



zwölf tages kur

männlich 42 jahre

stress / schlaflosigkeit / übergewicht / raucher

diagnose

kombinierter nieren-qi-und yin mangel, wobei der nieren-yin-mangel meist etwas überwiegt (wechselt aber manchmal),

außerdem eine le-qi-stagnation bei leichtem le-xue-mangel und genereller milzqi-schwäche. anfängliche hitze (ekzem)

momentan steht meist der mangel im vordergrund, außer an besonders stressigen tagen, da wird der puls manchmal wieder etwas gespannter und verlängert.

beide nieren wie gesagt schwächlich und tief, nieren-yang allerdings etwas besser-die milz leicht schlüpfzig, gesamt - qi puls aber schwächlich und versteckt.

xueseite niere schwach, le wechselnd schlüpfzig oder gespannt, he am ehesten unauffällig

therapeutische zielsetzung

- xue tonisieren
- yin tonisieren
- mitte stärken qi aufbau der milz
- kanäle reinigen
- geist klären
- guten schlaf fördern

wenn nichts verordnet –

trinken sie während dieser kur ausschließlich gekochtes, heißes wasser!

alle angeführten produkte sind bio artikel, außer die gekennzeichneten sind ~ wildsammlung* ~ arzneizertifizierte kräuter ** ~ konventionel***

verdauungsvorbereiter.at e.u. ~ inhaber: alfred stadler ~ lebensmittelproduktion ~ lebensmittelhandel ~ beratung

a-1160 wien schellhamnergasse 11/26 ~ telefon: 43/(0)676/630 52 11

e-mail: office@verdauungsvorbereiter.at ~ www.verdauungsvorbereiter.at

bank: raiba alberschwende ~ blz 37401 ~ kt. nr. 56861

bic:rvvgat2b401 ~ iban:at-93374010000056861 ~ fn 310165 ~ atu:36714301 ~ bio kontr.nr. at-O-01-bio



(die ware bleibt bis zur vollständigen bezahlung eigentum der fa. verdauungsvorbereiter.at. es gelten ausschließlich die agb´s der fa. verdauungsvorbereiter.at)

anwendung



frühstück:

entschlackungsnam

zubereitung;

zutaten für drei tage

100 gr	entschlackungsnam	
1 lt	wasser	
1 tl	henam	beruhigt den geist
1 tl	suppengrün	nährt da yin
1 tl	jingnam	jingnahrung
1	eidotter	jing
1 tl	butterschmalz	baut substanz auf

zudem kann man im entschlackungsnam fenchel, karotten und etwas lauch mitkochen.
zusätzlich mit kümmel, mayoran und wenig salbei würzen.

zubereitung;

1. wasser erwärmen.

2. entschlackungsnam einstreuen und mit einem schneebeesen gut einrühren.

einmal aufkochen und die hitze reduzieren.

3. suppengrün (fein geschnittenes gemüse – täglich frisch dazu geben - 5 minuten garzeit) und jingnam begeben. unter mehrmaligem rühren zugedeckt 30 minuten köcheln. (die basis ohne gemüse kann man am vortag machen.)

4. zum schluss in die köchelnde suppe henam begeben und fünf minuten ziehen lassen.

5. eidotter und butterschmalz direkt in die suppe geben und verrühren. darf nicht kochen!

tipp;

die rezeptur ist für eine menge von zirka 1,5 liter. laut erfahrung reicht es für 1 1/2 tage.

sie können davon essen so viel wie sie möchten.

vormittag:

getoastetes schwarzbrot mit rindersaftschinken qi tonik

mittag:

1 glas rindssuppe nährt essen, befestigt nierenenergie, baut kostbare säfte auf

1 el kresse gb schleim hitze ausleitend

wenig bitterer salat als beilage: chiccoree, radicchio, endivien mit warme dressing mit erdäpfel – kernöl☺

zubereitung;

1. die suppe in einem topf erwärmen, sollte nicht kochen.

2. in einen teller anrichten und mit einem esslöffel kresse bestreuen.

alle angeführten produkte sind bio artikel, außer die gekennzeichneten sind ~ wildsammlung* ~ arzneizertifizierte kräuter ** ~ konventionel***

verdauungsvorbereiter.at e.u. ~ inhaber: alfred stadler ~ lebensmittelproduktion ~ lebensmittelhandel ~ beratung

a-1160 wien schellhamnergasse 11/26 ~ telefon: 43/(0)676/630 52 11

e-mail: office@verdauungsvorbereiter.at ~ www.verdauungsvorbereiter.at

bank: raiba alberschwende ~ blz 37401 ~ kt. nr. 56861

bic:rvvgat2b401 ~ iban:at-93374010000056861 ~ fn 310165 ~ atu:36714301 ~ bio kontr.nr. at-O-01-bio



(die ware bleibt bis zur vollständigen bezahlung eigentum der fa. verdauungsvorbereiter.at. es gelten ausschließlich die agb´s der fa. verdauungsvorbereiter.at)

anwendung



nachmittag ab 15:00 uhr:	6 x 1 stück 6 x	fruchtcochonell sirup der mitte auf eine tasse gekochtes wasser - 1 und kleinen kuchen	lu yin tonik, leberglätte (wei qi) harmonisierend, verdauungsfördernd 1 tl sirup befeuchtet, harmonisiert
------------------------------------	--------------------	---	--

abend:

zutaten für eine portion
2 el (30gr) namnam
1/2 lt wasser
1 el korinthen – tonisiert xue und yin
1 tl frische pfefferminze – bewegt und kühlt
man kann gleich 100 gr ~ 2,5 lt wasser kochen.
zugedeckt in den kühlschrank stellen und dann jeden tag in der früh erwärmen.

zubereitung

1. wasser erwärmen.
2. bio~ namnam einstreuen und mit einem schneebeesen gut einrühren.
3. korinthen begeben, einmal aufkochen und die hitze reduzieren.
4. unter mehrmaligem rühren zugedeckt 15 minuten köcheln.
5. mit bausteinen kombinieren und frischer, fein geschnittener pfefferminze bestreuen.

jeden tag eine andere kombination

- walnussnam, kardamomghee, birnenam
- apflnam
- walnussnam

tagesdosis	baustein	wirkung
1 el	walnussnam	ni yin tonik
1 tl	kardamomghee	ni und mi yin tonik, nährt, macht durchgängig
2 el	apflnam	nährt die kostbaren säfte und das yin
1 el	birnenam	stärkt und befeuchtet die lunge, weicht zähnen schleim auf (sehr gut für raucher)

allgemein vermeiden:

bitter austrocknende nahrungsmittel und genussmittel konsequent: rotwein, schwarzer tee, grüner tee, lammfleisch – kann zu entzündungen führen
scharfe heisse und warme gewürze, salzige nahrungsmittel, gegrilltes, geröstetes, frittiertes

alle angeführten produkte sind bio artikel, außer die gekennzeichneten sind ~ wildsammlung* ~ arzneizertifizierte kräuter ** ~ konventionel***
verdauungsvorbereiter.at e.u. ~ inhaber: alfred stadler ~ lebensmittelproduktion ~ lebensmittelhandel ~ beratung
a-1160 wien schellhamnergasse 11/26 ~ telefon: 43/(0)676/630 52 11
e-mail: office@verdauungsvorbereiter.at ~ www.verdauungsvorbereiter.at
bank: raiba alberschwende ~ blz 37401 ~ kt. nr. 56861
bic:rvvgat2b401 ~ iban:at-93374010000056861 ~ fn 310165 ~ atu:36714301 ~ bio kontr.nr. at-O-01-bio



(die ware bleibt bis zur vollständigen bezahlung eigentum der fa. verdauungsvorbereiter.at. es gelten ausschließlich die agb's der fa. verdauungsvorbereiter.at)

produkte für zwölf tage

menge	artikel	inhalt	€ ekp	€ ges
2	namnam	500 g	8,64	17,28
12	kraftsuppe	320 ml	10,90	130,80
2	entschlackungsnam	500 g	8,64	17,28
1	butterschmalz	320 g	9,00	9,00
1	kardamomghee	80 g	3,55	3,55
1	henam**	30 g	7,18	7,18
1	jingnam	100 g	5,43	5,43
1	suppengrün	200 g	4,48	4,48
2	apfelnam	190 g	4,09	8,18
2	birnenam	200 g	5,40	10,80
1	walnussnam	180 g	6,27	6,27
2	fruchtcochonel	200g	8,36	16,72
1	sirup der mitte	250 ml	6,27	6,27
29	stückzahl	warenwert		243,24
		netto		243,24
		10% mwst		24,32
		brutto		267,56

alle angeführten produkte sind bio artikel, außer die gekennzeichneten sind ~ wildsammlung* ~ arzneizertifizierte kräuter ** ~ konventionel***
verdauungsvorbereiter.at e.u. ~ inhaber: alfred stadler ~ lebensmittelproduktion ~ lebensmittelhandel ~ beratung
a-1160 wien schellhamnergasse 11/26 ~ telefon: 43/(0)676/630 52 11
e-mail: office@verdauungsvorbereiter.at ~ www.verdauungsvorbereiter.at
bank: raiba alberschwende ~ blz 37401 ~ kt. nr. 56861
bic:rvvgat2b401 ~ iban:at-93374010000056861 ~ fn 310165 ~ atu:36714301 ~ bio kontr.nr. at-O-01-bio



(die ware bleibt bis zur vollständigen bezahlung eigentum der fa. verdauungsvorbereiter.at. es gelten ausschließlich die agb´s der fa. verdauungsvorbereiter.at)