

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

Leseprobe

[Die Fünf Elemente Ernährung für Mutter und Kind](#)

von [Temelie B. / Trebuth B.](#)

Herausgeber: Joy Verlag



<http://www.narayana-verlag.de/b16395>

Im [Narayana Webshop](#) finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
<http://www.narayana-verlag.de>



Inhalt

Vorwort	7
Teil I	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 • Feuelement - 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 Feuelement • Das Erdelement *Das Metallelement • Das Wasserelement	

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 Erwärmer * 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 Erwärmer	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	

»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	

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



Temelle B. / Trebuth B.

[Die Fünf Elemente Ernährung für Mutter und Kind](#)

Umfassende Ernährungsempfehlungen für Kinder, werdende Mütter und Eltern

240 Seiten, kart.
erschienen 2009



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise

www.narayana-verlag.de