

Chia, *Salvia hispanica*

Chia, *Salvia hispanica*



Deutscher/Englischer/Französischer Arzneiname

Chia, black and white Kian Tlacote tapachichi (Nahuatl), blue-sipari, charahuesca, ichukuta (purhépecha)

Pflanzenfamilie

Lippenblütler, Lamiaceae

Zubereitungsformen

Homöopathie

Phytotherapie

Inhaltsstoffe der Arznei – Botanik

doppelt so viel Eiweiss wie andere Samen oder Getreidesorten, gutes Verhältnis von Omega-3-Fettsäure zu Omega-6-Fettsäuren, hoher Calciumgehalt (mehr als Milch), doppelt so viel Kalium wie in Bananen, Bor, mehr Eisen als in Spinat, glutenfrei, reich an Antioxidantien, Proteinen, Ballaststoffen, Vitaminen (A, B1, B2, B3, B6, B8, E) und Mineralstoffen (Kalzium, Phosphor, Magnesium, Kalium) und Spurenelementen (Zink, Selen, Bor, Kupfer). Glutenfrei.

Thermische Eigenschaften TCM

Wirkrichtung TCM

anti-entzündlich, blutdrucksenkend, cholesterinsenkend, entwässernd, fiebersenkend, verdauungsregulierend, blutzuckerregulierend, sättigend, wundheilend, geburtsfördernd

Wirkung TCM

Muster nach der TCM

Geschmackseigenschaften

Organwirkungen TCM

Botanik

Salvia hispanica ist eine einjährige krautige Pflanze. Diese Pflanzenart erreicht Wuchshöhen von bis 1 Meter. Die gegenständigen Laubblätter sind 4 bis 8 cm lang und 3 bis 5

cm breit. Die Blüten sind blau und stehen in zahlreichen Scheinquirlen. Die Pflanze ist nicht frosthart, verträgt aber auch nicht zu viel Feuchtigkeit, was insbesondere die Samen-Ernte stark beeinträchtigen kann.

Heimat ist Mexiko. Es gibt scheinbar verschiedene Spezies von Chia, die allerdings heutzutage nur wenig auseinandergehalten werden, während früher die Azteken diese sehr genau unterschieden (z.B. schwarze und weiße Samen, etc.)

Geschichte der Arznei

Chia bedeutet in der Maya-Sprache „Stärke“, soll aber auch im Wort chiapas „ölig“ und „im Fluß“ bedeuten. Es wurde vom dem Tarahumara Stamm traditionell konsumiert, der für seine übermenschliche Stärke bekannt war unaufhörlich laufen zu können. Die Azteken-Krieger tranken den Chia-Samen vor einer Schlacht, um sich zu stärken. Grundlegend war Chia in präkolumbianischen Zeiten bei den Azteken ein Grundnahrungsmittel und wurde für alle möglichen Zwecke eingesetzt, wie sich dem florentinischen Kodex von Fray Bernardino de Sahagun „Allgemeine Geschichte der Dinge in Neuspanien“ entnehmen lässt, der dieses Werk zwischen 1548 und 1585 niederschrieb. So wurde Chia-Samen z.B. auch zur Geburtserleichterung eingesetzt. Auch verwendete man den Samen in Ernte- und Dankeszeremonien.

Heutzutage ein Superfood – ein Teelöffel soll ausreichen, um einen Menschen für 24 h mit ausreichend Nährstoffen zu versorgen und das war bereits den Maya bekannt. Ähnlich wie Flohsamenschalen können Chia-Samen Wasser speichern und quellen um das 9-12 fache auf und unterstützen so die Verdauung und können ein starkes Sättigungsgefühl erzeugen, sie regulieren damit sowohl Durchfall wie Verstopfung und sind somit für den Darm

ballaststoffreich. Sie binden Säuren und Giftstoffe und leiten dieselben aus. In der Rohkostküche ersetzen glutenfreie Chia-Samen gemahlenes Mehl. Bereits 1891 schrieb der Pflanzenforscher Edward Palmer: „Um Chia zum Essen zuzubereiten, werden die Samen geröstet und gemahlen, und durch das Hinzufügen von Wasser entsteht eine schleimige Masse mit einem Vielfachen des vorherigen Volumens. Je nach Vorliebe wird gezuckert, und fertig ist der preisgekrönte halb flüssige Pinole der Indianer.“ Es wird in der Küche also z.B. für die Verdickung von Soßen oder um pudding- oder gelartige Konsistenzen zu erstellen verwendet. Nach Mais, Bohnen und Amaranth stellt er den meist verzehrten Samen in Mittelamerika dar und war in Azteken-Zeiten ein Grundnahrungsmittel. Es wird allerdings empfohlen, den Chia-Samen zu schroten als eher den ganzen Samen zu verwenden, da so seine Bestandteile vom Körper leichter aufgenommen werden können.

Er mit Flüssigkeit konsumiert wie Flohsamen oder Flohsamenschalen (*Plantago ovata*) und Leinsaat (*Linum usitatissimum*) hervorragend dafür geeignet, ein nachhaltiges Sättigungsgefühl zu erzeugen und kann damit für Diäten und zum Abnehmen verwendet werden, zumal er auch den Stuhlgang anregt und das Volumen des Stuhls erhöht. Damit ist er ähnlich wie der Flohsamen gut gegen Verstopfung wie auch Durchfall geeignet (bindet Wasser).

Interessant ist der Vergleich der Signaturen aller dieser Pflanzen:

Chia: MA/VE/ MO/CH/PL/JU/SA/UR/NE

Plantago ovata: MA/VE/ME/MO/CH/PL/JU/SA/UR/NE

Linum usitatis.: MA/VE/ MO/SO/ JU/ UR/NE

Die durchgehende Signatur scheint MA/VE/MO/JU/UR/NE

zu sein, die das starke Anquellen und die Verdoppelung des Volumens durch Feuchtigkeit anzeigt. Denkbar wäre es, diese Pflanzen auch zur Entwässerung einzusetzen, da sie stark mit dem Wasserhaushalt zu tun haben. Dies könnte nach der neuen Medizin nach Hamer mit einem Nieren-Sammelrohr-Konflikt im inhaltlichen Zusammenhang stehen, was mit einem Flüchtlingskonflikt, Existenzangst und dem Gefühl, allein gelassen worden zu sein einhergeht und oft auch durch übermäßiges Essen kompensiert wird.

Chia ist die Pflanze mit dem höchsten Gehalt an Omega-3-Fettsäuren (ähnlich: Leinöl). Omega-3-Fettsäuren weisen in ihrer Grundstruktur als astrologische Signatur MA/VE/MO/JU/UR/NE auf, die wiederum mit der Grundsignatur unserer drei Aufquell-Pflanzen (siehe vorgehender Abschnitt) zu tun hat. Außerdem enthält Chia alle Aminosäuren, Kalzium und Bor und stellt so eine gute Kalzium-Versorgung des Organismus sicher, hat aber nur so wenige Kohlenhydrate und erhöht daher den glykämischen Index nur sehr moderat.

Es wird Hühnerfutter zugesetzt, um den Omega-3-Fettsäuren-Gehalt in Eier zu erhöhen. Durch den Gehalt von Calcium und Bor kann Chia auch die Calcium-Resorption erhöhen.

Die mit Chia am ehesten vergleichbare Pflanze hierzulande ist der Wegerich (Plantago), dessen Samen am ehesten gewisse aufquellende Ähnlichkeiten mit Flohsamen haben.

Astrologische Konstellation

MA/VE/MO/CH/PL/JU/SA/UR/NE

Ätiologie

Verlust von Körpersäften

Essenz der Erlebensform

Wahre Bestimmung liegt in der Zentrierung auf die eigenen Gefühle und Empfindungen, die nicht von äußerer Bestätigung oder äußerer Betätigung abhängig sind

Man weiß sich beizeiten zurückzuziehen und auf sich selbst und das Wesentliche zu konzentrieren – stringente und adstringente Menschen, um so mit sich und seiner Außenwelt in einem festigenden, stabilisierenden und harmonischen Verhältnis zu bleiben

Verliere dich nicht im Äußeren, sondern Bleibe-bei-Dir, Sei-bei-Dir-selbst, Selbst-Bei-Dir, Sal-bei [Dir]

Essenz der Erleidensform

Sich zu sehr verschenken, verausgaben und zu verschwenderisch mit seinen Gaben umgehen, sich zu stark für die anderen einsetzen

Man versucht mit allen Mitteln zu gefallen, vorausgibt sich, um anerkannt zu sein und macht sich von äußerer Anerkennung und Zustimmung abhängig, die man aber nur selten wirklich bekommt, so daß es zu emotionaler Hitze und Frustration führt

Empirisch-homöopathische Essenz

unbekannt

Spirituelle Symptomebene [C4]

Ausgelaugt

Einsatz für andere

Erschöpfung

Verschwenderisch

Weiblich-einführendes Wesen

Geistige Symptomebene [C3]

Gedächtnisschwäche

Lernschwäche

Seelische Symptomebene [C2]

Angst
Depression
Großzügig
Herz, großes
Stimmungsschwankungen
Verausgabung, zu starke
Körperliche Symptomeebene [C1]
Allergien
Arteriosklerose
Arthrose
Augen, entzündete und gerötete
Bluthochdruck
Diabetes
Durchfall
Entzündungen
Erschöpfung
Fieber
Fettsucht
Gelenkschmerzen
Haare, brüchige
Haare, trockene
Hautkrankheiten
Herz-Kreislauf-Erkrankungen
Hyperaktivität
Infektionsanfälligkeit
Müdigkeit
Reizdarm
Schlaganfall
Schilddrüsenprobleme
Schwäche
Sodbrennen

Verbrennungen
Verdauung, langsame
Verdauungsprobleme
Verstopfung
Wunden
Zöliakie

Symptomatische Vergleichsmittel

Inhaltliche Vergleichsmittel

Linum usitassimum (MA/VE/MO/SO/JU/UR/NE)
Plantago lanceolatus (MA/ME/MO/PL/SA/UR/NE)
Plantago major (MA/MO/SO/PL/SA/UR/NE)
Plantago ovata (MA/VE/ME/MO/CH/PL/JU/SA/UR/NE)
Phosphor (MO/JU)
Pulsatilla (MA/MO/UR/NE)

Rezepte

Chia-Basis-Gel

- 1/3 Tasse Chia-Samen
- 2 Tassen Wasser

Weichen Sie 1/3 Tasse Chia-Samen in 2 Tassen Wasser ein. Verrühren Sie die Masse gut und stellen Sie sie in einem geschlossenen Behälter in den Kühlschrank. Innerhalb von zehn Minuten entsteht ein klebriges Gel. Nach einer Einweichzeit von mehreren Stunden sind die Nährstoffe noch leichter verwertbar. Sie können das Chia-Basis-Gel pur essen oder mit Gewürzen verfeinern und mit anderen Lebensmitteln Ihrer Wahl kombinieren. Im Kühlschrank hält es sich bis zu drei Wochen.

Chia-Gel-"Müsli"

- 1 Tasse Chia-Basis-Gel
- 2 Bananen, mit einer Gabel zerdrückt
- 1 TL Lucuma-Pulver
- ¼ Tasse Rosinen
- ¼ Tasse [Kürbiskerne](#)

Mischen Sie die Zutaten in einer Schüssel. Fertig zum Verzehr!

Fruchtiges Chia

- 3 kleine oder 2 grosse Äpfel
- 8 Datteln ohne Kerne
- 4-5 TL Chia-Samen

- ¼ Tasse getrocknete Maulbeeren

Schneiden Sie die Äpfel und die Datteln in kleine Stücke, mischen Sie die Chia-Samen unter und geben Sie die Maulbeeren hinzu. Lassen Sie den energiereichen Chia-Frucht-Mix mindestens zehn Minuten lang stehen, damit sich die Zutaten gut miteinander verbinden.

"Banapaya"-Chia

- 1 Banane
- ¾ Tasse Papaya-Fleisch
- 6 getrocknete türkische Feigen
- 4-5 TL gemahlene Chia

Schneiden Sie die Banane in Scheiben und zerkleinern Sie die Feigen. Geben Sie das Papaya-Fleisch hinzu und rühren Sie die gemahlene Chia-Samen unter. Bereiten Sie das „Banapaya“-Chia am besten abends zu und genießen Sie es durchgezogen am Morgen zum Frühstück.

"Persinane"-Chia

- 1-2 Persimonen (Kaki)
- 1-2 Bananen
- 4-5 TL Chia-Samen
- eine Handvoll Goji-Beeren
- eine Handvoll Kürbiskerne
- 1 TL Maca
- 1 TL Zimt

Schneiden Sie die Persimonen (Kaki) und die Bananen in kleine Stücke. Vermischen Sie das frische Obst mit den übrigen Zutaten und lassen Sie das „Persinane“-Chia vor dem Verzehr mindestens 10 Minuten lang stehen.

Roher Chia-"Reis-Pudding"

- 4-5 TL Chia-Samen
- 2 Tassen [Mandelmilch](#)
- [Honig](#) oder Agavensirup für den Geschmack
- 1 Prise [Vanille](#), Zimt oder Kardamom

Weichen Sie die Chia-Samen für etwa 10 Minuten in der Mandelmilch ein. Süßen Sie den rohen Chia-„Reis-Pudding“ nach Geschmack mit Honig oder Agavensirup und würzen Sie ihn nach Belieben mit Vanille, Zimt oder Kardamom.

Grünes Chia

- 8 getrocknete Pflaumen, eingeweicht in 500 ml reinem Wasser
- 1 TL Spirulina-Pulver
- 1/3 Tasse Chia-Samen

Lassen Sie die Chia-Samen in dem Einweichwasser der getrockneten Pflaumen quellen. Damit nehmen die Samen den Geschmack des Pflaumensaftes an und keine Nährstoffe gehen verloren. Mischen Sie anschliessend die Pflaumen und das Spirulina-Pulver unter die eingeweichten Chia-Samen und lassen Sie die Mischung mindestens 10 Minuten lang stehen. Das geschmacksneutrale Spirulina-Pulver ergänzt den vitalstoffreichen Chia-Pflaumen-Mix um [wertvolles Chlorophyll](#).

Chia-Shortbread

- 4-5 TL Chia-Samen
- 2 Tassen frischer Apfelsaft
- 2 TL Lucuma-Pulver
- ¼ Tasse getrocknete Maulbeeren
- ¼ Tasse Kürbiskerne

Weichen Sie die Chia-Samen in Apfelsaft ein. Rühren Sie die übrigen Zutaten unter und lassen Sie die Masse vor dem Verzehr mindestens zehn Minuten lang stehen. Der Geschmack dieser ausgefallenen Mischung erinnert an den schottischen Keks-Klassiker Shortbread.

Chia "Fresca"

- 2 TL Chia-Samen
- 280 ml reines Wasser
- [Saft einer Zitrone](#) oder Limette
- Agavensirup oder Honig

Dieses gesunde Erfrischungsgetränk ist beliebt in Mexiko. Es erinnert an den Geschmack von Softdrinks, kommt jedoch vollkommen ohne Chemie aus!

Quellen

<http://www.salviahispanica.com>