



Tian Shi Wu Fa Tang

Professor Tian's Schwarzhaar Süssigkeit

Der kaiserliche Arzt Hu Sihui aus der Yuan Dynastie (1271 vom chinesischen Kaiser Kublai Kan begründet) schrieb ein wichtiges Lehrbuch über die Grundprinzipien von Essen und Trinken (Yin Shan Zheng Yao).

Es enthält 94 Rezepte. 24 davon sind dazu bestimmt, das Leben zu verlängern (Anti-Aging!). Eine Rezeptur - „**Professor Tian's Schwarzhaar Süssigkeit** „ - kräftigt Haare und Knochen, stärkt den Rücken und schärft das Gehör.

Zutaten

250g Samen Juglandis Regiae - Hu Tao Ren (Baumnüsse)

250g Samen Sesami nigri - Hei Zhi Ma (Schwarzer Sesam). Eigene Erfahrung: 150g Sesam

500g Rohrzucker - Ganzhe. Eigene Erfahrung: Heller, grobkörniger Zucker aus Brasilien

Zubereitung

Baumnüsse und Sesam kurz rösten. Rohrzucker mit wenig Wasser auf mildem Feuer kochen bis die Flüssigkeit eingedickt ist. Gerösteten schwarzen Sesam und Baumnüsse begeben und mischen. Auf eine Platte leeren, abkühlen lassen und in kleine Stücke brechen.

Anwendung

Jeden Abend zur Nierenzeit (17h00 - 19h00) ein Stück als Dessert geniessen.

Funktion

Stärkt den Funktionskreis der Nieren und somit das Gehirn. Hilft gegen Gedächtnisschwäche. Fördert den Haarwuchs und bringt die natürliche Haarfarbe zurück.

Indikationen in der TCM

Sesam

Nierenschwäche: Kraftlosigkeit und Schmerzen im Lendenbereich. Tinnitus, Schwindel.
Ergrauen der Haare.

Blut Schwäche / Erschöpfung der Säfte: Mangelnder Milchfluss nach der Geburt.
Vergesslichkeit. Trockenheit. Trockener Husten, . Trockene Verstopfung.
Muskelkrämpfe, Gelenkschmerzen, rheumatoide Beschwerden.

Baumnuss

Zusätzlich Lungenschwäche: Asthma, Husten, Kurzatmigkeit.

Rohrzucker

Trockenheit der Lunge: Husten, zäher Schleim, trockene Kehle.

Magen-Yin Mangel: Unruhe, Durst, Mundtrockenheit, Appetitverlust, Übelkeit, Dysharmonie
im Magen: Aufstossen, Erbrechen.

Allgemein bei Hitze-problemen: Schmälerung der Säfte, Verstopfung, Trockenheit.

Lindert Durst nach übermäßigem Alkoholgenuss.

Schwarzer Sesam - *Lallemantia iberica*

Sesamgewächse (Pedaliaceae)

Uralte Kulturpflanze aus Ostasien und Ostafrika. Der "Schwarze Sesam" kommt aus dem Iran und wird ca. 50 cm hoch. Die Samen können als Brotgewürz verwendet oder geröstet werden. Die Samen sind fettreich (45-63%) mit hohem Gehalt an essentieller Linolsäure.