



Congee - Reisschleimsuppe

Zutaten:

1 Tasse Naturreis
6 Tassen Wasser

Zubereitung:

aufkochen, dann ca. 6R Stunden zugedeckt köcheln.

Wirkung:

Congee ist leicht verdaubar, tonisiert Qi und Blut, stärkt die Mitte. Wirkt Harn treibend.
Stärkt schwerkranke und geschwächte Patienten.
Eignet sich gut zum fasten brechen nach einer Reinigungskur.

Buddhas Zubereitung: mit Milch und Honig (bei Erkältung Hafermilch)

Zitat Buddha:

„Congee schenkt neun Dinge: Leben und Schönheit, Wohlbefinden und Stärke, vertreibt den Hunger, stillt den Durst, reguliert körperliche Gase, reinigt die Blase und bringt Unverdautes zur Verdauung. Der um sein Wohl Besagte, preist es als Medizin.“

Congee aus Süßreis:

Wirkung:

tonisiert den Mittleren Erwärmer, tonisiert Qi, wirkt Verdauung fördernd.
Wirkt Durchfall entgegen.
Bei Verdauungsschwäche aufgrund von Qi Mangel besonders empfehlenswert – auch für Kinder.