

Schwarzer Holunder gegen Hexenschuß

Er hat die Eigenschaft, dass er Wind-Kälte eliminiert, Schleim auflöst und Feuchtigkeit transformiert. Ausserdem hat er eine sehr wertvolle, tonisierende Wirkung auf Yin, Blut und Qi und ist ideal zur Stärkung der Abwehrkraft Wei-Qi. Holunderbeeren-Saft wird u.a. bei Ischias, Lumbago und Hexenschuss angewendet.

Achtung: Die rohen Beeren enthalten Giftstoffe, die aber beim Erhitzen zerstört werden!

Rezept für Holundersaft:

2 kg schwarze Holunderbeeren

1½ l Wasser

4 Nelken

1 Vanillestange

1 Zimtstange

Saft einer Zitrone

Die Holunderbeeren in Wasser weich kochen und durch ein Tuch drücken. Den Saft mit Nelken, Vanille, Zimt und Zitrone zehn Minuten kochen und in eine gut schliessbare Flasche abfüllen.

Täglich eine Tasse heiss getrunken, ergibt der Holundersaft ein wärmendes, Qi-tonisierendes Getränk, ideal für die Herbst- und Wintermonate.

Allgemeine Ernährung bei Rückenschmerzen

Zu empfehlen:

- Lang gekochte Suppen und Eintopfgerichte.
- Esskastanien und Walnüsse, Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne.
- Hülsenfrüchte, schwarze Bohnen.
- Schwarzer Sesam.
- Hirse, Hafer, Reis, Quinoa, Amaranth, Dinkel.
- Süsswasserfische oder Meeresfrüchte wie Lachsforelle, Lachs, Sardinen, Hummer und Krabben.
- Lamm- und Ziegenfleisch stärkt das Yang von Milz und Niere und wärmt den Unterleib.
- Truthahn, Huhn, Eigelb.
- Fenchel, Karotten, Kürbis, Kartoffeln.
- Lauch, Wurzelgemüse, Zwiebeln.
- Birnen, Feigen, Rosinen, Weintrauben, Kirschen, Holunder, Aprikosen, Pfirsiche, Pflaumen.
- Frische Kräuter: Schnittlauch, Dill, Petersilie, Salbei, Rosmarin, Lorbeer.
- Gewürznelken, Wacholder, Zimtrinde, Kümmel.

- Scharfe Gewürze in kleinsten Mengen: schwarzer Pfeffer, Knoblauch,
- Muskat, Ingwer.
- Sesamöl, Walnussöl, Rapsöl, Kürbiskernöl, Weizenkeimöl.
- Stilles Wasser (nicht gekühlt),
- Süssholzteee, Anistee, Fencheltee

Zu vermeiden:

- Kühlende oder kalte Nahrungsmittel
- und Getränke sowie eisgekühlte,
- kalte Speisen und Getränke, Rohkost
- (Gurke, Tomaten, Salat), Südfrüchte,
- Milch- und Sauermilchprodukte,
- Sprossen und Keimlinge, Algen, Pfef
- ferminztee und Mineralwasser.
- Stark salzhaltige Nahrungsmittel wie
- Wurst, Schinken, Salami, manche Kä
- sesorten, salziges Knabbergebäck etc.
- Industriezucker-haltige Nahrungsmittel.
- Scharf-heisse Gerichte, sie öffnen die
- Poren und lassen Kälte, Wind und
- Feuchtigkeit in den Körper eindringen.
- Tiefkühlkost.
- Unregelmässige Mahlzeiten, einseitige
- Diäten, längeres Fasten.
- Nahrungsmittel mit künstlichen Farb-,
- Aroma-, Süsstoffen und Konservierungsmittel

Suppe bei Wind-Feuchtigkeit/Kälte Bi

- 100 g mageres Lamm-, Hühner- oder Rindfleisch klein schneiden: wirkt wärmend
- Lauchzwiebelringe: wärmen und bewegen
- in 500 ml Wasser ca. 30 Minuten kochen
- gegen Ende der Kochzeit nach Belieben mit Liebstöckel, Muskatnuss, Chili oder Pfeffer, Zimt und Curcuma (besonders gut gegen Schulterschmerzen) würzen und am Schluss einen Schuss Sherry begeben: wärmen und bewegen
- optional können Sie noch 100 g klein geschnittene Kartoffeln hinzufügen, um Ihr Qi zu stärken
- als blutbildende und den Kreislauf anregende Substanzen bieten sich für die Suppe zudem folgende an:
 - 5-10 g angerösteter schwarzer Sesam – Sesami indici Semen nigrum – hei zhi ma: blutbildend
 - Bocksdornfrüchte – Lycii Fructus – gou qi zi: blutbildend
 - Chinesische Dattel – Jujubae Fructus – da zao: stärkt sowohl Qi als auch Blut
 - 10 g Rotsalbeiwurzel – Salviae miltiorrhizae Radix – dan shen: Blut bewegend und blutbildend