

Tex und der Spinat

Im letzten Feuilleton ging es um Mitte-stärkendes-Kochen.

Die Macht der Ernährung wird in der modernen wissenschaftlichen Medizin nicht wirklich gesehen. Traditionelle westliche und östliche Konzepte befassen sich mehr und differenzierter mit Nahrung als Heilmittel.

Was Ernährung manchmal wirklich kann, zeigt uns der folgende Patient. Und das ist ein Hund!

Tex kam als Welpen zu meiner Tochter. Er war der letzte, den der Züchter verkaufte. Tex hatte nur einen Hoden. In der TCM heißt das: er hat ein schwaches Jing. Im Lauf seines Lebens hatte der Hund, ein wunderschöner deutscher Schäfer mit langem Fell, alle möglichen Beschwerden: Hautjucken, Penicillinallergie, starke Abnutzung der Wirbelsäule und zuletzt: eine Analfistel (zusätzlicher Ausführungsgang im Bereich des Afters auf dem Boden einer Entzündung). Die Analfistel wurde mit einem Medikament behandelt, das das Immunsystem bremst. Kostenpunkt: 9 Euro am Tag! Damit verschloss sich die Fistel, sobald man jedoch das Medikament absetzte, kam sie wieder.

Meine Tochter und ich haben beide ein Buch neben den Kochbüchern stehen: „Praxisbuch Nahrungsmittel und Chinesische Medizin“ Es gibt da ein einziges Nahrungsmittel unter der Rubrik Analfistel: Spinat!

Täglich eine kleine Portion Spinat zum täglichen Futter hat zur dauerhaften Heilung des Hundes geführt!

Unter Jing oder Essenz versteht die chinesische Medizin etwas, das den Kindern von den Eltern mitgegeben wird. Wir würden vielleicht Gene sagen. Angeborene Defekte, wie hier bei dem Hund, und Entwicklungsstörungen sind Zeichen einer Jing Schwäche. Außerdem nimmt das Jing im Lauf des Lebens ab. Vorzeitiges Altern mit vorzeitigem Ergrauen der Haare und vorzeitigem Zahnausfall sind wieder Zeichen einer Jing Schwäche.

Und es ist wichtig das Jing nicht zu verschleudern, sondern man sollte es pflegen. Wie geht das? Haushalten mit seinen Ressourcen, gemäßigtes Leben, Ruhepausen zwischen den Aktivitäten, ausreichend Schlaf, gutes Essen, auf seine innere Stimme hören.....

Manche Nahrungsmittel sind Jing stärkend z. B. der schwarze Sesam. Bei den ersten paar grauen Haaren könnte man folgendes ausprobieren.

Ein halbes Päckchen (125 g) schwarzen Sesam mit einem Esslöffel grobem Salz in einer Pfanne ohne Fett etwa 10 Minuten lang rösten. Dabei sehr oft mit bloßen Händen umrühren, damit man die Temperatur gut einschätzen kann und der Sesam nicht verbrennt. Den Sesam dann etwa 4 Stunden in der Pfanne am ausgeschalteten Herd stehen lassen. Anschließend den Sesam in einer Kaffe- oder Mohnmühle fein malen. Schmeckt sehr gut auf Butterbrot, weichem Ei etc.