

## **Yang-Qi-Tee – wärmt die Mitte und schützt die Oberfläche**

Dieser Tee eignet sich hervorragend, um Yang und Qi zum Fließen zu animieren und Abwehr-Qi (Wei-Qi) an die Oberfläche zu locken. Es enthält Gewürze, die scharf sind und dadurch wärmend wirken.

<b>Zutaten</b>	<b>Wirkung / Zuordnung zur Wandlungsphase</b>
1 Liter gekochtes Wasser	<ul style="list-style-type: none"><li>• Wasser</li></ul>
3 cm langes Ingwerstück, geschält	<ul style="list-style-type: none"><li>• Metall</li><li>• Wärmt</li><li>• Desinfiziert den Rachenraum</li></ul>
1 Zimtstange	<ul style="list-style-type: none"><li>• Erde, Metall</li></ul>
6 Pfefferkörner	<ul style="list-style-type: none"><li>• Metall</li></ul>
Ahornsirup	<ul style="list-style-type: none"><li>• Erde</li></ul>

- Ingwer in kleine Scheiben schneiden und mit der Zimtstange und den Pfefferkörnern in eine Kanne geben.
- Das gekochte Wasser über die Kräuter gießen und 10-15 Minuten ziehen lassen
- Beliebig mit Ahornsirup nachsüßen
- Bei Kältezuständen kann man noch weitere wärmende Gewürze dazu geben wie 5 Kardamom-Kapseln, 1 Sternanis und sogar 2-3 getrocknete kleine Chili (wie „Bird eye chili“)

## Kuzu-Tee – Zubereitung aus Japan bei Erkältungskrankheiten und Magen-Darm-Beschwerden

Kuzu wird aus den Wurzeln eines japanischen Leguminosengewächses (*Pueraria lobata*) gewonnen. Die Wurzeln der wild wachsenden Schlingpflanze erreichen eine Länge von rund zwei Metern, wiegen um die 100kg und es wird ihnen eine sehr starke Yang-Kraft zugeschrieben. Die riesigen Wurzeln werden gereinigt, zerstampft und mit kaltem Wasser gewaschen. Die grobe Paste wird weiter gewaschen und immer wieder durch Seide gefiltert bis eine reine, weiße, lehmartige Stärke übrigbleibt. Die Stärke wird an einem schattigen Ort bei guter Luftzirkulation in rund 60 Tagen schonend getrocknet.

Die Stärke der Wurzeln unterstützt und baut die Schleimhäute auf ( wie eine pflegende Creme für die Schleimhäute). In der japanischen Naturheilkunde wird Kuzu bei allen Krankheiten der Lungen und Bronchien als auch bei Magen-Darm Beschwerden eingesetzt. Außerdem wird Kuzu auch zur Förderung von Schweiß – zur Linderung von Fieber verwendet. Um verhärtete Muskulatur zu entspannen und gegen hohen Blutdruck. Kuzu aktiviert die Verdauung und die Darmfunktion. Es ist wirksam sowohl bei Verstopfung als auch bei Durchfall.

Zutaten	Wirkung / Zuordnung zur Wandlungsphase
300 ml gekochtes Wasser	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wasser</li> </ul>
Saft von 2 cm langes Ingwerstück	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Metall</li> </ul>
1-2 Teelöffel Kuzu  (Kuzu kommt in „Bröckchen-Form“)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Erde, Metall</li> <li>• Unterstützt Schleimhäute</li> <li>• Reguliert die Darmtätigkeit</li> </ul>
Saft von 1 Zitrone (bes. bei Erkältungen)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Holz</li> </ul>
Ahornsirup	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Erde</li> </ul>

- Die Kuzu-Bröckchen mit dem Zitronensaft, Ingwersaft und evtl Ahornsirup vermischen, genauso, wie man Mondamin zum Eindicken vorbereitet
- Mit gekochtem Wasser übergießen, leicht rühren und trinken. Es sollte eine dickflüssige Konsistenz haben. Wenn es die Zeit dafür gibt, ist es empfohlen, den Tee kurz in einem kleinen Topf ca. 5 Minuten köcheln lassen

Diese Zubereitung wird häufig in Japan im Winter getrunken, bes. wenn eine Erkältung im Anflug ist. Dadurch, dass der Tee dickflüssig ist, schenkt er ein sehr wärmendes Gefühl im Brustraum. In der traditionellen saisonalen Küche Japans („Kaiseki“) wird diese Zubereitung am Anfang einer Wintermahlzeit als gesunder Gruß und wärmender Empfang gegeben.