

## KRAFTNAHRUNG

### BREI / TRINKKOST

Zutaten für eine Portion

- 2 Esslöffel / 1 Esslöffel NAMNAM oder ZOLINAM
- 1/4 Liter kaltes Wasser

Zubereitung 15 Minuten

- 1** Kaltes Wasser und NAMNAM oder ZOLINAM in einem Kochtopf mit einem Schneebesen glatt rühren.
- 2** Unter mehrmaligem rühren gut aufkochen.
- 3** Vom Feuer nehmen und zugedeckt 10 Min. ruhen lassen.

### PALATSCHINKE

Zutaten für zirka 8 Stück

- 4 Esslöffel / 80 gr NAMNAM oder ZOLINAM
- 0,2 Liter Wasser
- 1/2 Teelöffel SOLENAM
- 1-2 Eier (auch ohne Ei möglich)
- BUTTERSCHMALZ zum Backen

Zubereitung 15 Minuten

- 1** Wasser, NAMNAM oder ZOLINAM und SOLENAM glatt abrühren.
- 2** Ei dazugeben, verschlagen 5 Minuten ziehen lassen.
- 3** 1 TL BUTTERSCHMALZ in eine Pfanne geben. Den Teig dünn eingießen und Palatschinken backen.



## WICHTIG FÜR

### SÄUGLINGE

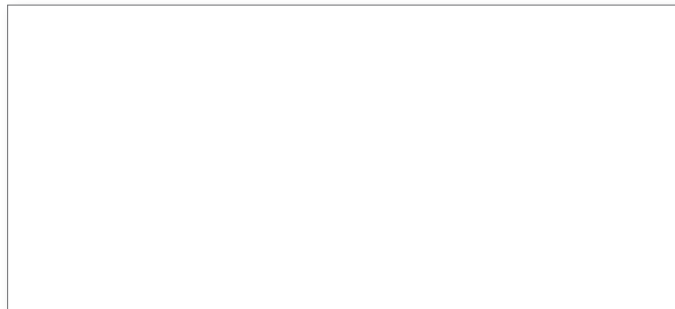
als Erstnahrung  
zum Zufüttern  
in Verbindung mit Gemüse

### SCHWANGERE

als Aufbaukost  
bei Schwangerschaftsübelkeit  
für stillende Mütter

### MENSCHEN

mit Hautproblemen wie Akne  
chronischen Darmproblemen  
Fructose- Lactoseintoleranz  
Histaminunverträglichkeit  
Gewichtsproblemen  
Cellulite  
Rheuma  
für Krebspatienten



### verdauungsvorbereiter.at

naturheilkundliche Diätetik  
energetische Ernährung

### Alfred Stadler

spezialisierte Koch nach TCM  
Lebensmittelproduktion  
Beratung, Individualzubereitung

AUT 1050 Wien, Diehlgasse 51  
0043 (0) 676 630 52 11  
office@verdauungsvorbereiter.at  
www.verdauungsvorbereiter.at



TCM  
Traditionelle  
Chinesische  
Medizin

jump



## FASTENSPEISE

### SUPPE

Zutaten für einen Tag

- 150 gr SCHLACKNAM
- 2 Liter Wasser
- 2 Esslöffel SUPPENGRÜN
- 1 Esslöffel JINGNAM
- 1 Priesen CURCUNAM
- 1 Teelöffel SOLENAM
- 1 Teelöffel HENAM zum Schluß
- frisches Gemüse; Karotten, Broccoli, Zucchini, Fenchel, etc.
- frische Kräuter: Petersilie, Schnittlauch, Dill oder Koriander

Zubereitung 30 Minuten

- 1** SCHLACKNAM im kalten Wasser mit einem Schneebesen gut glatt rühren und aufkochen.
- 2** Bausteine und klein geschnittenes Gemüse begeben.
- 3** Unter mehrmaligem rühren 30 Minuten köcheln.
- 4** HENAM dazu und weitere 10 Min. zugedeckt ziehen lassen.
- 5** Zum Schluss mit frischen Kräutern abschmecken.

” Die Kraft aus  
gutem Essen, für Dein  
Wohlbefinden. “

” Die Konstitution jedes Menschen ist individuell. Nach Merkmal und energetischem Bild werden Fundamente und Bausteine kombiniert eingesetzt. “



## BAUSTEINE

<b>APFELNAM</b> <b>y s b i</b> nährt die kostbaren Säfte und klärt leere Hitze	<b>BIRNENAM</b> <b>y b i</b> befeuchtet die Lunge, löst Schleim	<b>SUPPENGRÜN</b> <b>i b f</b> substanz nährendes Würzmittel
<b>WALNUSNAM</b> <b>s b i</b> baut Substanz auf, verbindet Lunge und Nieren	<b>PEACENAM</b> <b>s b i</b> energiestärkendes säftenährendes Süßungsmittel	<b>JINGNAM</b> <b>i b f</b> nährt Substanz von Leber und Nieren
<b>SPEKTAKELNAM</b> <b>i b</b> wärmende Gewürzmischung, vertreibt Feuchtigkeit u.Kälte	<b>SESAMNAM</b> <b>b i</b> bei Verstopfung und Haarausfall, befeuchtet die Augen	<b>CURCUNAM</b> <b>i b f</b> entstaut Leber und Galle, bewegt Qi und Blut
<b>BUTTERSCHMALZ</b> <b>y s i b</b> baut Säfte auf, befeuchtet und nährt die Substanz	<b>SCHOKONAM</b> <b>b</b> Energie und Säftespender für Erwachsene	<b>SOLENAM</b> <b>i b f</b> rundet die Speise ab, bringt Botschaft ins Wasserelement
<b>WILDPREISELBEERSENENF</b> <b>i b</b> fördert den Appetit, für Fleischverdauung	<b>SIRUP DER MITTE</b> <b>i b f</b> fördert die Verdauung und harmonisiert	<b>HENAM</b> <b>s i b f</b> entspannt Leber und Herz, beruhigt den Geist

- y** Babynahrung
- s** Schlaffördernd
- i** Immunschwäche
- b** Bournout
- f** Fastenspeise



## FUNDAMENTE

sind Mischungen aus sorgfältig verarbeiteten biologischen Getreidesorten und werden mit Wasser gekocht.

**KRAFTNAHRUNG**  
 Milz Qi Mangel >Nässe >Qi Stau

Stärkt die Energie, baut Substanz auf und verhindert, dass aus unvollständig verdauter Nahrung, Abfallnässe und Schlacken (Abfall Yin) entstehen. Kochzeit 10 Minuten

**FASTENSPEISE**  
 Milz Qi Mangel >Nässe >Qi Stau >sekundärer feuchter Hitze

Mit dem Ziel den Körper zu reinigen, Schlacken und feuchte Hitze auszuleiten, Übergewicht zu reduzieren, Haut und Darm zu sanieren und den Geist zu klären. Kochzeit 30 Minuten

**ZOLINAM**  
**y s i b**  
 Süßreis, Hirse, Kuzu, Kardamom, Orangenschale

Ein „fermatives Lebensmittel“ mit dem primärem Ziel die die Mitte zu erreichen und zu stärken, um auch bei Nahrungsmittelunverträglichkeiten, sowie schwacher Verdauungskraft zu wirken. Daher ist ZOLINAM als Grundlage für Babynahrung und als begleitende Maßnahme für Menschen mit schwacher Verdauungskraft, als Brei oder Trinkkost, besonders geeignet. Leichtest verdaulich.

**NAMNAM**  
**y s i b**  
 Kamut, Buchweizen, Orangenschale, Hirse, Süßreis, Kuzu, Sesam, Gerste, Hafer, Kardamom, Adzukibohnen

Die Fortsetzung von ZOLINAM und ist ein “fermatives Breitspektrumslebensmittel“. Durch die Zusammensetzung werden alle Funktionskreise im Körper energetisch berücksichtigt. Volle Energie für den ganzen Körper.

**SCHLACKNAM**  
**f**  
 Gerste, Süßreis, Rundreis, Adzukibohnen, Algen

Ausleitendes Verfahren als Morgengericht oder als Fastenkur über einen Zeitraum von drei, sechs oder neun Tagen. Trinken sie während der Kur ausschließlich heißes Wasser abwechselnd mit etwas SIRUP DER MITTE.

**NICHT FÜR: Kinder, Schwangere, immungeschwächte Menschen z.B. bei Verkühlung, Menschen mit Burn Out**

Um eine gezielte Wirkung mit SCHLACKNAM zu erreichen, ist es ratsam einen energetischen Ernährungsberater zu konsultieren. Rufen Sie mich an.

**Alfred Stadler**  
 spezialisierter Koch nach TCM  
 Lebensmittelproduktion  
 Beratung, Individualzubereitung

AUT 1050 Wien, Diehlgasse 51  
 0043 (0) 676 630 52 11  
 office@verdauungsvorbereiter.at  
 www.verdauungsvorbereiter.at

