

## **Enskilda födoämnenas energier enligt Traditionell Kinesisk Medicin (TKM)**

All mat var från början vilda växter med egenskaper som vi idag skulle kalla medicinska. All nutida mat har effekter som örter eller medicinalväxter men i mycket mindre grad. I Kinesisk Medicin har man sedan mycket länge kartlagt matens olika effekter i form av energetiska effekter och dessa beskrivs nedan.

### **OLIKA SÄDESSLAG**

Olika sädeslag är basföda i de flesta kulturer jorden över, de ger energetiskt sett en god grund för att stärka Qi och Blod energi. Deras markerade Söta energi ger bra energi till kroppen, deras fiberrika skal rensar upp i tarmarna. Ett regelbundet intag av säd hjälper oss att vara centrerade och samlade. Säden ger oss de viktiga sammansatta kolhydraterna som ofta saknas i modern diet, dessa ger en stadig och jämn energi som löses ut i systemet under en längre tid under dagen. Säd är en mycket central och viktig mat för Jord-elementet och är en viktig stärkare av Mjätens (=Matsmältningen) funktionskrets.

Nu har vi tillgång till ett stort urval av olika sädeslag och de skiljer sig åt i energetisk bild dvs. de påverkar oss mer eller mindre olika. Detta gör det möjligt för oss att välja ut den typ av sädeslag som passar oss som individer både konstitutionellt och beroende på vilken typ av problematik vi har. Det mest tonifierande sättet att äta säd på är som helkorns-produkt antingen som kokt eller i groddad form (i dess groddade form kan man tex. rosta eller woka och ta som te eller gröt/soppa och då blir de flesta sädeslag utomordentliga för matsmältningen). Om man äter säden i enkla rätter utan speciellt mycket kryddor till så kan man känna dess speciella energetiska smakregister i förhållande till andra rätter som man äter i en måltid. Säd i form av mjöl har en tendens att oxidera och bli härsket efter ett tag.

### **RIS**

Den Söta smak och Neutrala temperatur som ris har gör det till ett balanserat födoämne och det betyder att vi kan egentligen inte få för mycket av det. Över en tid så både stärker och harmoniserar ris matsmältningen och modererar påverkan av mat som är mer extrem i sin energetiska sammansättning. Ris stärker Mjälten, harmoniserar Magen och vitaliserar Qi energin överlag.

Risgröt (det är en mycket tunn soppa snarare) är traditionell mat i Kina som används för nästan alla tillstånd. Den är mycket lätt att tillgodogöra sig och är mildt stärkande. För att göra denna ris-sopa så tar man 1 del ris och 7-8 delar vatten och sedan sjuder man riset på lägsta möjliga heta till riset har blivit helt och totalt sönderkokt. I Kina gör man detta över natten oftast och äter på morgonen men. det kan ta annars 4-6 tim. för vitt ris och nån tim. mer med råris, en specialkokare är ett sätt att göra det enkelt för sig eftersom den kan stå över natten. Det är vanligt att man när soppan är klar lägger till små mängder av annan mat som kött, grönsaker eller örter, ibland så tillsätts dessa i början av koket eller under koket längre fram beroende på vilken effekt som eftersträvas. I en del affärer kan man köpa produkter som amasake-kultur som ger riset en mild fermenterad, söt smak, det blir en slags ris-yoghurt.

### **HAVRE**

Havre är sött och värmande. Är en mycket bra tonifierare av Qi energin som speciellt Mjälten tycker om och Havre har även en positiv påverkan på Hjärtats funktionskrets och på Nervsystemet. Om man äter Havre över en längre tid så kommer lederna att bli mer motståndskraftiga mot Kyla och Fukt energi. Havre är ett utomordentligt sädeslag för många tomhetstillstånd (försvagningar), tonifierar både Qi och Blod energin samt Essansen. Ibland så tolereras Havre dåligt av personer känsliga för gluten och andra med tillstånd av Fukt/Mucus i kroppen. Man kan minska känsligheten med att torr-rosta Havren. Havre har en lätt tendens att generera Slem i Lungorna så det är inte tillrådligt att äta Havre med Mucusformande mat som Mjöl och sötsaker.

Havregryns-gröt är en bra traditionell start på dagen för många människor. Havrens värmande och energirika innehåll varar i flera timmar. Havregryns-gröt blir bättre om man lägger kornen i blöt över

natten. Att lägga till salt eller miso kommer att rikta effekten mer mot Njurens funktionskrets och mot

abdomen. Att lägga till molass kommer att öka dess Blod-tonifierande effekt, att lägga till tahini ger en bättre stärkande effekt på Yin energin. Havre passar bra med dadlar som en allmän Qi stärkare.

## **KORN**

Korn som all säd stärker både Qi och Blod och har också en god effekt på att motverka och dränera Fukt/Mucus. Det är en bra tonifierare vid alla tomhetstillstånd och är ett mycket bra val när det finns Fukt och Hetta i kroppen som behöver minskas.

Den gamla Europeiska vanan att dricka Korn-vatten är det tusentals människor som kan svära på att denna folk-medicinska kur är hemligheten bakom deras goda hälsa. Korn-vatten görs genom att man tar ca. 30 g torrostat korn per halvliter vatten och sjuder i vattnet till det har fått en ngt. tjockare konsistens. Korn passar speciellt bra i soppor och stuvningar. Lägg märke till att det som kallas Pärl-korn är en ngt. behandlad säd och har inte samma näringsvärde som helkornet.

## **RÅG**

En av de bittrare sorterna av säd som också har Fukt/Mucus lösande kvaliteter. Råg-bröd är det bästa vanliga brödet om man har problem med Fukt. Råg-knäckebröd är speciellt Fukt/Mucus torkande och är det bästa brödet om man ska äta tex. ost och andra Fukt genererande födoämnen som pålägg. Den tunghet som en del Rågbröd kan ha, kan lättas upp med kryddor som Kummin, Fänkål, Koriander, Dillfrön etc. Den hårdehet som Rågen har gör att det passar bra som surdegs-bröd och ett genuint surdegs-bröd kan både motverka Fukt/Mucus och Lever Qi-stagnation.

## **VETE**

Vete har en Kylande och Fukt genererande kvaliteter med en specill affinitet för Hjärtats och Njurens funktionskretsar. Det är förmodligen på grund av sina goda bakegenskaper som Vete-mjöl har blivit så vida använt här i Väst framför andra sädessorter. Detta har emellertid skett på bekostnad av de mer traditionella och lokala sädeslagen som Havre, Korn och Råg. Ett ökande antal människor i Väst har problem med Vete och detta är förmodligen ett tecken på att vår användning av Vete är i obalans i förhållande till andra sädeslag. Denna obalans beror förmodligen på överkonsumtion och den "förädlingsprocess" som skett hos odlarna som lett till en stor förlust på variation och på en stor minskning i det genetiska materialet. Det finns också Antropologiska fynd som tyder på att Artrit i mänskliga skelett sammanfaller med att man började använda Vete som basföda. Vetemjöl blir lätt härsket också.

De moderna varianterna av Vete har ett betydligt sämre näringsinnehåll än det som odlades bara för 50 år sedan (det Vete som odlades i Kansas på 1930-t. tex. hade ett protein-innehåll på 30% och det som odlas idag har ca. 12%). De hårdare formerna av Vete som används till pasta förfaller att vara energetiskt sett bättre, detta gäller i ännu högre grad ursprungligare former av Vete som Dinkel och Kamut tex. Dinkel var mycket rekommenderad av mystikern, örtmedicinaren m.m. Hildegard av Bingen som basföda för en hälsosam diet. Vetets positiva egenskaper tillgodogör man sig förmodligen bäst genom att äta hela kornet i olika former som tex. kokad, groddad osv.

Eftersom det Vete som säljs komersiellt av konventionell odling är av ganska medioker kvalitet är det förmodligen klokt att bara äta ekologiskt odlat vete eller mer ursprungliga former av Vete (som nästan alltid är ekologiskt odlade) om vi vill tillgodogöra oss Vetets goda egenskaper. En mycket bra form att äta Vete är som groddat bröd, ett välsmakande Sött och Fukt genererande bröd, som är lättsmält och tonifierar Hjärtats och Njurens kretsar.

## **ANDRA SÄDESLAG**

### **HIRS**

Det är ett lättsmält basiskt sädeslag. Det har en Sval natur och en Söt och Salt energi, som är stärkande för Njure och Mjältes kretsar. Det är ganska bra när matsmältningen är försvagad och det är bra för yngre barn. På många ställen i Afrika är det en basföda.

## **AMARANT och QUINOA**

Är båda exceptionellt rika på protein vilket gör dem mycket näringsrika. Amarant är något sval till sin natur och Quinoa är ngt. varm, i övrigt så är de rätt lika. Quinoa har ett rykte om sig att vara speciellt bra för ammande mödrar och de är också ett av de få födoämnen som anses direkt tonifiera Perikardiet.

## **BOVETE**

Stärker tarmarna och stimulerar Blodcirkulationen. Om det finns Vind och Hetta, är det bäst att undvika Bovete. Bovete är inte heller något som rekommenderas som mat för bäbisar och små barn.

## **MAJS**

Majs är ett sädeslag som är ngt. mer inkomplett än de andra sädeslagen och behöver ätas som del i en större diet. Traditionellt så prepareras Majs med kalk eller aska genom en speciell process som upptäcktes av de gamla indian-kulturerna i Syd-Amerika. Detta ökade upptaget av Niacin som Majs har exceptionellt lite av. Majs är rätt bra på att torka Fukt och stärker både Njurens och Hjärtats kretsar.

## **GRÖNSAKER**

En diet som innehåller mycket grönsaker kommer att hålla de flesta människor vid god hälsa och ge en stark Qi energi. Kombinerar man dessa med säd så ökas bådassammanlagda näringsvärde. Mörkt gröna bladgrönsaker är speciellt värdefulla för Blodet och för att aktivera Levern. Rotgrönsaker är bra på att stärka både Qi och Blod och deras Söta energi stärker Mjälten. Grönsaker som tillhör Löksläktet är har en Skarp energi och en värmande natur. Grönsaker med mycket vatten som gurka, tomat är generellt sett svalkande och genererar fukt/vätska. Grönsaker som tillhör Squash-släktet tonifierar Mjältens funktionskrets och är bra för tarmarna.

## **GRÖNT**

Grönt som är milt Surt och Bittert har en ”snällt” utrensande effekt på Levern och innehåller även näring för Blodet. Det är inte möjligt för en Vegetarian att förbli vid god hälsa utan att ha med gröna bladgrönsaker i dieten. Den enkla reglen att varje dag ha med någon grön grönsak i sin mat är bra att anamma likaväl som det gamla ordspråket: ”Ett äpple om dagen håller doktorn borta”. Köttätare får faktiskt del av gröna växters magi som djuret de äter redan har omvandlat till muskler/vävnad. De grönsaker som tillhör kålfamiljen har en stärkande effekt på Benmärgen, fuktar upp organen, när Hjärtat och stärker skelettet samt senorna. Kål har använts länge för att behandla Mag och Tolvfingertarms-sår och har generellt sett en välgörande effekt på matsmältningen. Mörkt gröna bladgrönsaker är rika på klorofyll och hjälper hos oss till att bilda Hemoglobin i Blodet. Kål i form av pickles är bra för Levern. Kinakål är mer kylande och är speciellt bra vid tillstånd av Fukt-Hetta. Spenat och vattenkrasse är både blodbyggande och blodrenande. Spenat har också en fuktande effekt på tarmarna vilket är bra om det tex. finns förstoppning.

## **ROTGRÖNSAKER**

Rotgrönsaker har speciellt den Söta energin och stärker därför både Qi och Blod. De har en välgörande effekt på både Lungor och Mjälte och är lättsmälta, är även milt värmande och torkande och därför bra vid tillstånd av Fukt. Morot tex. har en Söt energi som när både Blod och Qi och mycket lättsmält mat för både ett omoget och ett försvagat matsmältningssystem, det är bra mat för bäbisar (i form av pureé eller mos). Morot är snäll mot Mjälten har en god effekt på Levern och stärker Lungorna och hjälper till att vidmakthålla en häsosam bakteriflora.

Vanlig potatis är en bra Qi stärkare, sötpotatis och yams är mycket uppskattade för sin förmåga att tonifiera Mjätens Qi och yams stärker också Njurens funktionskrets. Andra rotgrönsaker som palsternacka, kålrot, kålrabbi, jordärtskockor och rovor motverkar till viss del Fukt/Mucus de är också lätt värmande och har en stimulerande effekt på cirkulation. Rödbetor är rik näring för Blod energin och är

bra att äta vid stagnation av Leverns Qi.

## **SQUASH**

Det djupt orange färgen i pumpa har ett legendariskt rykte när det gäller att stärka Mjälten. Den Söta energin gul/oranga färgen och dess runda form gör att pumpa befinner sig på samma våglängd som Jord-elementet och det gör att pumpa är speciellt bra för Jord-elementet. Den tonifierar Mjälten och är välgörande för hela matspjälknings-apparaten och dränerar också Fukt ifrån systemet. Det gröna skalet och den vitare innerdelen på squash har en svalare natur än pumpa men har i övrigt ungefär samma egenskaper.

## **OLIKA LÖKSORTER**

Den här familjen inkluderar gräslök, purjolök, vårlök, vitlök, gul lök etc. har en värmande natur och en Skarp energi. Alla löksorter kan bryta igenom stagnation, förebygga en uppbyggnad av Fukt/Mucus och hjälpa till vid nedbrytningen av tung eller näringrik mat. Den hetaste av lösorterna är vitlök och den har starka antimikrobiska egenskaper och assisterar Lungans funktionskrets när det gäller att driva ut förkylningar, influensor osv. All lök skapar rörelse i matsmältningen och stimulerar vid nedbrytningen av mat.

## **SALLADSGRÖNSAKER**

Huvudsallad och många andra salladsgrönsaker har en Bitter energi och hjälper därför till att dränera Fukt ifrån kroppen och stimulerar dessutom matsmältningen. För inte så länge sen var det en allmän vana att äta ett urval av vilda växter till måltiden och detta är något som vi skulle tjäna på att åter införa i dieten igen. Persilja är en grönsak som förtjänar speciell uppmärksamhet för det är en excellent Blod-tonifierare och har även en stark affinitet för hela urinvägssystemet och kan användas för de flesta typer av problem med urinvägarna. Rädisor/rättikor är också värda att uppmärksamma speciellt för sin förmåga att lösa upp Mucus och är även bra vid alla typer av stagnation samt kyler vid tillstånd av Hetta.

## **FRUKT**

Frukt har en allmän tendens att fukta upp och svalka av. Den Söta energin i de flesta frukter kombineras ofta med en Sur energi i många frukter och därför är många frukter bra på att generera kroppsvätska (Jin-Ye på Mandarin). Frukt är för det mesta bra för Yin energin och kroppens västskor. De flesta frukter har också i varierande grad en god effekt på Qi och Blod. När Yang energin är svag, så är det som regel bättre att äta frukten i torkat tillstånd, frukten är då både mer värmande och mindre fuktande och genererar i mindre grad kroppsvätskor. En del frukter som aprikos, körsbär och hallon har en lätt värme och de och liknande kan användas även av personer med svag Yang energi.

Frukt har också en renande utrensande effekt och hjälper till att minska tillstånd av stagnation. För alla människor som har en tendens till att samla på sig patogena tillstånd av fullhetskaraktär och de som äter en köttrik diet så är frukt bra för att förhindra att det sker en ackumulering av Hetta och Stagnation. För människor med försvagningsproblematik och olika tillstånd av Kyla är det bäst att frukten tillagas tex. kokt och de mer kylande frukterna, tex. de tropiska är det bäst att undvika överlag. För människor med Fukt problematik är det bäst att minska på intaget av frukt och speciellt då frukt som apelsiner och bananer. För de som har tendenser eller är förstoppade har de flesta frukter en lösande effekt (svart eller mörk frukt som hallon, björnbär är undantag och det är också ananas.

Frukt som inte har mognat naturligt är som regel inte lika lättsmält som naturligt mognad frukt.

Fruktsyrorna och sockret har då inte mognat helt och en del reagerar allergiskt eller liknande mot dessa artificiellt mognade frukter. Frukt som har importerats som omogen bör alltid lämnas att mogna i rumstemperatur. Det är oftast en god politik att äta frukt som är i säsong och har vuxit lokalt samt att äta tropisk frukt på sommaren. Fuktande, kylande tropiska frukter passar inte vårt kyliga klimat på vinterhalvåret.

Vindruvor är en allmänt sett bra tonifierare som stärker både Qi och Blod och renar Leverns

funktionskrets, de hjälper också vid problem med Artrit och Reumatism. Päron har en speciell affinitet för Lungorna och kan hjälpa till och rena Hetta och Mucus i Lungorna. Plommon har en affinitet för Lever kretsen, kyler vid Hetta i Levern och är bra vid degenerativa Leverproblem som Cirros. Persikor är utmärkta för att fukta upp Tarmarna och även Lungorna. Körsbär är ett bra val om det finns Kyla i kroppen, speciellt när lederna värker, de stärker också Blod energin. Frukter som innehåller olja som avocado och banan är fuktande i Tarmarna och stärker Yin energin. Citrusfrukt genererar kroppsvätska och deras skal är mycket bra för att lösa/torka Fukt/Slem. Frukter som björnbär, hallon och jordgubbar har som regel en affinitet för Njurens och Leverns kretsar och stärker urinvägarna genom sin astringerande effekt. Alla meloner är mycket kylande, släcker törst och är mildt diuretiska (speciellt vatten-melon). En hel del frukters frön, kärnor och skal används inom örtmedicinen som örter. Citrusskal löser stagnation och både torkar och löser Fukt/Mucus. Citrus-kärnor förstör parasiter. Frön av vatten-melon stärker Njurarna och ökar diuresen. Frukt-juice är som regel ännu mer renande än den hela frukten.

## **BÖNOR OCH LEGUMER**

Bönor har en i grunden Söt energi vilket betyder att de är bra att tonifiera/stärka vid tomhetstillstånd (försvagning). Den koncentrerade näring som finns i bönor gör dem bra vid svaghet i Yin och Blod energin. Trots att de innehåller mycket näring så är de inte Fukt/Mucus bildande (vilket är fallet med kött och mejeri) tvärtom så är flera bönsorter bra vid Fukt-tillstånd tex. kikärter, bondbönor, mungbönor och adzukibönor både dränerar och löser Fukt. Dessa går väl ihop med säd och grönsaker.

Sk. Åldersdiabetes blir ofta märkbart bättre om man äter bönor regelbundet. För de människor som bönor skapar stor gasbildning hos kan detta minskas genom att bönorna blötläggs tex. över natten och sen sköljs grundligt och att skummet som bildas vid första uppkoket hålls av (ev. får man göra två uppkok) och sen kokas bönorna med matsmältnings-befrämjande kryddor som: Kardemumma, Dillfrön, Fänkålsfrön, Kummin, Nejlikor etc. (cirkulerar Qi och förhindrar Fukt-bildning i Mellan-Jiao). Alternativ kan de blötläggas i bikarbonat och sen kokas med tång som dulse, kombu, wakame tex. Även kokning med lite vinäger är bra för att reducera bönornas gasbildning och förbättra deras nedbrytning.

De bönor som har en mörkare färg som njurbönor, svarta bönor etc. har en affinitet för Njurens funktionskrets. Soja bönor kan vara svårsmälta men i form av tofu eller fermenterade som tempeh, miso, sojasås osv. är de lättsmälta och dessutom en källa till rik näring, med mer protein än mjölk och rika på essentiella fettsyror. Linser och ärter är utmärkta för att stärka Qi-energin och är dessutom mer lättsmälta än andra bön sorter (möjligen med undantag av mung-bönor och adzuki-bönor).

## **NÖTTER & FRÖN**

Precis som bönor innehåller nötter och frön mycket koncentrerad näring och de flesta av dem stärker Yin, Blod och Qi energin. De innehåller alla de näringsämnen en växt behöver för det första stadiet av sin tillväxt. Några få sorter som; Pistache, valnötter och kastanj stärker också Yang energin. Den olja som finns i nötter/frön, gör många av dem ngt. Fukt/mucus bildande och det är bäst att äta mindre mängder av dem därför i tex. en måltid.

Vissa nötter som valnötter, mandel, kastanj och hasselnötter är mindre Fukt/Mucus formande än andra som tex. cashew och pekan nötter. Nötter och frön oxiderar lätt och det gör att de härsknar och detta iriterar matsmältningsorganen. Om man vill undvika detta är det bäst att köpa dem med skalet på eller att förvara oskalade nötter/frön i mörka glasburkar på ett svalt ställe. Att förvara dem i plastpåsar kan göra att det sker en toxisk interaktion med plasten och oljorna i nötter/frön.

Nötter och frön är utmärkta lätt rostade och strödda över en måltid eller att äta som ett mellanmål. Att rosta dem förtar till viss del de negativa effekter som finns om de härsknat. Vissa frön kan också groddas och detta kan göra deras näringsämnen lätt tillgängligare för vissa människor. Det är också bra att tugga frön och nötter väl för att tillgodogöra sig deras näring fullt ut.

Jordnötter har (även om det i själva verket är en legum) gjort sig kända för generera Slem/Mucus och ge upphov till allergiska reaktioner hos en del människor. De är också oftast mycket besprutade mot ohyra och odlas med konstgödsel. Denna typ av jordnötter är också känsligare för kontaminering med aflatoxiner

en carcinogen svamp, av dessa skäl så bör man äta organiskt odlade jordnötter.

## **MEJERI PRODUKTER**

Mejeri produkter är mycket näringsrika, de har en Söt energi och genererar fukt. Detta gör dem till bra stärkare av Qi och Yin energi, de har en speciell affinitet för Lungans funktionskrets. Problemet med mejeri är att denna rikhet på näringsämnen betyder att de är mycket Fukt genererande med en stark tendens att ge upphov till Slem. Personer med svag Yang energi och eller patogen Fukt i kroppen bör använda mejeri med försiktighet. Komjolk som blivit pastöriserad (och homogeniserad) är mest problematisk. Det är förmodligen så att pastöriseringen i sig ger upphov till en del av de problem som finns med dagens mejeri produkter överlag. De enzymer som finns i rå-mjolk och förmodligen behövs för att tillgodogöra sig mjölken förstörs av pastöriseringen. Opastöriserad mjolk tolereras som regel bättre och smakar dessutom bättre (om ni skulle få tag i opastöriserad mjolk så sjud alltid upp den innan användning).

Får och getmjolk har mindre av de problem som finns med komjolk och passar bättre för oss människor. Dessa är mindre Fukt genererande och ger mer sällan upphov till allergiska reaktioner, (det finns forskning som har visat att det är mycket troligt att personer som har svårt med komjolk också har svårt med får och getmjolk men att den är ngt. bättre). Komjolk är bättre när den blivit fermenterad tex. som yogurt och keso och kommer då att vara bra för tarmarna, pastöriserad mjolk tenderar däremot att skapa en dålig bakteriflora i tarmarna. Eftersom mjolk är en så vanlig produkt i vår kultur och kanske svår att sluta med kan man börja med att i alla fall ta den uppvärmd med kryddor som; Kardemumma, Kummin, Fänkål eller Ingefära tex. som gör mjölken lättare att tillgodogöra sig. Det är viktigt att inte äta mejeri samtidigt som kött eftersom de kräver olika behandling i Magen för att kunna brytas ner. Kött behöver mycket magsyror och mejeri neutraliserar magsyra. Resultatet är Fukt/Mucus/Slem och stagnation i matsmältnings-systemet. Detta är en mycket viktig princip i Judarnas ”Kosher” diet.

## **KÖTT & FISK**

Kött har vanligen en Värmande natur och en Söt energi och är den mat som starkast stärker Blod energin bland alla födoämnen. Lever och rött kött är speciellt Blod tonifierande. Eftersom kött är så näringsrikt så är det naturligtvis Fukt/Mucus befrämjande speciellt det kött som innehåller mer mättat fett som griskött. Det här betyder att vill vi ha en god effekt av kött så bör vi äta mindre mängder, större mängder skapar lätt stagnation och Mucus i systemet. Kyckling är i viss mån ett undantag och är t.o.m lätt Fukt torkande. När Mjälten är svag så bör man koka köttet väl och göra det mer lättsmält gärna som soppa eller gryta eller t.o.m. som buljong.

En vägledande princip när man äter kött regelbundet är att; lite är bra för de flesta människor och för mycket är skadligt. Det kött som stärker Yang energin bäst är lammkött som har en mycket Värmande natur och vitaliserar energin. För Qi svaghet så är kyckling mycket bra och kyckling-buljong förstärker den effekten i alla måltider. Griskött är bra för Yin svaghet eftersom köttet har en Sval natur (?) och fuktande kvalitet. För Blod svaghet är lever bra. Köttben är utmärkta att göra buljong på och det är värt att koka dem under en lång tid för att få ut den mycket Yin och Essans stärkande näringen som finns i benmärgen. Fisk har för det mesta en Svalare natur än kött och är ofta en bra tonifierare för Yin energin och stärker även Blod energin och allmänt vid svaghetstillstånd (tomhet). För personer som har Hetta och/eller Fukt i kroppen är fisk ofta ett bättre val än kött. Vad man bör tänka på numera är att den pågår en överfiskning i världshaven och dessutom en nedsmutsning så det är klokt att moderera sin konsumtion av fisk (speciellt av insjö-fisk).

Skaldjur av olika slag är mycket koncentrerad näringrik mat. Även om mat från havet generellt sett har en Sval natur har många av dessa en värmande effekt på Njurens funktionskrets. Råkor av olika slag är vanligt att använda som stärkare av Yang energin. Man bör speciellt se upp med skaldjur eftersom de filtrerar havsvattnet och då lätt koncentrerar miljögifter i sin vävnad. En del skaldjur är upphettande i systemet och speciellt folk med Hetta i kroppen och med en tendens till eller som har hudsjukdomar kan förvärra problemen med skaldjur.

Tång och sjögräs har en Salt energi och en Sval till Kall natur är mycket rik näring för Yin och Blod energin. De har också detoxifierande och Mucus/Slem lösande egenskaper. Lite tång eller sjögräs är ett utmärkt tillägg till vilken måltid som helst.