



## Ein taoistisches Geheimnis „Die Dojo-Tage“

Die *Dojo*-Tage sind Übergangsphasen zwischen den jeweiligen Jahreszeiten. Während dieser zeitlich definierten Abschnitte (4 x im Jahr) baut unser Körper eine besondere Fähigkeit des „Loslassens“ auf.

Dojo-Zeiten:

27.01. – 13.02.

27.04. – 16.05.

28.07. – 15.08.

28.10. – 15.11.

Die Dojo-Zeiten werden dem Element Erde zugeordnet. Diese 18 Tage sind die beste Zeit um unsere „Mitte“ zu stärken und den Körper zu entschlacken.

**Die nächste Dojo-Zeit beginnt am 27.04. und endet am 16.05.**

Dojo-Tage sind Reis-Tage. Der Reis hat die Fähigkeit dem Körper, dem Bindegewebe und dem Darm Flüssigkeit und Schlacken zu entziehen. Mit dieser Reinigung erzielen wir zum einen eine Gewichtsabnahme, da eingelagertes Wasser und Schlacken abgeführt werden, zum anderen eine reinigende Wirkung auf das gesamte System.

### **Reistage:**

Mindestens ein oder zwei Tage (nicht mehr als drei). Ein Wochenende als Zeitraum wäre ideal.

- Basmatireis (geschält) im Topf (ohne Öl) rösten. Dadurch wird dem Reis das Wasser entzogen.
- kurz bevor der Reis braun wird 2 Teile Wasser aufgießen. 1 Teil Reis, 2 Teile Wasser
- den Reis 20 Minuten kochen lassen (wie viel man kocht hängt von der Essensmenge ab)
- dreimal am Tag diesen Reis und **nichts als Reis essen!**
- keine Gewürze hinzugeben
- viel Wasser und Maishaar-Tee trinken. Zubereitung: 2 Eßl. Maishaar-Tee auf 1 Eßl. heißes Wasser aufgießen und 20 Min. ziehen lassen. Tee über den Tag verteilt trinken.



ChiMed Augsburg

ZENTRUM FÜR TRADITIONELLE CHINESISCHE MEDIZIN



Chinesische Zungen- u. Pulsdiagnose · Akupunktur · Chinesische Heilkräuter u. Pilze

Tuina - Heil- u. Energiemassage · Fünf-Elemente-Ernährungslehre · Qi-Gong