

## Der Mais

Im Spätsommer sehen wir überall auf den Feldern den hochgewachsenen Mais. In seinen Kolben stecken die gelben Maiskolben, eingefasst von den Hüllblättern mit dem typischen Maisbart, der als Tee genutzt wird. Dieser Maisbart-Tee wirkt sehr gut, um die Verdauung zu stärken, und hat entwässernde und reinigende Wirkung.

Der Zuckermais, den wir als Gemüse kennen, schmeckt besonders gut gegrillt oder gekocht. Auch als Polenta oder im Salat geniessen wir ihn oft.

Der Mais hat die Fähigkeit, Schadstoffe aufzunehmen. Somit hat er **stark reinigende Wirkung** auf unseren Körper, auch in Bezug auf Schwermetalle und Giftstoffe, die in den Körper eingedrungen sind. Jedoch nimmt der Mais diese Stoffe auch aus dem Boden auf, so ist es wichtig, darauf zu achten, dass der Mais aus gesundem, biologischen Anbau stammt und nicht durch Düngemittel und Pestiziden verunreinigt ist.

Der Mais ist schwer zu verdauen, daher ist es wichtig, ihn sehr gut zu kauen!

Zudem stärkt der Mais aus der Sicht der TCM das Magen- und Nieren-Qi und vermag es, leere Hitze auszuleiten. Das heisst, dass der Mais hilfreich ist bei folgenden Beschwerden: Appetitlosigkeit und Diabetes, Reizungen des Darmes, sexuelle Schwäche und Libido-Mangel, Schilddrüsenüberfunktion sowie bei erhöhten Cholesterinwerten.

Der Mais enthält auch viele Ballaststoffe, die die Verdauung fördern und das Immunsystem anregen. B-Vitamine stärken die Nerven und die Inhaltstoffe machen den Mais zu einem gehaltvollen Gemüse. Dazu verhindert ein niedriger glykämischer Index Schwankungen im Blutzuckerspiegel. Konzentration und Leistungsfähigkeit werden dadurch verbessert, so ist der Mais für Diäten und auch für den Leistungssport sehr geeignet.

Mais ist ein wichtiger Bestandteil einer glutenfreien Kost und einsetzbar bei Zöliakie.

Guten Appetit, geniessen Sie doch einmal gegrillten Mais.