

## Reiskur nach TCM (5 Elemente)



Mehrere Tage nur gekochten Reis essen, ist nicht einfach, aber es wirkt! Feuchtigkeit und Hitze – die laut TCM die Ursache vieler Krankheiten sind – werden ausgeleitet und der Körper dadurch gereinigt. Entzündungen gehen zurück und die Verdauung funktioniert wieder hervorragend, wodurch Qi und Blut aufgebaut werden können. Die Reiskur harmonisiert unser Yin und Yang und bringt uns wieder ins Gleichgewicht.

### Wann ist eine Reiskur für Sie geeignet?

- bei roten Hautausschlägen (Neurodermitis, Akne, Ekzeme...)
- bei Übergewicht
- bei Verdauungsproblemen, besonders bei weichen Stühlen und häufigem Durchfall
- bei Hitzewallungen und allgemein innerer Hitze
- bei Ödemen (Wasseransammlungen)
- bei Zysten, Myomen, Endometriose
- bei häufigen Blasenentzündungen und Harnwegsinfekten
- bei Kopfschmerzen und Migräne
- bei Menstruationsbeschwerden
- bei verschleimter Nase und Lunge

### Wann kann Ihnen eine Reiskur schaden?

- Bei großer innerer Kälte (kalte Füße, starkes Frieren)

- bei körperlicher Schwäche oder nach einer schweren Krankheit
- während der Schwangerschaft und Stillzeit
- bei Untergewicht
- bei starker innerer Trockenheit (harter, trockener Stuhl)

## Wie funktioniert die Reiskur?



Die besten Jahreszeiten für eine Reiskur sind Frühlings- und Herbstbeginn.

Sie essen drei bis 8 Tage nur gekochten Reis, und zwar immer, wenn Sie Hunger haben. Vollkornreis wirkt stärker entgiftend als weißer Reis, ist aber schwerer verdaulich. Deshalb empfehle ich bei schwacher Verdauung weißen Reis (in guter Qualität).

Durch längere Kochzeit wird der Reis noch bekömmlicher. Mit mehr Wasser mindestens zwei

Stunden gekocht wird er zur Reissuppe (Congee), die in der TCM eine echte Heilnahrung ist. Die Essenszeiten sollten regelmäßig sein: in der Früh, zu Mittag und am Abend. Bei Hunger können Sie auch zwischendurch eine Portion essen.

Der Reis wird ohne Gewürze, Salz und Fett zubereitet. Bitte essen Sie langsam und kauen Sie gut! Während der Kur sind ausreichend Ruhe und Schlaf wichtig. Wenn es geht, nehmen Sie sich dafür ein paar Tage frei!

Passende Getränke: warmes bis heißes Wasser, Kräutertees je nach Konstitution (kühlend oder wärmend, stärker oder schwächer ausleitend) ca. 2 bis 3 Liter am Tag

Bitte achten Sie auf Ihre Verdauung – diese sollte regelmäßig sein! Wenn Sie Verstopfung bekommen, legen Sie am Abend einige Trockenpflaumen in Wasser und trinken dieses am nächsten Morgen (Sie können auch die Pflaumen essen).

## Und nach der Reiskur?

Sie werden sehen, dass Ihr Geschmackssinn viel feiner geworden ist als vor der Kur! Genießen Sie eine gekochte Karotte zum Reis, danach eine Gemüsesuppe und ein paar Kartoffeln mit Butter und Salz – eine Geschmacksexplosion! Versuchen Sie, noch eine Zeitlang auf Süßes, Kaffee, Fast Food und Alkohol zu verzichten. Jetzt ist eine gute Zeit, um sich neue Gewohnheiten zuzulegen! Wie wäre es z.B. mit einem Melissentee mit Honig am Abend beim Fernsehen, statt der von früher gewohnten Packung Chips?  
Ihr Körper wird es Ihnen danken.

