

Fasten- und Reinigungskur mit Reis

Reis kann erstaunlicherweise mit Feuchtigkeit und Trockenheit umgehen. Er ist leicht scharf, der Rundkornreis stärkt mehr das Qi, der Langkornreis mehr die Säfte. Er gehört zur Wandlungsphase Metall, eine Reiskur empfiehlt sich noch in den warmen Tagen des Herbstes und zur Regulation des Wasserhaushaltes. Natürlich lässt sie sich in verschieden streng durchführen, dauert aber in allen Fällen 12 Tage, wobei nachher einige Tage mit leichter Kost zur normalen Kost übergegangen werden sollte.

Strengste Form (Sie ist nur durchführbar, wenn nicht gearbeitet werden muss):

Für jede der drei Hauptmahlzeiten wird Reis in reichlich und ungesalzenem Wasser gekocht, wobei möglichst viel davon gegessen werden sollte. Es ist wichtig, gut zu kauen. Zum Trinken gibt's hier nur das Wasser, in dem der Reis gekocht wurde.

Mässig strenge Form (bsw. ist noch eine gewisse Gewichtsabnahme erwünscht):

Für jede der drei Hauptmahlzeiten wird Reis in leicht gesalzenem Wasser gekocht, zum Morgenessen kann noch eine Frucht (immer die gleiche, im Herbst bieten sich v.a. die weissen Trauben an), zum Mittagessen ein Gemüse wie Lauch, Kürbis, Karotten, gelbe Rüben (auch immer das gleiche) hinzugefügt werden. Als Getränk kann hier heisses Wasser, Ingwertee oder Pfefferminztee eingenommen werden

Lockere Form (für Arbeitende oder für Schlanke):

Grundsätzlich wird auch hier in jeder Mahlzeit Reis gegessen.

Das Frühstück könnte so aussehen:

F Heisses Wasser
E Zimt, ev. Sesamöl
M Ingwerpulver, Reis
W eine Prise Salz
H weisse Trauben oder saurer Apfel, geraffelt

Das Mittag- oder Abendessen könnte so aussehen:

F Heisses Wasser
M Reis
W wenig Salz

In einer Bratpfanne nebendran:

E ein wenig Sesamöl erwärmen
M/E etwas geschnittene Zwiebeln andünsten
E Gemüse andünsten
M etwas Pfeffer, ev. Ingwer
W eine Prise Salz
H etwas Zitronensaft
F ein wenig Rosenpaprika

Es bewährt sich, nach der Kur nur leichte Kost und erst langsam wieder normale Kost zu sich zu nehmen. Viele Leute schätzen es auch, weiterhin 1mal monatlich oder nach Tagen des Ueberessens einen solchen Fasten- oder Reinigungstag einzulegen.