

Holz Element und das Entgiften mit der Reiskur- ganz nach dem Motto: «weniger ist mehr».

In der Chinesischen Medizin gilt die Entschlackung des Körpers durch eine Reiskur als sehr effektive Reinigungsmethode!

Der Lebensrhythmus ist geprägt vom ständigen Wechsel aus Geben und Nehmen. Der Mensch bewegt sich in diesem Rhythmus. Wir nehmen auf mit unseren „Fenstern“ – den Ohren, Augen, der Nase, dem Mund und auch mit der Haut. Die Ausscheidung (das Geben) geschieht wiederum über die Haut, die Atmung, den Urin und Stuhlgang sowie über das Blut der Menstruation. Qualität und Konsistenz der Ausscheidung sagt viel über das Reinigungsvermögen des Körpers aus und auch über die Reinheit der aufgenommenen Substanzen. Neben dem physischen Geben und Nehmen, gibt es auch einen emotionalen Austausch. Wir nehmen Emotionen auf, die verarbeitet und wieder ausgeschieden werden müssen. Die Entladung kann sich in Form von Lachen, Weinen oder Wutausbrüchen äussern.

In der westlichen Kultur hat sich die Reinigung wesentlich aufs Zähneputzen und Händewaschen reduziert. Bakterien und Schmutz werden als Feinde gesehen, die es zu bekämpfen gilt. Der Feind kommt von außen und wird im Außen bekämpft. Die Kraft der eigenen Immunität wird vergessen, die Kraft von Innen vernachlässigt. Dies mag auch Grund dafür sein, dass trotz zunehmender Reinlichkeit Zivilisationskrankheiten wie Allergien oder Autoimmunerkrankungen immer mehr zunehmen.

Warum sollte ich meinen Körper entgiften?

Durch Toxinwirkung abgestorbene Zellen blockieren an verschiedensten Stellen den gleichmässigen Fluss des Qi (Energiefluss). In der chinesischen Medizin wirkt sich ein stockender Energiefluss durch das Blut auch auf die Harmonie des Geistes aus. An den Stagnationsstellen des Energie- und Blutflusses entwickeln sich Schwellungen, lokale Entzündungen und Veränderungen der Zellen und beeinträchtigen ihre Funktionen. Solche Störungen sorgen für eine Vielfalt von Erkrankungen und weisen mit ihren Krankheitsbildern darauf hin, dass wir über einen längeren Zeitraum versäumt haben, uns von altem Ballast zu trennen und unseren Körper zu reinigen. Unser Körper sendet uns täglich viele kleine Botschaften in Form von Symptomen, die wir aber meistens nicht wahrnehmen können oder wollen. Das Leben ist so hektisch und anspruchsvoll geworden, dass uns die nötige Ruhe fehlt, um die Zeichen unseres Körpers wahrzunehmen. So sammeln wir Atemzug für Atemzug, Tag für Tag und Jahr für Jahr Überflüssiges an und verbrauchen dabei wertvolle Energie.

Weshalb sollte man die damit verbundenen Unbequemlichkeiten in Kauf nehmen?

Ganz einfach, weil es sich lohnt!

Aber – das Erkennen der Notwendigkeit ist eine Sache, sich darauf einzulassen und die Zeit der Entgiftung durchzustehen ist dagegen eine andere. Hier sind wir aufgefordert, Durchhaltevermögen und Disziplin zu beweisen. Somit ist Entgiftung nicht ein rein körperlicher sondern genauso starker geistiger Prozess. Er verlangt von uns eine tiefe Auseinandersetzung mit unseren Denk- und Verhaltensmustern und fordert uns auf, sich von alten Einstellungen zu trennen, die unser Leben unbeweglich und schwer machen. Durch die Reinigung des Geistes wird der eigene Weg klarer und einfacher.

«Weniger ist mehr» – dieser neue Zustand verleiht dir Kraft. Er kultiviert eine innere Stärke, Stabilität und Gelassenheit. Du wirst reich beschenkt mit dem Gefühl von Leichtigkeit, Stolz und Selbstvertrauen.

Was ist eine Reiskur?

Der Ursprung der Reiskur liegt mehrere tausend Jahre zurück und basiert auf dem Wissen der Fernöstlichen Medizin. Dieses Wissen über die Ganzheit von Körper, Geist und Seele, ihre Zusammenhänge und natürlichen Rhythmen spielen auch in der Form der Ernährung mit den 5 Elementen eine Rolle. Die Reiskur ist eine der am häufigsten angewandten Reinigungen. Sie führt uns schnell zu einem Ergebnis, das auf der körperlichen wie geistigen Ebene wirkt.

Wann ist die optimale Zeit für die Reiskur?

Günstig für Entschlackungs- und Ausleitungskuren ist nach dem Chinesischen Kalender im Frühling in der 18 tägigen Dojo Zeit (26. April bis 13. Mai) sowie im Herbst (23. Oktober bis 9. November).

Für die Jahreszeit des Frühlings steht das Holz-Element und sorgt für Energie, Bewegung und Wachstum. Dem Holz-Element zugeordnete Organe sind Leber und Gallenblase. Beide sind hauptsächlich für die Entgiftung des Körpers verantwortlich. Der ideale Zeitpunkt für eine Entschlackungskur ist zum Teil abhängig von der Wetterlage und auch von der Konstitution derjenigen, die diese Kur durchführen.

Wann ist die Reiskur zu Empfehlen?

Wie bei allen Reinigungen gilt eine Grundregel: „Wir fühlen uns grundsätzlich gesund und fit“ um einer Reinigung Stand zu halten und wollen einige Qualitäten unserer Primärfunktionen verbessern, wie zum Beispiel:

- Verdauung
- Schlaf
- Energiehaushalt
- Temperaturhaushalt
- Konzentrations- und Wahrnehmungsfähigkeit

Bei chronischen Beschwerden ist eine Reiskur über 12 Tage empfehlenswert. In diesem Falle kontaktiere bitte deinen Therapeuten oder Ernährungsberater, damit die Kur individuell auf dich angepasst werden kann.

Wirkung der Reiskur auf körperlicher Ebene

Die Reiskur hat einen sehr positiven Effekt auf unser gesamtes Verdauungssystem. Der Darm wird auf sanfte Art gereinigt. Die für den Darm wichtigen Bakterien und Enzyme bleiben erhalten. Unser Gewebe wird angeregt, die überschüssigen Fette, Ablagerungen und Schlackenstoffe werden aus- bzw. abgestossen. Auch unser grösstes Entgiftungsorgan, die Leber, bekommt eine Chance sich zu erholen.

Wir leben in einer Zeit des Überflusses, und das nicht nur im Sinne der Nahrung. Auch durch die Medien werden wir überflutet durch Produktwerbung und Vorgaben, wie das Leben zu sein hätte. Im Job muss man ständig auf Trab sein. Es werden immer höhere Anforderungen gestellt und der Druck wächst und wächst, ohne dass wir ihm entkommen können. Hier wäre es ein absolutes Muss, sich in die Natur zu begeben, frische Luft zu atmen und für einen Moment Ruhe einkehren zu lassen. Aber nehmen wir uns die Zeit dafür?

Viele Gesundheits-Misstände entstehen dadurch, dass wir uns keine Pausen gönnen. Dies beeinträchtigt auch unsere Magenenergie und zudem wird auch die Milz geschwächt.

Wie mache ich eine Reiskur?

Bevor du dich für eine Reiskur entscheidest, stelle dir folgende Fragen:

- Wie geht es mir heute?
- Warum will ich eine Reiskur machen?
- Kann und will ich mir die Zeit für mich und meinen Körper nehmen?
- Wie fühle ich mich körperlich und emotional?
- Wie geht es meiner Verdauung?
- Wie schlafe ich?

Wenn du dich entschieden hast, streichst du dir in deiner Agenda mindestens 3, 6, 9 oder zwölf Tage farbig an mit dem Titel: WENIGER IST MEHR!

Du brauchst dafür keine Ferien aber es lohnt sich, am Abend und am Wochenende für sich Zeit zu haben. Z.B. für

- Spaziergänge durch den Wald
- Malen mit Händen und vielleicht sogar mit Füßen
- Ein heiteres Buch lesen
- Schlafen
- Tägliches Basen-Mineralsalz Bad oder Fussbad (wirkt wunderbar)
- Qi Gong, Yoga, Meditation
- Leistungssport empfehle ich nicht während der Kur

Beobachte dich und vertraue deine Erfahrungen und Gedanken deinem Tagebuch an. Schreibe eine persönliche „Reisgeschichte“

- Wie habe ich mich und was hat sich an mir verändert?
- Was möchte ich aus den Erfahrungen mitnehmen in meinen Alltag?
- Welche Qualität hat jeder einzelne Tag?
- Was macht mir Spaß und worin sehe ich eher eine Anstrengung?

Starte die Reiskur an einem freien Wochenende.

Organisiere dich so, dass in diese Zeit keine Einladungen zum Essen oder Restaurantbesuche fallen.

Du kannst arbeiten während der Reiskur und dir den gekochten Reis in einem Behälter mit an den Arbeitsplatz nehmen.

Die Kur kann in verschiedenen Varianten durchgeführt werden.

Hier ist die Anweisung für die «weniger ist mehr» Reiskur.

Einstiegstage:

- Zwei Tage vor Beginn der Reiskur auf schwere Mahlzeiten verzichten
- Kein Fleisch, Alkohol und Kaffee
- Keine Rohkost
- Bevorzuge Kartoffeln und gekochte Karotten und Fenchel
- Salzkonsum reduzieren

Reistage:

- Mindestens 3 Tage, bis zu 6,9 oder 12 Tagen
- Bei 12 Reistagen bitte in Begleitung eines TCM Ernährungs-Therapeuten.
- Die Grundernährung in der Reis-Kur besteht aus Vollkorn-Rund-Reis: Das ist brauner, ungeschälter Reis. (Erhältlich in Reformhaus Müller)
- Dein Frühstück, Mittagessen und Abendessen besteht aus einer Schale Reis
- Pro Tag kannst du bis 300g gekochten Reis essen
- Reis auf 3-5 Mahlzeiten verteilen
- Keine Gewürze, keine Fleischbrühe, kein Salz verwenden (nach Absprache kann man mit Miso und Kräutern etwas Würze geben)
- Reis sehr gut kauen (30x)
- Bei niedrigem Blutdruck gegen Ende der Kochzeit wenig Salz dazu geben. Eventuell zwischendurch etwas Gemüsebrühe trinken.

Aufbautage:

- Nach den Reistagen zwei bis drei Tage leichte Mahlzeiten zu dir nehmen
- Früchte-Kompott, gedünstetes Gemüse und zur Abwechslung etwas Reis dazu...
- Trennkost ist sehr gut geeignet

Wirkung von Vollkornreis

- Äusserst bekömmlich und nährend
- Baut Qi und Säfte auf
- Harmonisiert und stärkt den Magen- und die Mitte
- Ausleitend
- Reinigend
- Haut säubernd
- Diurese anregend
- Blutdrucksenkend

Empfohlene Getränke während der Kur

- Trinken sollten wir zirka 2 Liter täglich, vorteilhaft ist warmes abgekochtes Wasser (nicht während dem Essen trinken)
- 2-3 Tassen Kräutertee welche den Prozess der Reinigung unterstützen
- Als Beispiel: Brennesselblätter, Löwenzahnblätter, Birkenblätter, Maishaartee, Bambustee (sehr basisch)
- VERMEIDEN: kühlende oder stark reizende Getränke wie: Fruchtsäfte oder Kaffee, Schwarztee oder Red Bull.

Mögliche Begleiterscheinungen:

Da dein Körper entgiftet, kann er sich zu Beginn mit unangenehmen Reaktionen bemerkbar machen, wie:

- Kopfschmerzen wegen dem Koffein-Entzug
- Vermehrter Schlaf in den ersten Tagen
- Leichte Verstopfung: regelt sich meist von selbst, keine Abführmittel einnehmen
- Alte Verletzungen können wieder Schmerzen

Nicht geeignet ist diese Kur für sehr schwache, sehr alte und sehr kranke Menschen. Diese sollten sich individuell beraten lassen oder ihren Hausarzt konsultieren.

Welche Veränderungen können wir wahrnehmen?

Folgende Veränderungen können wir eventuell bemerken:

- Verbesserung von Kopfschmerzen und Migräne
- Verbesserung der Verdauungsbeschwerden
- Verschwinden von Sodbrennen und Magenreizungen
- Verbesserung der Haut
- Verbesserung von Menstruationsbeschwerden
- Verbesserung des Schlafes
- Klarheit der Gedanken
- Gewichtsabnahme
- Senkung des Cholesterinspiegels
- Ruhigerer Geist
- Spannungen im Körper werden leichter

Rezept Reis-Suppe auch Reis Congee genannt

Den Vollkornrundreis in einem Sieb gründlich waschen.



200g oder zwei Tassen Vollkornrundreis



mit kaltem **Wasser** im Verhältnis **1:10 (200g Reis auf 2Liter Wasser)** mischen

In einem weiten, hohen 3 bis 4 Liter Topf mit fest verschliessbarem Deckel etwa 4 bis 6 Stunden lang köcheln.

Hinweis:

Man kocht auf grosser Flamme an und reduziert sobald es kocht zurück auf die kleinste Stufe. Wenn das Congee nur noch leicht köchelt, **legt man den Deckel auf**. Es ist wichtig, einen grossen Topf zu nehmen, weil der Reis schäumt und in einem zu kleinen Topf sonst überkocht. Das Reis-Congee kann für 3-4 Tage vorgekocht werden.

Rezept Vollkornrund-Reis im Dampfkochtopf...«Bissfest»...

2 Portionen

Den Vollkornreis in einem Sieb gründlich waschen.



1 Tasse Vollkornreis in die Pfanne geben, mit



1 2/3 Tasse kaltem Wasser übergiessen.

Sobald es anfängt zu kochen, Dampfkochtopfdeckel aufsetzen und gut verschliessen. Wenn der zweite rote Ring erscheint, Herdplattenhitze auf die Hälfte zurück stellen und den Reis 30 Minuten köcheln lassen. Nach abgelaufener Zeit, Dampfkochtopf unter kaltem Wasser abkühlen.

Der Reis bleibt in seinem Biss sehr angenehm körnig.

Ohne Dampfkochtopf braucht der Vollkornreis ca. 60 Minuten bis er gar ist.

Ich wünsche dir viel Spass, Durchhaltevermögen und einen liebevollen Umgang mit dir selbst in diesen unvergesslichen Reistagen. Denn Lebensqualität ist eine aktive tägliche Entscheidung. Es lohnt sich!

Flöhliche Leis-Glüsse

Ihre Claudia Erni

Ernährungsberaterin nach TCM

