

Medicinale dranken: ©dr.marc van cauwenberghe

Driejarenthee - Mu-thee - Rijstthee - rijstkoffie - Sjo ban - Soba-thee - Zout water

Rijstthee - rijstkoffie



Was altijd eerst de rijst met koud water. Soms moet dat herhaalde malen gebeuren, blijven wassen tot het vers toegevoegde water helder blijft. Rooster de rijst: voor rijstthee goudgeel, voor rijstkoffie donkerder (goudbruin). Voeg daar 10 à 12 maal zoveel water aan toe (voor ¼ kop rijst – 3 koppen water). Breng aan de kook en laat dit 30 min. Onbedekt zachtjes verder koken. Laat een snuifje zout meekoken.

Zeef de bereiding dan door een neteldoek, en wring de doek goed uit. (De rijstkorrels kan je verder gebruiken in soep, gebak...). Voeg in de winter een druppel tamari per kopje thee toe voor het opdienen.

Dit is een goede drank voor baby's bij koorts (maar in dit geval noch zout noch tamari toevoegen).

Bij volwassenen: goed voor iedereen, vooral in de zomer, als dagelijkse drank.

- goed voor studenten en voor ieder die intellectueel werk doet
- goed voor alle zieken
- goed bij constipatie en bij chronische hoofdpijnen
- goed bij koorts: dan geen zout toevoegen.

Driejarenthee



Gewoonlijk moet deze thee niet gekookt worden. Door het koken wordt de smaak vaak te sterk.

Het is ook niet economisch: door het koken verdwijnt dadelijk alle smaak uit de blaadjes, als je de thee niet kookt kan je de hele dag dezelfde blaadjes gebruiken om telkens weer verse thee te maken.

Ga als volgt te werk: leg één of twee eetlepels (geroosterde) theeblaadjes op de bodem van de pot, en voeg vier koppen kokend water toe. Experimenteer met deze hoeveelheden tot je een thee bekomt die past bij je eigen smaak. Laat dit 5 à 10 min. trekken.

Gooi de volgende dag de oude theeblaadje niet weg, maar voeg er wat verse aan toe; doe zo alle dagen verder tot de blaadjes 2 à 3cm opeengehoopt liggen. Gooi ze dan pas weg en begin helemaal opnieuw.

Driejarenthee drink je het best met een klein snuifje zout of wat gomasio. Het is de dagelijkse drank in de makrobiotische voedingswijze. Hij werkt digestief.

Medicinale effecten:

- alkaliseert: is daardoor versterkend en verfrissend bij vermoeidheid
- reinigt het bloed

Is geïndiceerd voor dagelijks gebruik bij: hartziekten, neurasthenie, sifilis, nierontsteking, wratten.

Driejarenthee die je uitwending wil gebruiken moet je wel 10 min. zachtjes laten koken.



Sjo ban

Doe één koffielepel tamari in een kopje, en giet daar vervolgens hete driejarenthee op (zodat je een drankje krijgt die bestaat uit ongeveer één deel tamari voor tien delen thee). Roer en drink hem warm.

Deze drank werkt bij gezonden: versterkend en verfrissend.

Zowel tamari als driejarenthee alkaliseren zuur bloed. Zuur bloed ontstaat bij vermoeidheid en ook na het eten van suiker of dierlijk voedsel.

Sjo-ban activeert de bloedsomloop.

- bij zieken is deze drank aangewezen in geval van:
Hartziekten, menstruele pijnen, maagpijn (in het bijzonder maagzweer, maagzuur, indigestie), darmkrampen, gasvorming, , gasvergiftiging (door CO, koolstofmonoxide) rheuma.

Variant: Voeg daar nog wat verse gember aan toe. Deze drank is dan bijzonder geschikt voor maaglast, maagzuur, braaklust, evenals voor gasontwikkeling in de darmen.



Mu-thee

Mu-thee bestaat uit een combinatie van 16 planten en wilde kruiden, en is dus eigenlijk geen echte thee. Oorspronkelijke mu-thee bevat: Japanse pioenwortel, Japanse peterseliewortel, Chinese kaneel, zoethoutwortel perzikipitten, Cnicus ginsengwortel, Rhemania, gemberwortel, mandarijn-schil, Atractylis, Cypres, kruidnagel, Coptis

Mu-thee bereid je:

- voor gezonden: Kook de inhoud van één zakje (openscheuren) 10 – 20 min. in 3 koppen water.
De volgende dag mag je het residu weer gebruiken, maar je moet er wel de inhoud van een vers zakje aan toevoegen.
- voor zieken: De inhoud van een zakje koken in 3 koppen water gedurende 30 minuten (eerst 5 min. laten doorkoken, dan 25 min. sudderen) zodat er slechts 1,5 à 2 koppen overblijven. Dat is de portie voor één persoon per dag.

Mu-thee mag heropgewarmd worden.

Deze thee is geschikt voor wie **yanger** wil zijn, bij vermoeidheid, ook om te vermageren.

- **Yinne** zieken mogen dit elke dag nemen, vooral bij: -stoornissen van het spijsverteringstelsel, o.a. zwakke maag
- stoornissen van de geslachtsorganen (vooral voor menstruele problemen zoals krampen of onregelmatige menstruatie)
- stoornissen van het ademhalingsstelsel: hoest van yinne oorsprong.



Soba-thee

Giet nooit het kookwater van soba (boekweitdeegwaren, zoals spaghetti, hoorntjes...) weg, maar drink het met wat tamari en/of zout.

Lekker, voedzaam, versterkend.



Zout water

Je kan in geval van constipatie een kop koud water drinken (concentratie half zo sterk als zeewater). Na enkele uren kan de stagnatie zich opheffen. Warm zout water, met een sterkere concentratie zeezout, is een goed braakmiddel bij vergiftiging.