

Holistisk Näringslära med Kinesisk Kost Terapi

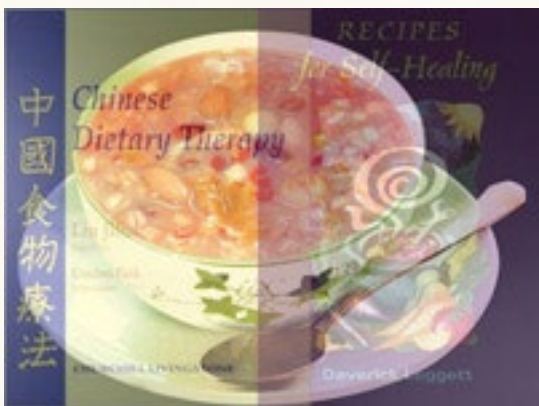
Webbkurs senvåren 2017 tänkt att starta när tillräckligt med kursanmälningar gjorts

Matsmältningssystemet enligt Traditionell Kinesisk Medicin

Precis som Jorden är människans centrum i Universum så har "Jord-organen" Mjälte & Mage en mycket central plats hos varje Människa. Vårt välbefinnande, vår hälsa är beroende av att vi hela tiden får näring och att vi också tillgodogör oss den. Detta tillhör Mjälten & Magens funktioner. Alla organ i kinesisk medicin beskrivs mer utifrån sina funktioner än sin Anatomi/struktur (därför finns det utövare här i väst som anser att organen snarare borde kallas "Funktionskretsar" eller "Funktionscentra"). Mjälte & Mage är de Yin/Yang organ (Zang-Fu) som hos människan har ansvaret för att vi tillgodogör oss näring ifrån mat och dryck och att denna näring (matens Essans) finns ständigt närvarande för att stötta alla de aspekter som ingår i ett hälsosamt fungerande. Dessa två organ assimilerar, transformerar och transporterar matens Essans som vi kallar för näring. Genom Magens assimilering av näring ur mat och dryck och Mjältens transformering och transport (Yun Hua) av näringen så blir denna Essans som Kropp och Psyke kan tillgodogöra sig. På ett liknande sätt tar den Mentala aspekten av Mjälten (Yi) in information som omvandlas (transformeras) till kunskap. På samma sätt som sinnesintryck omvandlas till fysiska känslor tex. en känsla av välbefinnande, obehag, komfort m.m.

Vad är mat och vad är medicin?

Gränsen mellan vad som är mat eller ört kan vara flytande eller mycket tydlig. I både medicinsk diet och i vardagsmaten i Kina kombineras mat och örter. Bland Kinesiska bönder (fanns ca.800 milj. -96) är det inte alls ovanligt att vilda växter som tex. Lomme och Portlak ingår i maten. Att plocka och använda vilda växter som ett tillskott till maten har varit vanligt här i Sverige också (början av 1900 och tidigare). Allt som vi äter eller dricker har en effekt på vår hälsa till det bättre eller till det sämre. Det finns vissa riklinjer för vad som räknas som mat respektive örtmedicin. I Kina pratar man om den hälsosamma dieten Qing Dan, den består av säd/sädesprodukter och bönor/bönprodukter och mycket grönsaker och hel del frukt samt mindre mängder kött, fisk, ägg, skaldjur etc. även små mängder fett och kryddor ingår. Qing betyder ungefär klar eller ren det betyder också lätt, Dan betyder mild, neutral. Det som räknas som mat har ofta mild smak, är näringsrikt på olika sätt för Qi, Blod, Jin-Ye, Jing-essans och påverkar inte i det korta perspektivet Organ systemen och dessas funktioner på ett kraftigt eller snabbt sätt men det finns undantag. Det finns också en äldre form av diet i Kina som också kallas hälsosam som påminner en del om det vi kallar här "Stenålders diet" med mycket grönsaker, viltväxande grönt, frukt/bär, vilt och fisk m.m. den anses också hälsosam. Den här kursen innehåller förutom Traditionell Kinesisk Kostlära många goda, hälsosamma recept som kan användas i egen matlagning men Obs! detta är ingen matlagingskurs utan en kurs i kostterapi.



Exempel på matrecept gjorda enligt TCM:s enegetiska och holistiska näringslära

Turkisk Lins-soppa: 2 lökar, 3 matskedar olivolja. 3 medelstora potatisar, 250 gr röda linser (det går bra med vanliga också), 1l vatten och 1 lagerblad. 1-2 teskedar färsk mynta eller 1/4 tesked torkad, 1-2 citroner, havssalt.

Tillagning: Hacka löken fint och sjud den i oljan tills aromatisk och mjuk. Under tiden så hacka potatisen ganska fint och skölj citronen väl, borsta gärna skalet, pressa ur juicen och hacka fint ungefär en fjärdedel av skalet. Rör i linserna med löken och rör om ordentligt, lägg till potatisen och rör om ordentligt igen samt lägg i fint hackade skalet av citron. Håll i vattnet, lägg i lagerbladet, koka upp och sjud på lägsta värme nån halvtimme. När soppan är ungefär halvvägs färdig så lägg i den hackade myntan och lägg i citronjuicen och saltet nära slutet, när färdigt ta bort lagerbladet och ta en gaffel och mosa ihop soppan lite.



Rättens energetik: Det här är en enkel soppa som stärker Qi, den är lättsmält och ger en jämn tillgång på energi (näringsämnen) efter måltiden. Linser stärker Magen och tarmarnas assimilering av näringsämnen, stöder även Hjärtat och Njurar/binjurar. och har en mild effekt på att lösa fukt (överskott på vätska i kroppen). Citronerna och myntan ger denna rätt en mild svalkande effekt i kroppen.

Pumpa och Kastanje-soppa: (4-5 portioner) när olja anges i receptet så använd alltid kallpressad olja. 1 Kopp torkade Kastanjer eller 1,5 kopp färska. 2 lökar, 3-4 matskedar Olivolja, ca 500-750g pumpa. 1L grönsaks-buljong, 2 vitlöks klyftor, 1 lagerblad, 1 tesked Rosmarin, lite cidervinäger och 4-6 korn svartpeppar, ett par matskedar hackad persilja samt någon nypa mald paprika.

Tillagning: Om torkade kastanjer används så blötlägg dem över natten, om färska använd som de är, hacka löken grovt och sjud i olivoljan tills mjuka, hacka pumpan och ta bort skal och frön, låt den svettas med löken och rör om då och då tills mjuk. Lägg nu i grönskasbuljong och kastanjerna, krossad vitlök, rosmarin och lagerblad, sjud på lägsta värme ca. 30-40 min. Mosa sedan in cidervinäger och nymald eller krossad svartpeppar tills soppan blir mer soppa. Servera med persilja och en nypa paprika.

Rättens energetik: Pumpa är mycket bra för matsmältning och näringupptag, stärker Qi och hjälper vid för mycket fukt (finns ofta viktuppgång då och tendens att samla på sig vatten). Kastanjer stärker också matsmältning och värmer Njuren och Yang (värmer kroppen allmänt), stimulerar också något blodcirkulation. Det här receptet är bra för någon som fryser lätt och även om det samtidigt finns viktuppgång.