



Rezepte

REN ZHI FAFU, SHOU ZHI FUMU

Haut und Haare haben uns die Eltern geschenkt

In diesem Sprichwort kommt die grosse Bedeutung, die Haut und Haare in China haben und auch die eigene Verantwortung unserem Körper gegenüber zum Ausdruck.

Haut, Haare und Nägel sind nach Auffassung der traditionellen chinesischen Medizin mit dem Blut verbunden und spiegeln den Zustand von Leber und Nieren wider. Daher betreiben die Chinesen nicht nur eine äussere Kosmetik, sondern auch eine innere, indem sie die jeweiligen Organe durch gezielte Ernährung und Übungsformen (Qi Gong / Taiji) ansprechen. Das wirkt sich gleichzeitig positiv auf die äussere Erscheinung aus. Auch die Haarfarbe wird nicht nur als Altersindikator verstanden, und es ist nicht Eitelkeit allein, die den Wunsch nach schwarzem, glänzendem Haar bestimmt. Auch hier kann die Heilwirkung bestimmter Nahrungsmittel hilfreich sein.

Eine alte chinesische Geschichte erzählt von einer angehenden jungen Braut, deren einziger Makel ihre grossporige, grobe Haut war. Ein halbes Jahr vor der geplanten Hochzeit ging sie zu einem Arzt und klagte ihm ihr Leid. Bei der Untersuchung stellte er fest, dass ihre Haut tatsächlich der eines gerupften Huhns glich. Dennoch versprach er Abhilfe und gab ihr ein Rezept: Samen der Hiobsträne (coix lacryma) wurden getrocknet und zu Mehl gemahlen. Daraus wurde ein Brei gekocht, den das Mädchen zwei bis drei Monate lang regelmässig zu sich nahm. Am Tag der Hochzeit war ihre Haut fein, glänzend und geschmeidig.

Auch wenn nicht jeder so stark motiviert ist wie die angehende junge Braut, so sind doch Geduld und Ausdauer nötig, wenn ein sanftes Heilmittel – seien es nun Heilrezepte oder Massagetechniken – die gewünschte Wirkung erzielen sollen.

Mit dem folgenden Rezept können Sie mit wenig Aufwand viel für Ihre Haut und damit für Ihr Wohlbefinden tun.

Dattel-Erdnuss-Suppe (1 Portion)

10 grosse chinesische Datteln (Jujuba)

20 geschälte Erdnusskerne (keinesfalls gesalzen)

etwas Kandiszucker

Wasser ca. 2-3 dl

Die Datteln und Erdnusskerne in ausreichend Wasser mit Kandiszucker 20 Min. lang bei kleiner Hitze köcheln.

Die Suppe soll einmal täglich über den Zeitraum eines Monats zu sich genommen werden.

Datteln sind reich an Eiweiss, organischen Säuren und Vitaminen; die Erdnüsse enthalten ungesättigte Fettsäuren. Auf diese Weise zubereitet fördern die beiden Zutaten den Stoffwechsel der Haut. Ausdauer in der Anwendung wird durch gut durchblutete, reine und geschmeidige Haut belohnt.

Die Zutaten sind in einem Asia-Shop erhältlich.

Quelle: Chinesische Hausmittel, Heilwissen aus dem Reich der Mitte von S. Hornfeck und Nelly Ma