

## Kühle / Neutrale / Warme Nahrungsmittel:

### Kühle Nahrungsmittel - YIN:

- Zitrusfrüchte (Zitrone, Orange, Kiwi, Ananas)
- Banane
- Blattsalat
- Milchprodukte
- Weizen
- Gerste
- Rhabarber
- Salz
- Spargel
- Sprossen
- Tomaten
- Gurke
- Zucchini
- Wassermelone
- Fruchtsäfte
- Erdbeeren
- Birne
- Pfefferminze
- Lavendel
- Malve, Eibisch
- Grüntee
- Tofu
- Algen
- Kuhmilchprodukte
- Wasser
- Salz
- Bier
- Rohkost allgemein

→Kühle, respektive kühlende Nahrungsmittel / Yin Nahrungsmittel beruhigen hitzige Zustände und werden bevorzugt in den heissen Sommermonaten und / oder bei Hitzesymptomen (z.B.Fieber) verzehrt. In den kühlen Herbst- und Wintermonaten sollten kühle Nahrungsmittel weniger häufig verzehrt und bei „Kälte-Erkrankungen“ am besten ganz gemieden werden.

### Neutrale Lebensmittel:

- Reis, Hirse, Mais
- Feigen, Äpfel, Datteln, Trauben
- Hülsenfrüchte
- Fisch
- Ei
- Ziegen- & Schafmilchprodukte
- Karotten
- Kartoffeln
- Süsskartoffeln
- Kürbis
- Shitakepilze
- Kokos
- Honig

→ neutrale Nahrung hat eine kräftigende und harmonisierende Wirkung auf den Körper, sie fördern das energetische Gleichgewicht von Yin & Yang, da sie weder einen Kälte- noch einen Wärmereiz setzen.

### Warme Nahrungsmittel - YANG:

- Aprikosen, Weintrauben, Kirschen
- Nüsse
- Trockenobst
- Hafer
- Huhn, Rind, Lamm
- Paprika
- Fenchel
- Lauch
- Thymian, Zimt, Ingwer, Chili, Pfeffer, Kardamom, Kümmel, Pfeffer, Dill, Anis, Oregano, Basilikum
- Senf
- Zwiebel, Knoblauch
- Meerrettich
- Wein
- Lange gekocht (warm)
- Frittiert, grilliert, gebacken (heiss)
- Alkohol

→ Wärmende Nahrungsmittel / Yang Nahrungsmittel stärken unsere Abwehrkraft, wärmen uns und bringen die Energien in Bewegung. Sie sollten v.a. in der kalten Jahreszeit vermehrt auf dem Speiseplan stehen. Gut sind sie auch für Menschen, die grundsätzlich kälteempfindlich sind und deren Beschwerden sich durch Wärmezufuhr (Bettflasche, Bad,..) lindern lassen.