

Für Ihre Schönheit und Vitalität - Ganzheitliche Ernährung nach TCM

Die zehn besten pflanzlichen Nahrungsmittel, welche Sie nach Traditioneller Chinesischer Medizin (TCM) essen können, um Ihre ganzheitliche Schönheit zu fördern.

Schönheit kommt von Innen. Die TCM hat in Ihrer jahrtausendealten Entwicklungsgeschichte auch viele Zusammenhänge zwischen Gesundheit und Schönheit hergestellt. Arzneimittel und Nahrungsmittel werden in der TCM nicht strikt getrennt. Viele der wichtigen Heilkräuter werden auch in alltäglichen Essenzubereitungen genutzt.

In einer der ältesten Abhandlung über chinesische Kräuter, dem Shen Nong Ben Cao Jing, werden Kräuter in drei Qualitätsstufen eingeteilt, von denen jene Kräuter, die völlig ungiftig und somit als Nahrungsmittel verwendbar sind, als die edelsten und besten gelten.

Ob ein Kraut, eine Frucht, ein Gemüse oder ein tierischer Bestandteil in der Medizin oder als Nahrungsmittel Einsatz findet, hängt von der Dosis, der Qualität, der Herkunftsregion und der Art der Einnahme ab.

Vitale und strahlende Haut und Haare, moderates Gewicht, harmonische Durchblutung, starke Nägel und wache Augen sind Nebeneffekte harmonischer Prozesse unseres Körpers. Das Fundament für diese Prozesse ist unsere Ernährung.

Sie können sich selbstverständlich auch rein mit heimischen Produkten gesund ernähren. Hier an dieser Stelle soll es sich aber um ausgewählte, besonders wertvolle Nahrungsmittel drehen, die aus dem traditionellen chinesischen Speiseplan stammen und hier problemlos erhältlich und teilweise nicht einmal exotisch sind. All die folgenden Mittel eignen sich zur dauerhaften Ergänzung ihrer Ernährung und fördern Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden.

Trotzdem sollten Sie, wie bei allem im Leben, beachten, dass Ihre Ernährung als ganzes ausgewogen ist.

Salat beispielsweise, gilt als sehr gesund. Salat ist kühl, reinigend, leicht absenkend und befeuchtend. Würden Sie aber ausschließlich Salat essen, entzögen Sie all jenen Prozessen Ihres Körpers die Arbeitsgrundlage, welche auf Wärme und Trockenheit angewiesen sind. Bei einer heißen Konstitution macht sich das erst sehr spät bemerkbar und kann sogar therapeutisch sinnvoll sein. Aber bei einer kalten Konstitution würde so eine Ernährung schnell zu Durchfall und Müdigkeit führen.

Seien Sie auch bei der Kombination Ihrer Lebensmittel freundlich und achtsam mit sich selbst!

1. Rosenknospen haben eine wunderbar erwärmende und durchblutungsfördernde Wirkung. Besonders im Gesicht und den Händen sorgt ein Aufguss mit Rosenknospen für gesunde Farbe und Wärme durch Förderung der Mikrozirkulation. Dies, in Kombination mit antiviralen Eigenschaften, sorgt auch für eine Stärkung des Immunsystem, nicht nur im Winter. Rosenknospen fördern nicht nur die Bewegung von Blut, sondern auch von Qi. Diese Qi-Stasen, welche durch Rosenknospen gelöst werden können, machen sich durch Völlegefühle, Brustspannung, emotionale Unausgewogenheit, Krämpfe und Unwohlsein (nicht nur vor der Menstruation und nicht nur bei Frauen) bemerkbar. Die einfachste Art Rosenknospen einzunehmen ist der Teeaufguss. Eine andere tolle Methode ist, die Knospen zu zermahlen und mit Mehl zum Backen von Keksen oder Kuchen zu benutzen.

2. Safflor und falscher Safran

Oft wird Ihnen hier der teurere, echte Safran angeboten, welcher ganz ähnliche Eigenschaften hat wie Safflor. Dieser, auch Färberdistelblüten genannt, weist schon durch seine rote Farbe auf seine Beziehung zum Blut hin. Safflor wirkt noch stärker blutbewegend und wärmend als Rosenblüten und lindert Blutstasen, die zu PMS und Ausfluss, aber auch zu Rücken- und Schulterverspannungen und Konzentrationsschwäche führen können. Weil Safflor gestautetes Blut in der Haut bewegt, sorgt es für einen frischen Teint und lindert schuppige, trockene Haut. Haut, die zu bläulicher Verfärbung neigt, profitiert besonders. Bei akuten, kleineren Verletzungen fördert Safflor die Wundheilung.

Um eine Kur durchzuführen brauchen Sie vom Safran nur ein 0,1 Gramm pro Tag, beim Safflor ist es ein Teelöffel. Falls Sie es langfristig einnehmen möchten, nehmen Sie bitte nur die Hälfte. Die beste Art Safflor zu konsumieren ist der Aufguss. Echter Safran eignet sich hervorragend als Gewürz zu vielen Speisen.

3. Rettich und Radieschen

Rettich wird in China als der Ginseng der armen Leute bezeichnet. Aber nicht, weil sich die beiden in ihren direkten Wirkungen so ähnlich sind, sondern weil beide lebensverlängernd wirken. Dem Ginseng werden diese Eigenschaften zugeschrieben, weil er das Qi auf sehr tiefer Ebene stabilisiert und tonisiert. Rettich funktioniert ganz anders. Er ist kühl, scharf, reinigt und entlastet unsere Verdauungsorgane. Das hilft natürlich bei Verstopfung und Blähungen, langfristig steigert das aber auch unsere Lebenskraft, da wir weniger Gifte mit uns herumtragen. Ganz nebenbei verbessert sich deswegen auch unsere Hautbeschaffenheit und unser Atem wird frischer. Von der entschleimenden Wirkung des Rettich profitieren auch unsere Abwehr und Tiefenatmung.

Rettich und Radieschen lassen sich vorzüglich als Gemüse im Salat oder in einer Suppe genießen.

Vermeiden Sie die Kombination von Rettich mit tonisierenden, warmen Kräutern, wie z.B. dem Ginseng. Der Rettich würde diese Kräuter aus dem Körper treiben, bevor sie wirken können.

4. Silberohr ist ein beliebter Speisepilz, den Sie hierzulande meist in getrockneter Form im Asia-Shop finden. Über Nacht im Wasser eingeweicht wird aus dem trocknen und zerbrechlichen Schwamm ein flexibler, gummiartiger Fruchtkörper. Silberohr wirkt in TCM-Terminologie stark Yin tonisierend. Es kühlt und befeuchtet, insbesondere Lunge, Magen und Nieren. Das führt zu einer Ernährung der energetisch tiefen Schichten unseres Körpers, die sonst durch Krankheit und den Alterungsprozess angegriffen werden und sich dabei nach und nach erhitzen. Silberohr im Speiseplan führt deswegen unter anderem zu erfrischter und verjüngter Haut.

Silberohr macht sich gut in Suppen oder Wokgemüse. Ein Dekokt mit Silberohr lässt sich äußerlich zur Behandlung trockener Haut einsetzen.

5. Chinesische Dattel bzw. Jujube

Weniger süß und klebrig als unsere hier verwendeten Datteln aus Nahost, sind chinesische Datteln. Sie tonisieren die Mitte und stärken so den ganzen Körper, indem sie bei der Blut- und Muskelbildung helfen. Überschüssige Flüssigkeit kann durch Einnahme von chinesischen Datteln leichter ausgeschieden werden. Das hilft bei Müdigkeit, Schweregefühl, Blässe, lockerem Stuhl, Unlust zu Sprechen und Vergesslichkeit. Doch Vorsicht! Wir im Westen sind mit süßem Geschmack meist völlig übersättigt. Chinesische Dattel ist darum als eine Alternative zu anderen süßen Speisen zu betrachten, ansonsten würde sie zur Überreizung unserer Mitte noch

beitragen.

Chinesische Datteln machen sich gut als Dreingabe zu Suppen und anderen gekochten Speisen. Manchmal sind die Datteln aus dem Asia-Shop nicht entkernt worden. Teilen Sie die Dattel einmal in der Mitte durch und entfernen Sie etwaige noch vorhandene Kernreste.

6. Poria bzw. Kokospilz ist ein starker Partner der Chinesischen Dattel. Auch er stärkt und harmonisiert die Mitte und hilft darum bei der Bildung von kräftiger Muskulatur. Seine größte Stärke liegt aber in der Unterstützung des Körpers bei der Ausscheidung überschüssiger Flüssigkeiten und der Entspannung unserer Psyche.

Poria kann pulverisiert gemeinsam mit der Dattel in Suppen eingesetzt werden. Sein Geschmack ist fade und sollte darum bei ersten Versuchen vorsichtig eingesetzt werden, sonst schmeckt es leicht wie Pappe. Durch seine Milde ist Poria aber auch in fast jeder Dosierung gut verträglich. Poriapulver mit etwas Honig vermischt lässt sich gut als Gesichtsmaske über Nacht tragen und nährt und verjüngt so die Haut.

7. Bocksdorn bzw. Gou Qi bzw. Gojibeeren

Hier im allgemeinen als Gojibeeren bekannt, haben die kleinen roten Früchte gerade einen Hype als Superfood hinter sich. Den Status haben sie auch zu recht, allerdings können auch Gojis nicht Alles und sind daher nur als eine weitere Ergänzung zu Ihrer, hoffentlich sowieso ausgeglichenen Ernährung anzusehen.

Gojis nähren das Blut und das Jing. Jing ist eine besondere, wichtige Form von Yin, die in den Nieren gespeichert wird und sich langsam im Laufe des Lebens verzehrt. Der Verlust von Jing ist mit dem Alterungsprozess gleichzusetzen. Daran kann man sehen, als wie wertvoll die Gojibeere in der TCM gilt. Aber auch hier kann man es übertreiben. Da Gojis süß und klebrig sind, können Sie damit auch die Verdauung erschweren und dann nützen auch die wunderbaren tonisierenden Eigenschaften nichts. Wenige Beeren dauerhaft eingenommen, wirken besser als viele Beeren auf einmal.

Neben den Anti-Aging-Eigenschaften ist der nährende Effekt auf die Augen für uns besonders wichtig. Wir alle starren ständig auf Bildschirme und verbrauchen dabei Yin-Flüssigkeiten, in unseren Augen. Gojis wirken direkt auf dieses Augen-Yin und schon zwei bis fünf Beeren können die Augen spürbar entspannen und revitalisieren.

Gojis lassen sich roh und erhitzt im Müsli, in der der Suppe oder als Tee-Aufguss einnehmen.

8. Chinesische Angelikawurzel bzw. Dang Gui bzw. Dong Kuai hat so viele hilfreiche Eigenschaften, dass es den Rahmen dieses Artikels sprengt. Es gehört zur Gruppe der Blut tonisierenden und bewegenden Kräuter, wirkt also allen möglichen Problemen entgegen, die durch Stagnation im Körper entstehen. In der TCM wird gesagt, es tonisiert das Qi innerhalb des Blutes. Damit wird auf die vielen vitalisierenden Eigenschaften verwiesen, die eigentlich bei den Qi-Tonikas zu erwarten sind. Frauen konsumieren Angelikawurzel aufgrund ihrer entspannenden und wohltuende Wirkung auf die Menstruation. Sie gilt generell als lindernd bei Schmerzen in allen Teilen des Körpers.

Da Dang Gui scharf und trocknend ist, sollten Menschen mit Neigung zu innerer Hitze nur wenig davon zu sich nehmen.

Am Besten lässt sich Dang Gui gekocht in Suppen verwenden.

9. Schwarzer Sesam ist ein Nieren-Yin-Tonikum und daher auch ein wirksames Anti-Aging-Mittel. Nieren-Yin-Mangel führt zu schwachen Knochen und Zähnen, Schwächeanfällen, Haarverlust und grauen Haaren. Auch die Hitzewallungen die in den Wechseljahren auftreten,

sind ein Symptom von Nieren-Yin-Schwäche.

Schwarzer Sesam lässt sich im Müsli, in der Suppe, im Auflauf, im Mehl im Salat und eigentlich fast überall mit in den Speiseplan einarbeiten. Im Asia-Shop finden Sie auch gemahlenes schwarzes Sesampuder. Etwas Süße und Wasser hinzugeben machen bereits ein köstliches Dessert.

10. Lychee bzw. Litschie

Die schleimhautpflegende Kühle von Litschies wirkt wie ein nährendes Erfrischungsbad für Ihre Gewebe. Ihre Haut wird davon befeuchtet und gleichzeitig von Hitze gereinigt, die zu Akne und Ausschlag führen kann. Die köstliche Frucht nährt unser Leber-Yin und Blut und lindert so die Neigung sich zu ärgern und aufzuregen. Das nimmt den Stress aus unserem, durch unseren schnellen Lebensstil überhitzten, Geist.

Litschies lassen sich entweder roh als Obst verspeisen oder getrocknet als Tee-Aufguss trinken oder in der Suppe kochen. Sehr schmackhaft ist auch Litschiesaft, der aber meist stark gezuckert ist.

Alle genannten Speisen können Sie günstig im gut sortierten Asia-Shop finden oder teilweise, in höherer Qualität, im Bioladen. Sehr gute Qualität für Rosenknospen, Safflor, Jujuben, Poria, Gou Qi Beeren, Dang Gui und schwarzen Sesam bekommen Sie in einer auf TCM spezialisierten Apotheke von denen in einer Großstadt wie z.B. Berlin oft mehrere existieren.

Um gut durch den Winter zu kommen und zur generellen energetischen Stärkung folgt nun eine absolute Powerrezeptur. Mit diesem so simplen wie genialem Pulver können Sie Ihre Nahrungsergänzungsmittel getrost im Schrank stehen lassen.

Sie brauchen einen Mixer (oder eine elektrische Kräuter- oder Kaffeemühle) und folgende Zutaten, die Sie alle für wenig Geld im Supermarkt und im Asia-Shop erhalten.

Zwei Portionen enthalten:

20g Schwarzer Sesam, 10g getrocknete Yamswurzel, 10g getrocknete Adzukibohnen, 10g Hafer(-flocken), 10g Walnüsse, 10g Chinesische Datteln, 15g Gojibeeren und 10g getrockneten Apfel.

Zerkleinern Sie diese Zutaten im Mixer, bis Sie ein möglichst feines Pulver erhalten. Köcheln Sie die Mischung 20 Minuten in 400 ml Wasser um einen Powerpudding damit zu machen oder geben Sie sie einfach zu Ihrer bevorzugten Suppe dazu.

Sie haben sich mit dieser einfachen Kombination ein wertvolles Qi-, Blut-, Yin- und Yang-tonisierendes und ganzheitlich harmonisierendes Powerfood hergestellt.

Sie können das Pulver auch roh, z.B. zu Ihrem Müsli geben, aber lassen Sie dann die rote Bohne weg, da diese gekocht werden muss, um genießbar zu sein.

Für eine erhabene gute Laune und eine spürbare Stärkung Ihrer Wachheit, Leistungs- und Abwehrfähigkeit konsumieren Sie bitte einen Monat lang täglich eine halbe bis zwei Portionen von diesem süßem Powerpulver.

Autor: Oliver Lohse
Nehringstrasse 17, 14059 Berlin, Germany
tcm-oliver-lohse.de

Datum: 10. Dezember 2016

Dieser Artikel unterliegt dem deutschen Urheberrecht.