Temelie B. / Trebuth B.
Die Fünf Elemente Ernährung für Mutter und Kind

Reading excerpt

Die Fünf Elemente Ernährung für Mutter und Kind
of Temelie B. / Trebuth B.
Publisher: Joy Verlag

http://www.narayana-verlag.com/b16395

In the Narayana webshop you can find all english books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life.

Copying excerpts is not permitted.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Germany
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.com
http://www.narayana-verlag.com

Narayana Verlag

Inhalt

Vorwort **7**

Teil l **9**

Einleitung: Unterernährung in der westlichen Wohlstandsgesellschaft **11**
Entwicklungshilfe aus Fernost 14

Yin und Yang **17**
Yin- und Yang-Wurzel des Menschen 17
Yin und Yang im Ungleichgewicht 18

Die thermische Wirkung der Nahrungsmittel **21**
« Kalte Nahrungsmittel • Erfrischende Nahrungsmittel
• Neutrale Nahrungsmittel« Warme Nahrungsmittel
»Heiße Nahrungsmittel
Überblick über den richtigen Einsatz der Nahrungsmittel anhand ihrer thermischen Wirkung 23
*Ausgewogenheit • Anpassung an die jeweilige Jahreszeit
« Yangisierende Kochmethoden «In der warmen Jahreszeit
« Das Yinisieren

Die Fünf Elemente **27**
Die Verbindung zwischen inneren Organen und Psyche 29
Die fünf Geschmacksrichtungen 30
• Holzelement - saurer Geschmack • Feuerelement - bitterer Geschmack « Erdelement - süßer Geschmack
*Metallelement - scharfer Geschmack • Wasserelement - salziger Geschmack « Anleitung zum Kochen im Zyklus der Fünf Elemente
Die Entwicklung des Menschen anhand der fünf Wandlungsphasen 40
• Das Holzelement« Das Feuerelement • Das Erdelement
*Das Metallelement • Das Wasserelement

Leseprobe von B. Temelie / B. Trebuth,
„Die Fünf Elemente Ernährung für Mutter und Kind“
Herausgeber: Joy Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

Der Drei-Erwärmer 47
Was Eltern ihrem Kind mitgeben 47
Der Untere Erwärmer - Speicher der Lebensenergie 48
*Woher kommt das Nieren-Qi? • Das Nieren-Qi stärken - Vorbereitung auf die Zeugung « Die Entwicklung des Drei-Erwärmers beim Kind « Psychisch-geistige Aspekte des Unteren Erwärmers * Vorbereitung auf die Zeugung durch Bewegung • Ungünstige Voraussetzungen für die Zeugung • Ungleichgewichtszustände der Nieren mit Ernährungsempfehlungen
Der Mittlere Erwärmer - nachgeburtliche Quelle des Lebens 58
Aufgaben und Defizite von Milz und Magen..... 59
«Energiegewinnung: Trennung von Rein und Unrein »Ernährung von Muskulatur und Gliedmaßen « Blutaufbau und Kontrolle der Blutgefäße * Kontrolle des Bindegewebes «Kontrolle über Mund, Lippen und Geschmackssinn «Kontrolle über Körpersäfte und -flüssigkeiten »Ergänzung des Nieren-Jing
Psychisch-geistige Aspekte des Mittleren Erwärmers 64
Der Obere Erwärmer - Sitz des Geistes 65
« »Mit der Atmung fließt das Qi« « »Mit dem Qi fließt das Blut« « Funktionen und Defizite der Metallorgane Lunge und Dickdarm « Bewegung - Allheilmittel für die Lunge »Funktionen und Defizite des Herzens » Humor und Gelassenheit - Allheilmittel für das Herz

Schwangerschaft..... 73
Seelisches Gleichgewicht in der Schwangerschaft 73
*Das Umfeld der schwangeren Frau « Angenehme Umstände für andere Umstände
Aus der Mitte entspringt das Leben - Energetische Abläufe zu Beginn der Schwangerschaft 76
Die Ernährung in der Schwangerschaft..... 79
*Was heißt »die Mitte stärken«? « Wirkungsweise der einzelnen Getreidesorten « Kochen im Einklang mit den Jahreszeiten * Ernährungsempfehlung für den Qi-Aufbau der Milz * Ernährungsempfehlung für den Blutaufbau «Ernährungsempfehlung bei übermäßiger innerer Hitze *Ernährungsempfehlung bei Heißhunger auf Süßes

Leseprobe von B. Temelie / B. Trebuth,
„Die Fünf Elemente Ernährung für Mutter und Kind“
Herausgeber: Joy Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

»Ernährungsempfehlung bei Verlangen nach Salz
• Ernährungsempfehlung bei übermäßigem Durst
«Zum Thema Milch und Calcium • Genussmittel und zu vermeidende Nahrungsmittel
Beschwerden in der Schwangerschaft 100
• Frühmorgendliche Übelkeit» Ödeme * Müdigkeit durch Qi- und Blutmangel * Rückenschmerzen
Meditation in der Schwangerschaft 109
Bewegung in der Schwangerschaft 111
Vorbereitung auf die Geburt 112

Die Geburt 115
Energetische Abläufe bei der Geburt 115
• Energetische Abläufe beim Kind
Eine köstliche Suppe für die Mutter 117

Die Ernährung der Mutter nach der Geburt und während der Stillzeit 119
Schadstoffe in der Muttermilch? 120
Lust auf Süßes 120
Was fördert die Milchbildung? 121
• Was tun bei zu viel Milch?

Das neue Leben 125
Wie entwickelt sich das Kind in der Stillzeit? 125
Wie wird das Kind gestillt? 127
Was tun bei Blähungen oder Dreimonatskoliken? 131
Muttermilch versus Ersatznahrung 132
Zum Thema Allergien 134
• Kuhmilch * Die Alternative zu Kuhmilch
Wenn Mütter nicht oder nur kurz stillen können 140
Die Nahrung des Säuglings nach der Geburt bis zum vierten Monat 141
»Die Reissuppe
Die erste fremde Kost für den Säugling 144
«Das Abstillen • Gemüse-, Obst- und Getreidebrei «Zum Thema Einfrieren und Mikrowelle « Die liebevolle Zubereitung der Kindernahrung * Was das Baby alles nicht braucht

Leseprobe von B. Temelie / B. Trebuth,
„Die Fünf Elemente Ernährung für Mutter und Kind“
Herausgeber: Joy Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

Das Kleinkind **161**
Kinderküche - wie erlebt das Kleinkind die Nahrung? 164
Kinder müssen stark gemacht werden! 165
Die Ernährung des Kleinkindes 168
* Zum Thema Salz • Das Frühstück « Das Mittagessen «Das Abendessen • Zwischenmahlzeiten * Welche Getreidearten unterstützen das jeweilige Kind?

Das Schulkind **181**
Die Ernährung des Schulkindes 184
* Frühstück und Pausensnack
Die Ernährung bei energetischen Ungleichgewichtszuständen .. 186
* Das Qi-schwache Kind • Blut- und Yin-Mangel beim Schulkind

Teil 2 195

Rezepte **197**
Warme Speisen für den Morgen 200
Vegetarische Hauptgerichte 203
Fleisch- und Fischgerichte für Schulkinder 210
Salate 212
Süße Getreidegerichte 213
Obstspeisen 218
Brotaufstriche 222
Kuchen, Brötchen und Leckereien 223

Stichwortverzeichnis **228**

Über die Autorinnen **234**

Leseprobe von B. Temelie / B. Trebuth,
„Die Fünf Elemente Ernährung für Mutter und Kind“
Herausgeber: Joy Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

Temelie B. / Trebuth B.

Die Fünf Elemente Ernährung für Mutter und Kind

Umfassende Ernährungsempfehlungen für Kinder, werdende Mütter und Eltern

240 pages, pb
publication 2009

order

More books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life www.narayana-verlag.com