

Weihnachtszeit = Nusszeit

Es ist die Jahreszeit der Nüsse! Nicht nur die Eichhörnchen, auch die meisten Menschen essen sie gern. Und das ist gut so. Schließlich enthalten Nüsse pflanzliche Eiweiße, gesunde Fette, Mineralien und Spurenelemente. Zudem sind sie von Natur aus süß, daher können sie uns auch besser über Süßgelüste helfen als Schokolade oder Kuchen (auch wenn letztere sehr lecker schmecken – jedoch auch jetzt in Maßen, sonst schwächen sie unsere Mitte).

Man sollte jedoch auch von den Nüssen nicht gleich ein ganzes Kilo verschmausen. Es gilt das Zauberwort „in Maßen, nicht in Massen“. Dann können Nüsse eine wunderbare Ergänzung für unsere Ernährung sein.

Nun noch ein paar Details zu einzelnen Nüssen und ihrer Wirkung aus Sicht der Chinesischen Medizin:

1. Walnuss:

Die Walnuss ist vom Temperaturverhalten her warm. Sie schmeckt nicht nur süß, sondern auch leicht bitter. Ihre Form erinnert an das menschliche Gehirn. Es wundert also nicht, dass Walnüsse unser Nieren-Yang stärken und beispielsweise bei Rückenschmerzen, Rückenschwäche, kaltem Rücken indiziert sind. Weiterhin stärken sie unser Qi – unter anderem auch das der Lunge. Sie können bei Kurzatmigkeit, Asthma und trockenem Husten helfen.

2. Cashewnuss:

Die Cashewnuss ist vom Temperaturverhalten her neutral. Sie schmeckt süß und erinnert in ihrer Form, ähnlich wie eine Bohne, an unsere Niere. Sie hilft, inneren Wind zu unterdrücken, beispielsweise bei Muskelkrämpfen und Menstruationskrämpfen, aber auch unseren Geist zu beruhigen zum Beispiel bei innerer Unruhe, Schlaflosigkeit, Reizbarkeit und gleicht somit die Feuer-Wasser-Achse aus. Probieren Sie doch mal Cashewmus als alternativen Brotaufstrich.

3. Haselnuss:

Die Haselnuss ist vom Temperaturverhalten her neutral. Sie schmeckt süß und stärkt unser Qi und unser Blut. Sie hilft beispielsweise bei chronischem Durchfall, Energiemangel und Appetitlosigkeit und auch bei Schwangerschaftsübelkeit. Außerdem stärkt sie das sogenannte Leber-Blut und kann somit unter anderem bei Sehschwäche helfen.

4. Mandel:

Die Mandel ist vom Temperaturverhalten her neutral. Sie schmeckt süß und bitter (siehe auch die Bittermandel). Mandeln stärken vor allem das Yin. Sie helfen bei trockenem Husten und Lungentrockenheit, sowie bei Asthma. Auch bei Knochenwachstumsstörungen und Osteoporose können sie hilfreich sein.

5. Marroni/Esskastanien:

Marroni sind vom Temperaturverhalten her warm. Sie schmecken süß und fast schon ein bisschen kartoffelig. Sie stärken nicht nur unser Yin sondern auch unser Yang. Sie helfen bei allgemeiner Müdigkeit, Erschöpfung und Energiemangel. Aber auch bei Rückenschwäche können sie unterstützen und sie nähren das Gehirn.

Außerdem sind Marroni, frisch geröstet vom Weihnachtsmarkt einfach LECKER! :-)

Literatur:[1] „Praxisbuch Nahrungsmittel und Chinesische Medizin“, BACOPA Verlag, ISBN: 978-3-901618-59-8