



namnam

kraftnahrung für die ganze familie

energetisches bild

milz qi mangel >

müdigkeit nach dem essen, völlegefühl, blähungen, verdauungsstörung, gewichtsverlust oder übergewicht, schnelles frieren >

zutaten

bringen

kamut

substanz

> **shao yin qi/yin mangel**
> wachstumsstörung, rachitis

> **leere hitze**
> blut und eisenmangel

> **he/le wind**
> herzklopfen, innere unruhe, schlafstörung

buchweizen

wärme

> **nässe**
> müdigkeit, gewichtsverlust

> **herz qi mangel**
> mangel an lebensfreude

> **tan & blut stase im herzen**
> verwirrung, epilepsie

mandarinenschale

wärme

> **lu qi mangel**
> erkältungsanfälligkeit, blasses gesicht

> **pe**
> beginnende erkältung

gerste

säfte/blut

> **shao yang nässe**
> erschöpfung, frösteln und fieber

> **blut & säfte mangel**
> auszerrung, substanzverlust

süßreis

energie

> **yang mangel**
> kalte extremitäten

> **qi stagnation**
> hämorrhoiden nach der geburt

> **nasser kälte**
> antriebslosigkeit

> **du mai auflockerung**
> ausfluss, gefahr für fehlgeburt

hirse

> **yin mangel**
> erschöpfungszustände, kinder im wachstum

> **leere hitze**
> unruhe, grötete wangen

> **yang ming hitze**
> zahnschmerz

kuzu

wildes pfeilwurzelmehl

> **ma feuer**
> durst auf kaltes, paradondose, rote lippen

sesam weiss

substanz

> **nieren yin und yuan qi (jing) mangel**
> ergrauen der haare/haarausfall

> **zang fu yin mangel**
> schwäche der sinnesorgane

> **leere hitze**
> unruhe, trockene haut

> **dd trockenheit**
> verstopfung

hafer

wärme

> **dickdarm nässe**
> breiiger stuhlgang

> **tan kälte**
> ausfluss

kardamom

wärme

> **magen schleim nässe**
> sabbernde kinder

> **qi+**
> schleim in der lunge
> völlegefühl

azukibohne

säfte

> **yang mangel**
> kalte extremitäten

> **nieren qi/ yang mangel**
> durchfall übergewicht

> **leber kälte**
> geschwür im dd/hämorrhoiden

> **qi stau und blut stau**
> eitrig-nässelnde haut beschwerden