

Zusammenstellung vom
Zentrum für TCM am St.
Hewig-Krankenhaus 10115
Berlin Tel: 030/ 23 11 25
27 www.tcm24.de

Zusammenstellung sinnvoller Rezepte bei Arthrose/ Rheuma

Wind-Kälte- Feuchtigkeit

- Rezept
 - 100g mageres Lammfleisch
 - 1 Muskatnuss, Chillipulver, Zimt, Salz
 - 2-mal pro Woche
- Rezept 2
 - 5-6g getrockneter Ingwer
 - 10g Poria
 - 50g Reis
 - 5 rote Dateln
 - etwas braunen Zucker
 - 1-mal täglich für 7 Tage

Wind-Feuchtigkeit-Hitze

- Rezept
 - 20g Folium Mori
 - 30g Mungobohnen
 - 50g Samen der Hiobsträne
 - als Suppe essen
 - 1 Liter Wasser
 - 40 min kochen
 - 1 mal täglich für 7 Tage
- Rezept 2
 - 50g Taglilienzwiebeln
 - 50 ml Sherry
 - in 300 ml Wasser kochen
 - 1 mal täglich trinken
 - 7 Tage lang

Schleim -Feuchtigkeit

- Rezept
 - 30 g schwarze Sojabohnen
 - 30g gelbe Sojabohnen
 - Salz, Gewürze
 - als Suppe-
 - 1-mal täglich- 7 Tage
- Rezept 2
 - 20g Pericarpium Granati
 - eine halbes Suppenhuhn
 - Salz, Inwer, Gewürze
 - 1 Liter Wasser
 - 40 min kochen
 - 1 mal täglich
 - 7 Tage

Nieren -Yang Schwäche

- 50g Walnuss
- 100g Schwarzaugenbohnen
- 1 Schweiniere
- Salz, Zimt, Muskat
- 500 ml Wasser
- 40 min kochen-als Suppe essen
- 1-2 mal pro Woche
- 4 Wochen lang

Nieren Yin Schwäche

- Rezept
 - 100g schwarzer Sesam
 - 1/4 Schweinemagen
 - Salz, 4 Scheiben Ingwer, 4 Lauchzwiebeln
 - 1-2 mal pro Woche
 - 4 Wochen lang
 - in 1 Liter- Wasser-eine Stunde kochen
- Rezept 2
 - 20g Fructus Lycii
 - 1 Schweiniere
 - Salz, Ingwer, Lauchzwiebeln
 - 1-2 mal die Woche als Suppe
 - 4 Wochen lang