

## TCM

traditionelle chinesische medizin

## verdauungsvorbereiter.at

naturheilkundliche diätetik  
energetische ernährung



feinste mehle aus der zentrofannmühle.

### zolinam, namnam und schlacknam - 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 dieses, 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** - **prinzipiel jeder babys**: ab ca. 6 monaten als brei- oder trinkkost zum zufüttern, nicht mit fleisch kombinieren!  
**schwängere 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.
- **schlacknam** für menschen mit guter verdauung.. als morgengericht, als kur über 3,6,9 oder 12 tage.  
**auf keinen fall**: für babys, schwängere, während der menstruation, menschen in rekonvaleszenz.

#### nicht für!

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

#### zutaten

- **zolinam** kraftnahrung **kochzeit 15 minuten**  
bio zutaten: süßreis, hirse, kuzu, kardamom, orangenschale  
energetisches bild: *milz qi mangel >nässe >qi stau*
- **namnam** kraftnahrung **kochzeit 15 minuten**  
biozutaten: kamut, buchweizen, orangenschale, süßreis, hirse, kuzu, sesam, gerste, hafer, kardamom, adzukibohne  
energetisches bild: *milz qi mangel >nässe >qi stau*
- **schlacknam** fastenspeise **kochzeit 30 minuten**  
bio zutaten: gerste, süßreis, rundreis, adzukibohne, algen  
energetisches bild: *milz qi mangel >nässe >qi stau >sekundärer feuchte hitze*

#### menge

dicker brei;	2 el/30g	<b>namnam</b> oder <b>zolinam</b>	1/4 lt wasser
trinknahrung;	1 el/15g	<b>namnam</b> oder <b>zolinam</b>	1/4 lt wasser
suppe für 1 tag;	150 g	<b>schlacknam</b>	2 lt wasser, 2 el suppengrün, 2 el jingnam, 1/2 tl henam

#### zubereitung

1. „nam“ im kalten wasser anrühren.
2. 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 verdaut werden.

#### kalkulation

eine portion 30 g € 0,36 / ein tag = fünf portionen 150 g € 1,80 / sieben tage 1,05 kg € 22,00 sind zwei packungen.

#### wichtig!

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

#### Alfred Stadler

spezialisierte koch nach tcm  
lebensmittelproduktion, beratung, individualzubereitung  
a-1160 wien schellhamnergasse 11/26 telefon 0043 676 630 52 11  
office@verdauungsvorbereiter.at [www.verdauungsvorbereiter.at](http://www.verdauungsvorbereiter.at) AT-BIO-401

## TCM

traditionelle chinesische medizin

## verdauungsvorbereiter.at

naturheilkundliche diätetik  
energetische ernährung



feinste mehle aus der zentrofannmühle.

### zolinam, namnam und schlacknam - 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 dieses, 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** - **prinzipiel jeder babys**: ab ca. 6 monaten als brei- oder trinkkost zum zufüttern, nicht mit fleisch kombinieren!  
**schwängere 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.
- **schlacknam** für menschen mit guter verdauung.. als morgengericht, als kur über 3,6,9 oder 12 tage.  
**auf keinen fall**: für babys, schwängere, während der menstruation, menschen in rekonvaleszenz.

#### nicht für!

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

#### zutaten

- **zolinam** kraftnahrung **kochzeit 15 minuten**  
bio zutaten: süßreis, hirse, kuzu, kardamom, orangenschale  
energetisches bild: *milz qi mangel >nässe >qi stau*
- **namnam** kraftnahrung **kochzeit 15 minuten**  
biozutaten: kamut, buchweizen, orangenschale, süßreis, hirse, kuzu, sesam, gerste, hafer, kardamom, adzukibohne  
energetisches bild: *milz qi mangel >nässe >qi stau*
- **schlacknam** fastenspeise **kochzeit 30 minuten**  
bio zutaten: gerste, süßreis, rundreis, adzukibohne, algen  
energetisches bild: *milz qi mangel >nässe >qi stau >sekundärer feuchte hitze*

#### menge

dicker brei;	2 el/30g	<b>namnam</b> oder <b>zolinam</b>	1/4 lt wasser
trinknahrung;	1 el/15g	<b>namnam</b> oder <b>zolinam</b>	1/4 lt wasser
suppe für 1 tag;	150 g	<b>schlacknam</b>	2 lt wasser, 2 el suppengrün, 2 el jingnam, 1/2 tl henam

#### zubereitung

1. „nam“ im kalten wasser anrühren.
2. 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 verdaut werden.

#### kalkulation

eine portion 30 g € 0,36 / ein tag = fünf portionen 150 g € 1,80 / sieben tage 1,05 kg € 22,00 sind zwei packungen.

#### wichtig!

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

#### Alfred Stadler

spezialisierte koch nach tcm  
lebensmittelproduktion, beratung, individualzubereitung  
a-1160 wien schellhamnergasse 11/26 telefon 0043 676 630 52 11  
office@verdauungsvorbereiter.at [www.verdauungsvorbereiter.at](http://www.verdauungsvorbereiter.at) AT-BIO-401