

Handout

Antientzündliche Ernährung
mit TCM & Vitalstoffen

für Dich



Nicole Großheim



Willkommen

In unserer hektischen, modernen Welt ist es ganz leicht, aus der Balance zu geraten – wir hetzen von Termin zu Termin, essen zwischendurch irgendwas, schlafen zu wenig und wundern uns, warum Energie, Leichtigkeit und Wohlbefinden verschwinden.

Die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) zeigt uns einen sanften Weg zurück zur inneren Mitte. Sie verbindet jahrtausendealtes Wissen mit moderner Erkenntnis – und erinnert uns daran, dass alles miteinander verbunden ist: Körper, Geist und Seele.

Eine starke Mitte ist dabei die Grundlage für Gesundheit und Lebensfreude. Wenn unser Verdauungsfeuer kräftig brennt, kann der Körper Energie (Qi) aus der Nahrung gewinnen, Entzündungen regulieren und sich selbst ins Gleichgewicht bringen.

Mit einer entzündungsfördernden Ernährung, etwas Achtsamkeit und den richtigen natürlichen Vitalstoffen kannst du deine Mitte gezielt stärken, deine Gelenke entlasten und dein Energielevel spürbar erhöhen.

Dieses Handout ist dein kleiner Wegweiser dafür. Es zeigt dir,

- wie du Entzündungen auf natürliche Weise entgegenwirken kannst
- was deine Mitte stärkt (und was sie schwächt)
- welche RINGANA-Produkte dich sinnvoll unterstützen
- plus einfache, alltagstaugliche Rezepte

Mach dich bereit für mehr Balance, Energie & Lebensfreude – von innen heraus

MEINE MISSION

Ich unterstütze dich dabei, durch eine typgerechte Ernährung wieder in DEINE Balance zu kommen.

Ich bin Integrative Ernährungsexpertin mit dem Schwerpunkt TCM (Traditionelle Chinesische Medizin).

Meine erste Berührung mit der TCM war meine Rheuma-Diagnose im Jahr 2017. Die Umstellung meiner Ernährung nach TCM war mein ganz persönlicher Game-Changer im Bezug auf mein Rheuma.

Ich liebe die Einfachheit und bin begeistert, dass wir allein durch unsere Ernährung jeden Tag Gutes für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden tun können - und mit den frischen Vitalstoffen von Ringana können wir uns noch zusätzlich unterstützen.

deine Nicole



Ernährung ist individuell. Achte daher immer auf DEIN Bauchgefühl



MITTE STÄRKEN

Unsere Mitte ist das Zentrum der Verdauung. Sie liebt Wärme & Regelmäßigkeit. Wenn deine Verdauungsfeuer stark genug ist, kannst du Nahrung optimal in Qi (Energie) umwandeln. Ist es zu schwach, können Feuchtigkeit, Müdigkeit & Trägheit entstehen.

YES & NO zum Mitte stärken

das solltest du **BEVORZUGEN**:

- warmes, bekömmliches, gekochtes Frühstück
- 2-3 warme, gekochte Mahlzeiten pro Tag (optimal)
- Eiweiß bei jeder Mahlzeit (tierisch und vor allem auch pflanzlich)
- Getreide (Reis, Hirse, Couscous, Bulgur, Quinoa...)
- integriere zu jeder Mahlzeit Kräuter (frisch oder getrocknet) und Gewürze
- regional & saisonal
- regelmäßige Mahlzeiten - in Ruhe, ohne Stress, ohne Ablenkung
- Getränke (bestenfalls Wasser) in Zimmertemperatur
- Bewegung & Entspannung

das solltest du **VERMEIDEN**:

- zu viel Süßes und zu Kaltes (direkt aus dem Kühlschrank)
- Milchprodukte (v.a. in Kombination mit Zucker)
- Limonaden und Fruchtsäfte
- Rohkost im Übermaß (mal als Beilagensalat ok)
- häufige und/oder ausschließlich Brotmahlzeiten
- Fertigprodukte und Tiefkühlkost
- zu spätes Essen / zu hastiges Essen
- zu viele Zwischenmahlzeiten
- Stress, Hektik, Sorgen



ANTIENTZÜNDLICHE ERNÄHRUNG

Antientzündliche Ernährung

Um Entzündungsprozesse zu stoppen, sollte die Ernährung aus naturbelassener Kost mit vielen vegetarischen Zutaten, wenig Fleisch, wenig Zucker (Naschereien) und weniger Weizen- bzw. Weißmehlprodukten bestehen (aus "Die ErnährungsDocs Starke Gelenke")

Entzündungs**HEMME**DE Lebensmittel:

- Omega-3-Fettsäuren
 - Omega-3-Öl (Eqology)
 - Walnuss- / Hanf- / Leinöl
 - dunkelgrünes Blattgemüse
 - Nüsse & Samen
- fettreicher Fisch (Hering, Makrele, Lachs)
- Gemüse & Obst
 - Kohlsorten wie Brokkoli, Rosenkohl und Grünkohl (antientzündl. Vit. C)
 - blaue Trauben und Beeren (Pflanzeninhaltsstoff Anthocyane - schmerzlindernd)
- Kurkuma
- Hagebuttenpulver

Entzündungs**FÖRDER**NDE Lebensmittel:

- Omega-6-Fettsäuren
 - Sonnenblumenöl
- Gehärtete Fette und Transfette
 - FastFood, Margarine, Fertiggerichte, Chips & Co.
- Süßes, Zucker, (industrielle Backwaren)
- Schweinefleisch, Wurstwaren
- fettreiche Milchprodukte

Extratipp: "Hagebuttenpulver"

Sammele im Herbst Hagebutten (Früchte der Wildrose), schneide die Enden ab und einmal in der Mitte durch. So trocknen sie schneller.

Wenn sie komplett durchgetrocknet sind, in einen HochleistungsMixer geben und zu feinem Pulver vermahlen.

Täglich etwa einen 1/2 TL übers Frühstück geben



UNTERSTÜTZENDE VITALSTOFFE von RINGANA

TCM trifft Pflanzenpower - natürliche Unterstützung von innen

Produkt	Wirkung
CAPS move	unterstützen Muskeln & Gelenke, wirken wärmend & bewegend
CAPS BEYOND biotic	für eine gesunde Darmflora - stärkt die Mitte & damit auch dein Immunsystem
CAPS BEYOND omega	pflanzliches Omega-3-Öl - hilft, stille Entzündungen zu reduzieren
Pack A	Antioxidantien-Power gegen freie Radikale >>> Zellschutz
Pack B	unterstützt den Säure-Basen-Haushalt >>> für mehr Balance im Körper
Pack C	Balaststoffe zur Unterstützung der Verdauung



Rezeptidee

Hirse-Apfel-Auflauf

(Zutaten für 4 Portionen)

- H** 1 Apfel
etwas Zitronensaft
250g saure Sahne
- F** 1 Prise Kakao
- E** 250ml Mandeldrink (oder andere Getreidemilch nach Wahl)
40g Honig * 1-2 Prisen Zimt * 1-2 TL Vanillezucker
100 Hirse * 1 Ei * 100g gehackte Nüsse (Option)
- M** 1-2 Prisen Kardamom
- W** 1 Prise Salz

Mandeldrink mit den Gewürzen und Honig aufkochen, gewaschene Hirse einrühren, nochmals aufkochen und auf kleiner Hitze ziehen lassen (ggf. noch Mandeldrink nachgießen). In der Zwischenzeit den Apfel schälen, entkernen und mit Zitronensaft vermischen.

Eine kleine Auflaufform mit etwas Butter einfetten und den Backofen auf 180°C vorheizen.

Sobald die Hirse weich ist, durchrühren und kurz ausdampfen lassen. Saure Sahne mit dem Ei verquirlen und unter die Masse heben. Die Apfelstücke untermischen und alles zusammen in die vorbereitete Auflaufform füllen. 30-40 Minuten backen und warm oder kalt genießen.

Tipp:

*** Nimm statt der Auflaufform MuffinFörmchen oder kleine Marmeladengläser. Der Auflauf kann direkt in den Gläsern ohne Deckel gebacken werden. Wenn du die Gläser aus dem Ofen nimmst, verschließe die Gläser schnell. So hast du gleich ein paar Portionen vorbereitet, die parat sind, wenn es morgens mal eng wird.

*** Ganz einfach umgewandelt: Nimm anstelle der Hirse doch mal Reis oder Quinoa

*** Für eine pikante Variante lass den Honig weg und misch noch zusätzliches gekochtes Gemüse darunter. Verwende anstelle von Zimt und Zucker frische Kräuter

5 Elemente * H=Holz, F=Feuer, E=Erde, M=Metall, W=Wasser

Rezeptidee

Rote Linsen Suppe

(Zutaten für 4 Portionen)

- H** frische Petersilie, fein gehackt
- 1 Dose stückige Tomaten
- 1 EL Zitronensaft
- F** 1 EL Tomatenmark
- E** 3 Karotten, in kleine Stückchen schneiden
- 1 EL Olivenöl
- 1 Liter Gemüsebrühe (gern mit selbstgemachter Gemüsepaste)
- 4 EL griechischer Joghurt
- M** 1 Zwiebel, fein gehackt
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt (optional)
- 1 TL Senfkörner
- 1 TL Kreuzkümmel, gemahlen
- W** 200g rote Linsen
- 1 Prise Salz

Das Öl in einem Topf erhitzen, alle Gewürze und das Tomatenmark, Karotten und Linsen dazugeben und kurz dünsten. Dann mit den stückigen Tomaten und der Gemüsebrühe ablöschen, aufkochen lassen und zugedeckt etwa 20 Minuten köcheln lassen. Gelegentlich umrühren.

Die Suppe zuletzt pürieren und mit Salz, Zitronensaft abschmecken, mit Petersilie bestreuen und einem Klecks Joghurt genießen.

5 Elemente * **H=Holz**, **F=Feuer**, **E=Erde**, **M=Metall**, **W=Wasser**

RezeptIdee

Gebratene Zucchini mit Kichererbsen und Tahini-Dressing

(Zutaten für 2 Portionen)

- H** 1 EL Zitronensaft
- F** eine Prise Kurkuma
- E** 2 Zucchini
 - 1 EL Olivenöl
 - 1 TL Honig
- M** 1 Knoblauchzehe
 - 1 TL Kreuzkümmel
 - Pfeffer nach Geschmack
 - frische Minze zum Garnieren
- W** 1 Ds. Kichererbsen (240g Abtropfgewicht)
 - 1 EL Tahini
 - 2 EL Wasser
 - Salz nach Geschmack

Zucchini längs halbieren und in Scheiben schneiden. Kichererbsen abspülen und abtropfen lassen.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, den gehackten Knoblauch kurz anbraten, dann Zucchini und Kichererbsen hinzufügen. Mit Kreuzkümmel würzen und alles bei mittlerer Hitze etwa 10 Minuten braten, bis die Zucchini weich sind.

Für das Dressing Tahini, Zitronensaft, Honig, Wasser, Kurkuma, Salz und Pfeffer in einer kleinen Schüssel gut vermischen.

Das gebratene Gemüse auf Teller verteilen und mit dem Tahini-Dressing beträufeln. Mit frischer Minze garnieren und servieren.

5 Elemente * **H=Holz**, **F=Feuer**, **E=Erde**, **M=Metall**, **W=Wasser**

WOLLEN WIR IN KONTAKT BLEIBEN?

"Ohne das Wissen um eine richtige Ernährung ist es kaum möglich, sich einer guten Gesundheit zu erfreuen"

Sun Si Mao, berühmter Arzt der Tang-Dynastie, 618-707 n.Chr.

Nicole Großheim

Integrative TCM Ernährungsberaterin

Mobil: +49 151 11504107

Mail: kontakt@qi-upload.com

www.Qi-Upload.com



[nicole.grossheim_qiupload](https://www.instagram.com/nicole.grossheim_qiupload)



[QiUploadTCM Ernährung](https://www.facebook.com/QiUploadTCMErnaehrung)

Teile deine Erfahrungen gern mit mir - und auch bei Fragen bin ich für dich da! Ich freu mich drauf!

Alles Liebe, Nicole

