

Inhaltsverzeichnis

Ein paar Worte zu Beginn	1
Den Funktionskreis Leber entgiften	3
Die Energetik des Funktionskreis Leber.	4
Entsprechungen im Funktionskreis Leber.	5
Was belastet den Funktionskreis Leber?	5
Die Sicht des Westens.	6
Das Ziel der Entgiftungskur.....	6
Qi statt Kalorie – die Mitte in der TCM.	7
Die Mitte als Kochtopf.....	8
Was stärkt die Mitte, was schwächt sie?	10
Entsprechungen im Funktionskreis Mitte.	11
Detox à la TCM – Sanftes Fasten statt drastisches Reduzieren der Kalorien.	11
Der richtige Zeitpunkt	13
Die fünf Elemente.....	13
Dojo-Zeiten.	14
Deine persönliche Intention	16
Getreidekur nach der Chinesischen Medizin	19
Wer sollte KEINE Getreidekur durchführen?	20
Vorgehen.	20
Rezepte.	26
Lebenspflege	27
Öl ziehen.	28
Leberwickel.....	29

Wärme.	30
Ruhe & Entspannung.	31
Schlaf.	33
Bewegung.	34
Rezeptideen zum Mitte stärken	35
Frühstück.	36
Hauptgerichte.	37
Getränk.	39
Glossar: Entgiftungsfördernde Lebensmittel.	40
Über die Autorin	43
Weiterführende Literatur und Adressen.	44



Detox, Entschlacken, Entgiften – Fastenkuren sind in vielen Kulturen Tradition und werden auf unterschiedliche Art und Weise durchgeführt, oft sehr radikal. Die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) hält nicht viel von radikalen Fastenkuren und Nulldiäten. Sie geht sanfter vor und macht auch keine Versprechen.

Mit einer Detox-Kur wollen wir die Leber entlasten. Westlich gesehen lagern sich dort Gifte und Schlacken ab. Die Leber ist unser Entgiftungsorgan und vollbringt tagtäglich Höchstleistungen. Die TCM spricht vom **Funktionskreis Leber**, der zwar einen Bezug zu unserem westlichen Organ hat, aber – wie auch die anderen vier Funktionskreise – viel mehr ist als das. Wenn die Chinesische Medizin von Funktionskreis spricht, meint sie einen Komplex aus verschiedenen Funktionen, ein energetisches Gefüge, das Prozesse leitet und anatomisch nicht auf ein Organ beschränkt ist. Dennoch macht es Sinn, auch

Rohkost und Milchprodukte nach der Chinesischen Medizin thermisch kalt und "befeuchtend" sind.

Ist die **Mitte schwach**, bleibt viel Trübes liegen und sammelt sich als **humor** (= Feuchtigkeit) im Körper an. Feuchtigkeit hemmt das Qi und das Yang, das heißt Trübes bleibt liegen und wird nicht abtransportiert. Die Nahrung beginnt zu gären, es kommt zu Schlacken und Ablagerungen. Im schlimmsten Fall werden wir krank davon, und damit meine ich nicht nur Übergewicht. Die Folgen im Kleinen sind unter anderem:

- ∞ Blässe
- ∞ Müdigkeit, Trägheit, Antriebslosigkeit
- ∞ ein verquollenes Gesicht am Morgen, Cellulite, Schwellungen
- ∞ häufiges Frieren
- ∞ Appetitlosigkeit
- ∞ Neigung zu Durchfall
- ∞ trüber Urin
- ∞ Ausfluss
- ∞ Nachmittagstief
- ∞ das Gefühl, „benebelt“ zu sein, dumpfe Kopfschmerzen
- ∞ Infektanfälligkeit

Wichtig zu wissen ist, dass die Mitte nicht nur die Nahrung verdaut, sondern alles was den lieben langen Tag auf einen einprasselt. Denn die Mitte ist der Bereich in unserem Körper, der von klein auf stoffliches und nicht-stoffliches aufnimmt. Die Milz gilt als Zwischenspeicher, hier findet sich nicht nur die Nahrung ein, sondern auch Luft und soziale Kontakte – also alle Einflüsse, die von außen kommen und die vom Funktionskreis Lunge durchgelassen werden. Deshalb ist es so wichtig, **regelmäßig, in Ruhe und achtsam zu essen**. Ohne Handy, belastende Diskussionen oder Nachrichten nebenbei. Denn das geht alles zu Lasten der Mitte und schwächt sie.

Letztendlich kommt es auf zwei Dinge an: Was wir zu uns nehmen muss der Körper **gut verwerten** können, und zwar ohne dass es uns müde macht oder wir unter Verdauungsproblemen leiden. Was bringt z.B. eine vegane Rohkost-Ernährung, wenn wir davon ständig Blähungen bekommen? Was der Körper braucht ist individuell verschieden, je nach "chinesischer Konstitution". Der zweite Punkt: Das Nahrungs-Qi muss **regelmäßig** zugeführt werden, um das Feuer am Köcheln zu halten. Wer diese zwei Dinge beherzigt, hat schon viel gewonnen.

Aufbautage.

Nach den drei Detox-Tagen solltest du weiter leicht und bekömmlich essen, d.h.

- ∞ Starte mit einem warmen Frühstück, vielleicht möchtest du beim Reis/Congee bleiben und gibst Obstkompott und Nüsse dazu
- ∞ Esse noch mindestens eine weitere gekochte Mahlzeit, idealerweise zwei gekochte Mahlzeiten täglich
- ∞ Esse zum Abendessen eine leichte Gemüsesuppe (s. Rezept)

Du wirst merken, wie gut dir diese Ernährungsweise, vor allem das warme Frühstück bekommt. Um den Körper nach dieser Woche nicht gleich wieder mit Pizza & Co. zu belasten kannst du im Kapitel *Rezeptideen zum Mitte stärken* nachlesen, welche Lebensmittel weiterhin sinnvoll sind und wie du deine Mitte stützen kannst – auch unabhängig von Detox-Tagen.

Getränke.

Achte auf eine ausreichende Trinkmenge, um das Ausscheiden zu erleichtern. Es eignen sich: (lauwarmes) **abgekochtes Wasser** (ohne Sprudel), entschlackende **Kräutertees** wie Brennnessel oder **Brühe** (s. Rezept).

Entgiftende Kräutertees.

- Brennnessel
- Maishaar
- Löwenzahn

Bitte beachte, diese Tees sind kühlend. Bekömmlicher werden sie mit einer Scheibe frischem Ingwer.

Brühe.

Auch die Brühe eignet sich hervorragend als Getränk für die Getreidetage und bildet eine sehr gute Ergänzung. Sie kann sowohl als Nahrungersatz (bei einzelnen Fastentagen) oder als Ergänzung während einer mehrtägigen Getreidekur dienen.

Zubereitung.

- ∞ Backofen auf 200 Grad vorheizen (Umluft 18 Grad)
- ∞ Springform fetten
- ∞ Spinat und Kräuter waschen und trocken schütteln
- ∞ Blätter von den Stängeln zupfen
- ∞ Kräuter und den Spinat grob hacken, Zwiebeln klein würfeln
- ∞ Gemüsebrühe erhitzen und gut salzen, Polenta einrühren und nach Anleitung kochen (ca. zehn Minuten quellen lassen)
- ∞ Währenddessen 5 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln anschwitzen
- ∞ Kräuter und Spinat dazugeben und zusammenfallen lassen
- ∞ Koriandersamen mörsern und die Kräuter damit würzen, salzen und pfeffern
 - ∞ Gewürzte Kräuter unter die Polenta heben
 - ∞ Polenta in die Springform füllen und ca. 20 Minuten backen bis sie außen leicht knusprig ist.

Tipps

Dazu schmeckt frisch geriebener Parmesan. Um die Masse cremiger zu bekommen kannst du auch etwas Schmand unter die Polenta heben (Vorsicht bei viel Feuchtigkeit im Körper).

Reste können gut aufbewahrt und als Snack verzehrt werden. Du kannst die Schnitten auch nochmal kurz in Ghee goldbraun anbraten.

Getränk.

Grüner Tee mit Zitruschalen.

für 1 Tasse nach dem Mittagessen

1 TL Mandarinschalen (unbehandelt) oder Orangenschalen

1 TL grüner Tee

Grünen Tee zubereiten und mit den Schalen 1-2 Minuten ziehen lassen.