

EBNS



TCM Empfehlungen

Rezept- und
Lebensmittellisten

Traditionelle Chinesische Medizin

Internationale
Rezepte und
Lebensmittel



Blase - Feuchte Hitze in der Blase

200

1 Ernährung bei TCM- Blase - Feuchte Hitze in der Blase

Diese Empfehlungen bitte immer mit Ernährungsberater/in, Arzt oder Diätologen/in absprechen! Die Rezepte und Zutatenlisten unterstützen die medizinischen Therapien. Die Kalorienangaben frischer Zutaten (Obst und Gemüse) und die Inhaltsstoffe schwanken je nach Qualität und Erntezeit. Die Inhalte wurden von einer Diätologin und einer Ernährungsberaterin für die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) geprüft.

(Buch: 200)

1. Ernährung bei TCM- Blase - Feuchte Hitze in der Blase
2. Therapiestrategie
3. Vermeiden
4. Speiseplan
 - 4.1 Frühstück
 - 4.2 Jause
 - 4.3 Mittag
 - 4.4 Nachmittag
 - 4.5 Abend
 - 4.6 Jederzeit
5. Rezepte
 - 5.1 Grapefruitsaft
 - 5.2 Adzukibohnen-Reis-Suppe
 - 5.3 Apfelmus mit Rosinen
 - 5.4 Basmatireis + Zucchini-Tofupfanne
 - 5.5 Belugalinseneintopf mit Gemüse
 - 5.6 Blitzschnelle Zucchini-Suppe
 - 5.7 Brennnessel mit Mangold Suppe
 - 5.8 Champignonreis
 - 5.9 Dicke Erbsensuppe für den Winter
 - 5.10 Fischsuppe mit Rosmarin
 - 5.11 Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei
 - 5.12 Gemüse-Miso-Suppe mit Tofu
 - 5.13 Geröstete Hirse mit Stangensellerie
 - 5.14 Gerstenbrei mit Cranberries

- 5.15 Gerstenbrei mit gedünsteter Birne
- 5.16 Gerstenschrotsuppe
- 5.17 Getreidekaffee mit Kardamom
- 5.18 Grundrezept für eine Fischbrühe
- 5.19 Gurkensuppe
- 5.20 Hafer-Congee
- 5.21 Hülsenfrüchte
- 5.22 Humus
- 5.23 Indische Dalsuppe
- 5.24 Kardamomwasser
- 5.25 Karottenrohkost
- 5.26 Kartoffel mit Löwenzahnsalat
- 5.27 Kohlrabi in Kerbelsoße mit Kartoffeln
- 5.28 Kohlrabi Zweierlei
- 5.29 Kürbissuppe
- 5.30 Misosuppe mit Tofu
- 5.31 Mungbohnen-Eintopf
- 5.32 Reis mit gedämpftem Gemüse
- 5.33 Reis mit Pastinake
- 5.34 Reisbrei mit Hiobsträne (Samen) Yi Yi Ren
- 5.35 Rosmarinkartoffeln
- 5.36 Schwarzaugenbohnen-Eintopf
- 5.37 Smoothie Sellerie Karotte
- 5.38 Tee Bärentraubenblätterttee
- 5.39 Tee Frauenmanteltee
- 5.40 Tee Grüner
- 5.41 Tee Lavendelblütentee
- 5.42 Tee Löwenzahntee
- 5.43 Tee Maishaar-Tee

- 5.44 Tee Mischung gegen allgemeine Erschöpfung
- 5.45 Tee Rosmarintee
- 5.46 Tee Stangensellerietee
- 5.47 Tee Thymian-Tee
- 5.48 Tsampa
- 5.49 Wärmende Karottensuppe
- 5.50 Zuckererbsensuppe mit Garnelen
- 6. Wirkung der Lebensmittel
 - 6.1 Zutaten verwenden: empfehlenswert
 - 6.2 Zutaten verwenden: ja
 - 6.3 Zutaten verwenden: wenig
 - 6.4 Kontraindikativ wirkende Lebensmittel nicht verwenden
- 7. Komplementär
 - 7.1 Bärentraubenblätter
 - 7.2 Ampfer
 - 7.3 Bad mit Rosmarin
 - 7.4 Birkenblätter
 - 7.5 Gänsefingerkrautwurzel
 - 7.6 Goldrutenkraut
 - 7.7 Heidelbeeren Blätter
 - 7.8 Maisbart
- 8. Grundlagen der Ernährung
 - 8.1 Ernährung
 - 8.2 Rezepte
 - 8.3 Lebensmittel
 - 8.4 Kräuter
- 9. Weitere Ernährungsvorschläge
- 10. EBNS - Software für die Ernährungsberatung

2 Therapiestrategie

Hitze und Feuchtigkeit beseitigen, Wasserwege öffnen. Heiß NEIN, warm NEIN (nur scharf JA), neutral und erfrischend JA (außer sauer NEIN), kalt bitter und salzig JA süß und sauer NEIN

3 Vermeiden

Bitteres, austrocknendes und alles was Feuchtigkeit erzeugt.

4 Speiseplan

Kkal p. Portion

4.1 Frühstück

Adzukibohnen-Reis-Suppe	199
Champignonreis	410
Dicke Erbsensuppe für den Winter	123
Fischsuppe mit Rosmarin	271
Gemüse-Miso-Suppe mit Tofu	106
Geröstete Hirse mit Stangensellerie	400
Gerstenbrei mit Cranberries	152
Gerstenbrei mit gedünsteter Birne	113
Gerstenschrotsuppe	265
Getreidekaffee mit Kardamom	3
Gurkensuppe	95
Hafer-Congee	162
Hülsenfrüchte	31

Kardamomwasser	16
Karottenrohkost	74
Kartoffel mit Löwenzahnsalat	162
Kohlrabi in Kerbelsoße mit Kartoffeln	187
Kohlrabi Zweierlei	278
Misosuppe mit Tofu	51
Reis mit Pastinake	206
Reisbrei mit Hiobsträne (Samen) Yi Yi Ren	211
Rosmarinkartoffeln	188
Tee Bärentraubenblätterttee	0
Tee Grüner	2
Tee Lavendelblütentee	0
Tee Löwenzahntee	1
Tee Rosmarintee	1
Tee Stangensellerietee	0
Tee Thymian-Tee	0
Tsampa	