

Dr. med. et Dr. scient. med. Jürg Eichhorn

Allgemeine Innere Medizin FMH

Praxis für Allgemeine und Komplementärmedizin

Traditionelle Chinesische Medizin ASA
Manuelle Medizin SAMM
F.X. Mayr-Arzt (Diplom)

Sportmedizin SGSM
Ernährungsheilkunde SSAAMP
Anti-Aging Medizin

Neuraltherapie SANTH & SRN
Orthomolekulärmedizin SSAAMP
applied kinesiology ICAK-D & ICAK-A

Professor Tian's *Schwarzhaar* Süssigkeit

Version: 27. Februar 2020

Fon
Adresse
E-Mail

+41 (0)71-350 10 20
Im Lindenhof
drje49@gmail.com

Bahnhofstr. 23
www.ever.ch

CH-9100 Herisau

Professor Tian's *Schwarzhaar Süssigkeit*

Tian Shi Wu Fa Tang

Der kaiserliche Arzt Hu Sihui aus der Yuan Dynastie (1271 vom chinesischen Kaiser Kublai Kan begründet) schrieb ein wichtiges Lehrbuch über die Grundprinzipien von Essen und Trinken (Yin Shan Zheng Yao). Es enthält 94 Rezepte. 24 davon sind dazu bestimmt, das Leben zu verlängern (Anti-Aging!). Eine Rezeptur - *Professor Tian's Schwarzhaar Süssigkeit* - kräftigt Haare und Knochen, stärkt den Rücken und schärft das Gehör.

Zutaten

- 250 g Samen Juglandis Regiae - Hu Tao Ren (Baumnüsse)
- 250 g Samen Sesami nigri - Hei Zhi Ma (Schwarzer Sesam). Eigene Erfahrung: 150 g Sesam genügt
- 500 g Rohrzucker - Ganzhe. Eigene Erfahrung: Heller, grobkörniger Zucker aus Brasilien verwenden

Zubereitung

- Baumnüsse (Walnüsse) und Sesam kurz rösten
- Rohrzucker mit wenig Wasser auf mildem Feuer kochen bis die Flüssigkeit eingedickt ist
- Gerösteten schwarzen Sesam und Baumnüsse beigegeben und mischen
- Auf eine Platte leeren, abkühlen lassen und in kleine Stücke brechen

Anwendung

- Jeden Abend zur Nierenzeit (17h00 - 19h00) ein Stück als Dessert geniessen

Funktion

- Stärkt den Funktionskreis der Nieren und somit das Gehirn
- Hilft gegen Gedächtnis Schwäche
- Fördert den Haar Wuchs und bringt die natürliche Haar Farbe zurück

Indikationen in der TCM

Sesam

- Nieren Schwäche: Kraftlosigkeit und Schmerzen im Lendenbereich
- Tinnitus, Schwindel
- Ergrauen der Haare
- Blut Schwäche / Erschöpfung der Säfte: Mangelnder Milch Fluss nach der Geburt
- Vergesslichkeit
- Trockenheit. Trockener Husten. Trockene Verstopfung
- Muskel Krämpfe, Gelenk Schmerzen, rheumatoide Beschwerden.

Baumnuss

- Zusätzlich Lungen Schwäche: Asthma, Husten, Kurzatmigkeit

Rohrzucker

- Trockenheit der Lunge: Husten, zäher Schleim, trockene Kehle
- Magen-Yin Mangel: Unruhe, Durst, Mundtrockenheit, Appetit Verlust, Übelkeit
Dysharmonie im Magen: Aufstossen, Erbrechen
- Allgemein bei Hitze Problemen: Schmälerung der Säfte, Verstopfung, Trockenheit
- Linder Durst nach übermässigem Alkohol Genuss.

Schwarzer Sesam - *Lallemantia iberica* - Sesamgewächse (Pedaliaceae)

- Uralte Kultur Pflanze aus Ostasien und Ostafrika
- Der *Schwarze Sesam* kommt aus dem Iran und wird ca. 50 cm hoch
- Die Samen können als Brot Gewürz verwendet oder geröstet werden
- Die Samen sind Fett reich (45-63%) mit hohem Gehalt an essentieller Linolsäure.