



zolinam, namnam und entschlackungsnam - die fundamente

sind mischungen aus sorgfältig, verarbeiteten bio getreidesorten und **werden mit wasser gekocht!**

differenzierung

- **zolinam** ist ein "fermatives lebensmittel" mit primärem ziel das erdelement, die mitte, zu erreichen und zu stärken. daher ist es besonders als ernährung für babys und für menschen mit einer sehr schwachen verdauungskraft geeignet. wie namnam produziert zolinam nachgeburtliches qi, transformiert di~eses, nährt die organe mit nachgeburtlichem yin und verhindert das aus unvollständig verdauter nahrung, feuchtigkeit - abfall yin - entsteht.
- **namnam** ist die fortsetzung von zolinam und ist ein "fermatives breitspektrumslebensmittel". durch die zusammensetzung werden alle 5 elemente im körper energetisch berücksichtigt. es ist reine power für den ganzen körper.
- **entschlackungsnam** ist ein „fermatives lebensmittel“ mit dem ziel giftstoffe (schlacken) aus zu leiten, haut und darm zu sanieren, gewicht zu reduzieren und den geist zu klären.

wer soll das essen?

- **namnam** und **zolinam** - **prinzipiell jeder**
 - babys; ab ca. 6 monaten als brei- oder trinkkost zum zufüttern, nicht mit fleisch kombinieren!
 - schwangere und stillende frauen; als aufbaukost.
 - erwachsene; als energiereiche aufbaukost sowie als kohlehydratspender für körperlich aktive menschen.
 - senioren; als leicht verdauliche energiereiche schonkost.
 - für die ganze familie; als frühstück in verschiedensten variationen.
- **entschlackungsnam** für menschen mit guter verdauung. in verbindung mit suppengrün und henam.
auf keinen fall; für babys, schwangere, während der menstruation, menschen in rekonvaleszenz.

bio~ zutaten

- **zolinam** – kraftnahrung - **kochzeit 15 minuten**
süßreis, hirse, kuzu, kardamom, orangenschale – glutenfrei
energetisches bild: milz qi mangel >nässe >qi stau
- **namnam** – kraftnahrung - **kochzeit 15 minuten**
dinkel, buchweizen, orangenschale, süßreis, hirse, kuzu, sesam, gerste, hafer, kardamom, adzukibohne
energetisches bild: milz qi mangel >nässe >qi stau
- **entschlackungsnam** – fastenspeise - **kochzeit 30 minuten**
gerste, süßreis, rundreis, adzukibohne, algen
energetisches bild: milz qi mangel >nässe >qi stau >sekundärer feuchte hitze

zutaten

dicker brei;	3 el	namnam oder zolinam	1/4 lt wasser
dünner brei;	2 el	namnam oder zolinam	1/4 lt wasser
suppe;	100 g	entschlackungsnam	1 lt wasser, 1 el suppengrün, 1/2 tl henam

zubereitung

1. angegebene menge wasser erwärmen.
2. **-nam** einstreuen. mit einem schneebeesen gut verrühren und aufkochen.
3. hitze reduzieren und zugedeckt nach kochzeit- und zutatenangabe unter mehrmaligem rühren köcheln.

tipp

durch passieren oder mixen wird die nahrung frei von festen bestandteilen und kann dadurch leichter verzehrt werden.

indikation

- **zolinam** - besonders als ernährung für babys. als aufbaukost und schonkost für erwachsene.
- **namnam** - für menschen mit stärkerer verdauung. für babys nach der einnahme von zolinam. als kohlehydratspender für körperlich aktive menschen (leistungssportler).
- **entschlackungsnam** – als morgengericht zum frühstück oder als kur für 3,6,9 oder 12 tage

kontraintikation

- **zolinam** - für menschen mit allgemeiner getreideallergie. in verbindung mit fleisch für babys.
- **namnam** - menschen mit getreideallergie. weizenunverträglichkeit (dinkel). in verbindung mit fleisch.
- **entschlackungsnam** - in der schwangerschaft, bei erschöpfung, bei yin (substanz) mangel.

wichtig!

um eine gezielte, effiziente therapeutische anwendung mit unseren produkten zu erreichen, ist es ratsam einen energetischen ernährungsberater zu konsultieren oder rufen uns an! **0043 676 630 52 11**
rezepte für die zubereitung finden sie auf unserer homepage.

