

# KUZU

Die Kuzu Pflanze ist ein Weinstock, die ihren Ursprung in den Japanischen Bergen hat.

Kuzu ist genauer gesagt die Stärke aus der Pflanzenwurzel. Diese verhärtete wilde Wurzel hat eine gewaltige Energie: sie kann im wahrsten Sinne des Wortes durch Felsen hindurchwachsen.

Da die Gewinnung der reinen Stärke ein sehr aufwendiges Verfahren ist, wird Kuzu für sehr wertvoll gehalten.

Wirkung des Kuzupulvers:

- Stärkt und reguliert die Verdauung. Es ist leicht verdaulich und wird schnell von den Därmen absorbiert.
- Kuzupulver ist eine sehr konzentrierte Stärke, die mehr Kalorien als Honig pro Gewichtseinheit enthält. Es ist aber auch eine viel langsamer verbrennende Energiequelle als Honig.

Als Hausmittel ist Kuzu besonders bei folgenden Fällen gebräuchlich:

- Allgemeine Erschöpfung (z.B. nach langer Krankheit oder einer Geburt) Kuzu vertreibt die Müdigkeit und steigert die Vitalität
- Akuten Darmproblemen: besonders Durchfall, aber auch Verstopfung, Kuzu wirkt regulierend in beide Richtungen
- Chronischer Darmschwäche oder chronischen Darmkrankheiten
- Erkältungen, diese werden oft mit Darmschwäche oder Erschöpfung in Verbindung gebracht
- Bei Fieber hat Kuzu eine Tendenz die Temperatur zu senken
- Es ist ein gutes Nahrungsmittel für Menschen, die keine feste Nahrung zu sich nehmen können oder schnell an Gewicht verlieren, um wieder aufzubauen

Zubereitung:

Lösen Sie einen gehäuften Teelöffel Kuzu in etwas kaltem Wasser auf. Bringen Sie etwas kaltes Wasser zum Kochen und geben dann die Kuzu Mischung dazu. Kochen Sie unter Umrühren weiter bis sie transparent und leicht geleeartig wird, das dauert ca. 4-5 Minuten.

Bindend eignet sich die Kuzucreme auch für alle Eintöpfe oder statt der herkömmlichen Einbrenn.

**Gabriella Erber**  
Mobilehands e.U.

Josef Wolfik Str. 28  
2000 Stockerau  
[www.mobilehands.at](http://www.mobilehands.at)

