

TCM-Tipp 1



Reis aus Sicht der TCM

Reis zählt aus Sicht der Chinesischen Medizin zu den ausgewogenen Nahrungsmitteln. Das Chinesische-Zeichen für Qi (Energie) ist identisch mit einem Reiskorn, das zeigt schon seinen hohen Symbolgehalt.

Der Reis selber stellt Yin und Yang dar.

Wenn er gekocht wird, steht der Reis für die Erde und der Dampf für den Himmel, also unten (Yin) und oben (Yang). Er nimmt zwischen diesen beiden Extremen eine gesunde Mitte ein und liefert uns daher beide Energieformen. Reis wird von Erde und Wasser hervorgebracht, auch hier zeigt sich der Einklang mit der Natur.

„In einem Reiskorn ist alles“ sagt eine taoistische Weisheit.

Viele von uns halten Reis für geschmacklos und langweilig. Das liegt zum einen daran, dass sie einen bestimmten Kick erwarten, den sie von anderen z.B.:

- stark Yang betonten Nahrungsmitteln (z.B. Chili, Knoblauch, Ingwer, Pfeffer, Fleisch) oder
- stark Yin betonten Nahrungsmitteln (z.B. Wassermelone, Gemüse, Blattsalate,..) gewohnt sind.

Doch Reis ist in seiner Wirkung nicht gleich Reis:

Rundkorn-Reis

- ist neutral in seiner Thermisch, süß im Geschmack, wirkt auf Milz und Magen, also auf die Mitte, das Milz-Qi kräftigend, den Magen harmonisierend (Reiskur bei Gastritis), Unruhe und Durst beseitigend, Durchfall beendend

Langkorn-Reis wie z.B. Basmati-Reis

- hat eine leichte Tendenz zu wärmen, süß im Geschmack, wirkt auf Milz und Magen, stützt das Qi, erwärmt die Mitte, harmonisiert die Milz, wandelt Feuchtigkeit um und beseitigt Durchfall

und Vollkornreis????

- Pech, jetzt habe ich keinen Platz mehr - aber in **TCM Block 3 - Chin. Diätetik** – der am 08. Januar beginnt, kommt dazu mehr!!!