



## Klebreis mit Shan yao und Gurke

zur Pflege der jugendlichen Haut

1 Portion

50 g	Klebreis
20 g	Shan yao – Dioscoreae Radix
200 ml	Wasser
75-100 g	(Mini-)Gurke
1-2 TL	kaltgepresstes Öl
optional	
1 EL	gehackte Mandeln
1 EL	gehackte Kresse, Rucola oder Petersilie

- \* Shan yao grob zerkleinern (Mörser oder Hackmesser) und mit dem Wasser in einem kleinen Topf einweichen (6 - 8 Stunden). Reis zufügen, aufkochen, dabei nicht umrühren und im geschlossenen Topf bei kleiner Hitze 20 Minuten quellen lassen.
- \* Die Gurke in feine Würfel schneiden. Entweder die letzten 5 Minuten auf den Reis geben und dünsten oder nach dem Garen frisch zufügen.
- \* Portionsweise das kaltgepresste Öl vor dem Verzehr ans Essen geben, um eine anhaltende Sättigung zu fördern.
- \* Die gehackten Mandeln verbessern die Proteinbilanz des Congees und tragen zur anhaltenden Sättigung bei. Die gehackten Kräuter bringen eine mild-aromatische Geschmacksnote an das Congee und liefern zusätzliche Nährstoffe.
- \*

### Tipp

- \* 1 x täglich, mehrmals pro Woche, bevorzugt als Frühstück. Die Anwendung als Kur über ca. 3 Wochen, jeweils im Frühling, Sommer und Herbst ist empfehlenswert.
- \* Das Rezept kann in der dreifachen Menge zubereitet werden. Im Kühlschrank gelagert wird es portionsweise erhitzt, nicht in der Mikrowelle.
- \* Bitte die Portionsgröße an den persönlichen Appetit anpassen.



### **Wirkung nach der Chinesischen Medizin**

- \* Klebreis ergänzt und wärmt die Mitte, stärkt das Lungen-Qi und festigt den Stuhl bei Neigung zu breiigen Stühlen in Folge von Milz-Qi-Schwäche.<sup>2</sup>
- \* Shan yao (getrocknet) wird verwendet, um das Qi von Milz und Magen zu stärken. Die Wurzel wirkt stärkend auf die Lunge und tonisiert darüber hinaus das Yin der Nieren.
- \* Gurke wirkt kühlend, abschwellend und entgiftend.
- \* Bei einer Schwäche der Mitte mit Völlegefühl nach den Mahlzeiten und Neigung zu breiigen Stühlen ist die Gurke in gedünsteter Zubereitung sinnvoller. Ansonsten kann die Gurke, vor allem in der warmen Jahreszeit, in roher Form zugefügt werden.
- \* Klebreis kann durch Rundkornreis (Risotto-/Milchreis) ersetzt werden, dieser ist im Temperaturverhalten neutral und zeichnet sich durch eine hohe Bekömmlichkeit aus. Bei Neigung zu unreiner Haut empfiehlt sich eine Beratung durch einen TCM-Therapeuten.

### **Kontraindikation**

- \* Klebreis ist ungeeignet bei einer Ansammlung von Hitze und Nässe-Schleim. Bei ausgeprägter Milz-Qi-Schwäche wird er aufgrund seiner schweren Verdaulichkeit nur in kleinen Mengen empfohlen.<sup>2</sup>
- \* Shan Yao ist bei einer Ansammlung von Fülle-Hitze und Nässe-Schleim nicht als Einzelarznei empfohlen.<sup>3</sup>
- \* In der Schwangerschaft empfiehlt es sich vor dem Konsum Rücksprache mit einem Arzt oder TCM-Therapeuten zu nehmen.

### **Quellen**

1 <https://people.cn>

2 Engelhardt, Hempten, Chinesische Diätetik, Urban & Fischer, 2002 S. 32

3 Chen, Chen, Chinesische Pharmakologie I, Verlag systemische Medizin, 2012 S. 901