

Übersicht Medical Food "Die Heiligen Vier"

Obst	Gemüse	Kräuter & Gewürze	Wildpflanzen & Honig
Äpfel 86 - 89	Artischocken 166 - 179	Himbeerblätter 228 - 231	Aloe vera 278 - 281
Aprikosen 90 - 93	Blattgemüse 170 - 175	Ingwer 232 - 235	Atlantisches Meeresgemüse 282 - 285
Avocados 94 - 99	Gurken 176 - 179	Katzenkralle 236 - 241	Brennnesselblätter 286 - 289
Bananen 100 - 103	Kartoffeln 180 - 187	Knoblauch 242 - 245	Chaga-Pilz 290 - 293
Beeren 104 - 109	Keimlinge / Sprossen 188 - 194	Koriander 246 - 249	Hagebutten 294 - 297
Birnen 110 - 113	Kohl (alle Kreuzblütler) 194 - 199	Kurkuma 250 - 255	Honig 298 - 303
Cranberrys 114 - 119	Rettiche / Radieschen 200 - 203	Petersilie 256 - 261	Klettenwurzel 304 - 307
Datteln 120 - 123	Spargel 204 - 207	Süßholzwurzel 262 - 265	Kokosnuss 308 - 313
Feigen 124 - 127	Staudensellerie 208 - 213	Würzkräuter 266 - 271	Löwenzahn 314 - 317
Granatäpfel 128 - 131	Süßkartoffeln 214 - 219	Zitronenmelisse 272 - 275	Rotklee 318 - 322
Kirschen 132 - 135	Zwiebeln aller Art 220 - 225		Wilde Blaubeeren 322 - 326
Kiwis 136 - 139			
Mangos 140 - 143			
Melonen 144 - 147			
Orangen / Mandarinen 148			
Papagys 152 - 155			
Weintrauben 156 - 159			
Zitronen / Limetten 160 - 163			

Die Zahlen hinter den Pflanzen entsprechen den Seitenzahlen im Buch "Medical Food" von Anthony William. - Diese einfache Übersicht verwende ich als Arbeitshilfe, wenn ich im Inhaltsverzeichnis von Medical Food unter einem Symptom nach den helfenden Pflanzen suche. So kann einfacher eine Liste erstellt werden, ohne bei der jeweiligen Seitenzahl immer nachblättern zu müssen, um welches Nahrungsmittel es sich jeweils handelt.