

anwendung	konsistenz / arbeitszeit	merkmale	wirkung	fundament	bausteine	allgemein
grundrezepte	1. brei / 15 min	für die täglich gesunde ernährung	bringt energie (qi) und substanz,(yin) verhindert feuchtigkeit (abfallyin) im körper.	namnam oder zolinam	je nach rezeptur im internet oder am folder nachlesbar.	<ul style="list-style-type: none"> • kann prinzipiell jedem menschen empfohlen werden.
	2. palatschinke / 15 min					
	3. schmarren / 25 min					
	4. Pizza / 60 min					
	5. nockerl / 30 min					
	6. kuchen / 60 min					
babynahrung	brei / 10 min	<ul style="list-style-type: none"> • babys • kleinkinder 	leicht verdaulich verhindert das abfallyin (feuchtigkeit) entsteht.	namnam oder zolinam	apfelnam, birnenam	<ul style="list-style-type: none"> • alternative zu herkömmlichen großindustrieller babynahrung. • passierend auf dem wissen, das sich seit über 3000 jahren bewährt hat.
schlaffördernd	brei süß / 15 min	ein- und durchschlafstörung	geist beruhigend nährt herz und nieren yin (substanz) harmonisierend	namnam oder zolinam	walnussnam, butterschmalz	<ul style="list-style-type: none"> • es gibt kaum jemand der gut schläft und erholt in der früh aufwacht.
	palatschinke pikant/15 min je nach fülle				butterschmalz, jingnam suppengrün, henam	
fastenspeise	suppe / 30 min	<ul style="list-style-type: none"> • entschlacken • gewicht reduzierend • bei breiig übelriechendem stuhlgang mit brennen am after • geist klärend • haut reinigend • darm sanierend 	abfall yin (schlacken, feuchte hitze) ausleitend	schlacknam	suppengrün jingnam curcunam henam sirup der mitte frisches gemüse dill, petersilie kummel, fenchelsamen	<ul style="list-style-type: none"> • deutlicher effekt ab 3 tagen reine kur / bzw. zum frühstück • man kann so viel essen wie man will. nicht bei: <ul style="list-style-type: none"> ○ schwangeren ○ ausgezehrten menschen ○ kinder
Immunschwäche burn out	brei pikant / 15 min	<ul style="list-style-type: none"> • erkältungsanfällig • oft krank • in therapie oder rekonvaleszenz gegen infektionskrankheiten 	abwehreneergie stärkend (wei qi)	namnam oder zolinam	jingnam, suppengrün	bei viel nässe im körper, breiiger stuhlgang – trägheit.
	brei süß / 15 min				walnussnam, kardamomghee bratapfelmark	