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
Orthomolekularmedizin SSAAMP
applied kinesiology ICAK-D & ICAK-A

Version: 27. Februar 2023

Professor Tian's *Schwarzhaar*-Süssigkeit

Fon +41 (0)71 350 10 20
Adresse Im Lindenhof Bahnhofstr. 23 CH-9100 Herisau
E-Mail drje49@gmail.com www.ever.ch

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 Semen Juglandis Regiae - Hu Tao Ren (Baumnüsse)
- 250 g Semen 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 beigeben 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 Gedächtnisschwäche
- Fördert den Haarwuchs und bringt die natürliche Haarfarbe zurück

Indikationen in der TCM

Sesam

- Nierenschwäche: Kraftlosigkeit und Schmerzen im Lendenbereich
- Tinnitus, Schwindel
- Ergrauen der Haare
- Blutschwäche / Erschöpfung der Säfte: Mangelnder Milchfluss nach der Geburt
- Vergesslichkeit
- Trockenheit. Trockener Husten. Trockene Verstopfung
- Muskelkrämpfe, Gelenkschmerzen, rheumatoide Beschwerden.

Baumnuss

- Zusätzlich Lungenschwäche: Asthma, Husten, Kurzatmigkeit

Rohrzucker

- Trockenheit der Lunge: Husten, zäher Schleim, trockene Kehle
- Magen-Yin Mangel: Unruhe, Durst, Mundtrockenheit, Appetitverlust, Übelkeit
  Dysharmonie im Magen: Aufstossen, Erbrechen
- Allgemein bei Hitzeproblemen: Schmälerung der Säfte, Verstopfung, Trockenheit
- Linder Durst nach übermässigem Alkoholgenuss.

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.