

Melasse aus Sicht der Chinesischen Medizin

Melasse entsteht bei der Herstellung von Zucker aus Zuckerrohr. Alle Mineralstoffe und Vitamine, die aus dem Zucker heraus gefiltert werden, finden sich in der Melasse wieder. Melasse ist reich an Eisen, Kalium, Kalzium und Magnesium.

Übersicht der Inhaltstoffe:

Durchschnittliche Nährwerte von Zuckerohrmelasse je 100 g Brennwert 285kcal / 1214KJ

Eisen 14,8 mg

Eiweiß 3,7 g

Fett 0,1 g

Kalium 1.521,0 mg

Kalzium 312,8 mg

Kohlenhydrate 67,1 g

Magnesium 239,6 mg

Der süße Geschmack wirkt stärkend auf die Mitte (Milz und Magen), baut Säfte auf, stärkt und harmonisiert den Organismus und löst Spannungen (dies gilt nicht für industriell hergestellte Süßspeisen wie Süßigkeiten, Süßgetränke etc.).

Besonders Menschen mit starken Süßgelüsten (häufig ein Zeichen für Milz-Qi Mangel) sollten einmal versuchen anstatt Süßigkeiten, eine Tasse mit heißem Wasser und Melasse zu trinken. In der Regel lassen Süßgelüste dann schnell nach.

Man kann sie therapeutisch unter Anderem nutzen bei:

Milz Qi Mangel Symptomen:

z.B. Müdigkeit, Erschöpfung, Krampfadern, Hämorrhoiden

Lungen Qi Mangel Symptomen:

z.B. Infektanfälligkeit, Kurzatmigkeit, Asthma

Bei generellen Blut und Yin Mangel Symptomen:

z.B. Eisenmangel, brüchige Haare und Nägel, Schlafstörungen aufgrund von Blutmangel, Schwangerschaft, starker und langer Menstruationsblutung, trockenem Husten, Gewichtsverlust, Arthrose, Osteoporose, Klimakterium, Anspannung und Depression.

Anwendung:

3x tgl. einen Teelöffel auf eine Tasse heißes Wasser.

Die Melasse hat einen sehr intensiven Geschmack nach Lakritze. Wenn Probleme bestehen mit der Einnahme, kann man sie auch mit weniger Flüssigkeit anrühren und in einem Schluck einnehmen, mit Tee nach spülen.