

Auszüge aus dem Kochbuch:

DIE CHINESISCHE TEMPELKÜCHE - Rezepte für ein langes Leben

von Martina Hasse, AT Verlag, ISBN 978-3-03800-498-11

Esskastanien (Maroni)

Esskastanien gehören in China zur Heilnahrung, sie sind wegen ihres Stärkegehalts und ihres Nährstoffreichtums beliebt und werden als Königin der Nüsse bezeichnet. Sie sind gesund für einen gesunden Fettstoffwechsel und haben eine tonisierende Wirkung auf den Verdauungstrakt sowie insbesondere auf die Nieren. Aufgrund ihrer herausragenden Bedeutung für die Grunderhaltung der Nieren werden sie auch als Nierennüsse bezeichnet. Diabetes kranke, Säuglinge und Menschen mit empfindlichen Magen sollten sie aber nicht essen.

Bei geschwächten oder geschädigten Nieren, Reizblase und Schwäche in Lenden und Beinen empfiehlt sich eine Maronikur: jeweils morgens und abends 30g Maroni, langsam im Wasser sehr weich gekocht, einnehmen.

Pilze

Der Reishi-Pilz (*Ganoderma lucidum*), auch Lingzhi ist ein Holzparasit, der vor allem vorzugsweise auf Laubhölzern besiedelt (im Asiashop erhältlich). Der Pilz ist vor allem gut für das Herz, verbessert die Sauerstoffversorgung des Herzmuskels, hilft bei verengten Herzkranzgefäßen, Herzrhythmusstörungen und Herzschwäche, außerdem auch bei Nieren und Leberleiden sowie zur Immunstärkung, er wirkt entzündungshemmend und nachweislich gegen Bluthochdruck und Krebs.

Für den Wiesenchampignon konnten vielfältige Effekte belegt werden: Er wirkt entgiftend, reinigend und antitumoral, zudem immunstärkend und aufbauend. Er enthält den Zuckeralkohol Mannit, den man außer in Pilzen sonst nur noch in Algen, Flechten und Olivenbäumen findet. Dank dessen gut ableitender Wirkung ist der Wiesenchampignon bei Nierenproblemen und Zuckerkrankheit angezeigt. Auch in der Krebstherapie ist der Wiesenchampignon von Bedeutung, sie können die Leukozyten, die Fresszellen des Immunsystems, aktivieren. Außerdem reduzieren sie die tumorereggende Wirkung bestimmter stark krebserregender Stoffe im Körper und verstärken die Wirkung der Antikrebsmittel.

Seit den achtziger Jahren fand man heraus, dass es bei vielen Pilzen Verbindungen der Struktur von Polysaccharid-Proteinen gibt, die eine besonders gute Antitumor- und lebensverlängernde Wirkung haben.