

Detox – Getreidekuren als Fitmacher für den Frühling

Neben den Dojo Zeiten, sieht man den Frühling (Holz-Zeit) in der chinesischen Medizin als die Ideale Jahreszeit an, um den Körper zu entschlacken.

Das übliche Fasten wie es hier zu Lande häufig praktiziert wird schwächt den Körper in vielen Fällen zu sehr.

Daher ist es ideal auf Getreidekuren in Verbindung mit frischen Kräutern zurück zu greifen.

Neben der Entlastung des Körpers, helfen Getreidekuren auch dabei Gewicht zu verlieren und wirken Zivilisationskrankheiten wie Bluthochdruck, erhöhtem Cholesterin, Arteriosklerose und Diabetes entgegen.

Die Kur zur Entschlackung im Frühjahr sollte 10-12 Tage andauern. Aber auch schon ein bis drei Tage entlasten den Körper.

Und so geht's

Das Getreide wird in Wasser mit Salz oder Gemüsebrühe gekocht und nach Belieben über den Tag verteilt gegessen. Du darfst das Getreide mit einer Gemüse- oder Obstsorte pro Tag verzehren, sowie mit frischen Frühlingskräutern wie z.B. Löwenzahn, Brennnessel, Brunnenkresse verfeinern.

Getränke:

Dazu solltest du jede Stunde ein Glas heißes Wasser trinken. Am besten 10 Minuten gekocht, damit Giftstoffe im Körper besser aufgenommen werden können.

Welches Getreide ist das richtige für dich?

Die Wahl mit welchem Getreide die Kur gemacht wird ist abhängig von der jeweiligen Konstitution. Hirse kannst du grundsätzlich zu allen Jahreszeiten und für alle Konstitutionen wählen.

Hirse:

Temperatur: neutral-kühl

Funktionskreise: Milz, Magen, Niere, Dickdarm.

Tonisiert Magen und Milz Qi, tonisiert Blut, trocknet Nässe.

Ist z.B. gut bei: Appetitlosigkeit, Verdauungsprobleme, brüchige Nägel, trockene Haare, Gastritis, Hautausschläge

Hier solltest du Hirse meiden: Sodbrennen (wenn Du unter Sodbrennen leidest, hilft es die Hirse vor dem Kochen gründlich zu waschen). Solltest du viel frieren (Yang Mangel), kannst du die Hirse vor dem kochen in einer Pfanne etwas anrösten. Das macht die Hirse energetisch wärmer.

Reis:

Temperatur: Neutral

Funktionskreise: Milz, Magen, Dickdarm

Leitet Nässe Hitze aus, stärkt das Qi der Mitte und harmonisiert Milz und Magen.

Ist z.B. gut bei: Erschöpfung, weiche Stühle, erhöhtes Cholesterin, Ödeme, Nahrungsmittelunverträglichkeiten.

Hier solltest du Reis meiden: Verstopfung

Gerste:

Temperatur: Kühl

Funktionskreis: Milz, Magen, Blase

Ist z.B. gut bei: stärkt Qi & Blut, leitet gut Hitze aus, entstaut, bei Völlegefühl, wirkt erfrischend, gut bei Übersäuerung, Candidapilz, Stuhltrockenheit, erhöhtem Cholesterin, Magen- und Darmschleimhautentzündung, schmerzhaftem Wasserlassen, Mundtrockenheit, Hitzewallungen.

Hier solltest du Gerste meiden: Kältegefühl, Yang Mangel.

Hafer:

Temperatur: warm

Funktionskreise: Milz, Lunge, Niere, Dickdarm

Tonisiert Qi und Yang von Niere, Milz, Lunge, stärkt das Abwehr Qi und die Nieren Energie.

Ist z.B. gut bei: Immunschwäche, kalte Hände und Füße, Erschöpfung, Übergewicht, Diabetes mellitus.

Hier solltest du Hafer meiden: Hitze, Yin Mangel, Hyperaktivität, Fieber, Schlafstörungen, Schilddrüsenüberfunktion.

Dinkel:

Temperatur: neutral-kühl

Funktionskreise: Herz, Niere, Milz, Magen

Tonisiert Herz und Magen Yin, befeuchtet, vermehrt Säfte, baut Substanz auf, beruhigt den Geist.

Ist z.B. gut bei: Abmagerung, Säftemangel, Anämie, Unruhe, Schlaflosigkeit, Herzklopfen, Schuppenflechte, Entzündliche Darmerkrankungen.

Hier solltest du Dinkel meiden: Schleim, Nässe, Übergewicht.

Grünkern:

Temperatur: Neutral-warm

Funktionskreise: Leber, Milz, Niere

Psychisch ausgleichend, tonisiert Qi und Blut von Leber und Milz, löst Leber Qi Stagnation, wirkt auf Leber und Galle

Indikationen: Leberreinigung, Schwäche, Hepatitis, Verdauungsschwäche durch Milz Qi Mangel,

Kontraindikationen: Übelkeit, Leber-Feuer

Während der Dauer der Kur sollten folgende Nahrungsmittel gemieden werden:

- Rohkost
- Südfrüchte
- Zucker
- Milchprodukte
- Kaffee
- Alkohol
- alles Saure