

# Mat Och örter Som 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 tidigare 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 ändå 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 och påverkar inte i det korta perspektivet Organen systemen och dessas funktioner på ett kraftigt eller snabbt sätt (men det finns undantag

**Tittar man på medicinalväxterna** så är det tonifierande örter som Huang Qi (ett slags Sötvedel), Da Zao (Kinesiska dadlar), Shan Yao (en typ av Yams), Gou Qi Zi (bär av Bocktörne), Hei Zhi Ma (svarta Sesamfrön), Sang Shen (bär av Mullbärs träd), HuTao Ren (Valnötter), Lian Zi (Lotus frön) tex. förhållandevis milda och kan ätas under lång tid om det är nödvändigt och liknar på det viset mat. Vad är det då skiljer denna typ av örter ifrån mat? Valnötter, Sesamfrön och Mullbär är ju mat också och används som mat. Att dom också räknas som örter och finns med i Materia Medica (Ört-

fass) beror på att de visat sig bra på att stärka en eller flera organ eller substanser på ett bättre sätt än vanlig mat. De bland de tonifierade Örterna som har behållit sin "Örtstatus" trots att de varit förhållandevis milda har ändå visat sig märkbart kraftfullare i sin effekter än vanlig mat.

**Det finns också mat** som har klart Medicinska egenskaper i vissa former tex. Stjälk-selleri som är bra mot stigande Lever-Yang tex. vid hgt. bltr. Fänkål har en lösande effekt på stagnation Qi speciellt i Mage/Tarmar, Blåbär är bra vid fukt/hetta i Tarmarna med diarré, Vitlök är bra vid Hosta av Vind/Kyla karaktär samt Tarmproblem beroende på Fukt, Parasiter, Adzukibönor är bra på att öka diuresen och ta ut vatten vid tex. Ödem, Övervikt. Den här typen av mat och örter kan mycket väl komma att tillhöra en ny kategori här i Väst som idag heter "Functional Food" och användas som både mat och medicin.

**Tydliga exempel på Örter** som inte kan fungera som mat är Gentiana, Malört, Rabarberrot, Pau D´arco för att välja ut några av många, orsaken är att de har för snabb och kraftfull effekt och om man använder dem för länge eller på chans så är risken att de blir orsak till sjukdom snarare än att de befrämjar hälsa. Biokemisk forskning på kända medicinal-växter som Lakrits, Ginseng, Ginko, Ecchinea osv. har också visat att de innehåller starka substanser som påverkar oss mycket som Alkaloider, Saponiner, Essentiella oljor, växter kan också innehålla mycket av Bioflavonider (fungerar bla. som antioxidanter), Garvämnena, Vitaminer, Mineraler och på det sättet ha snabb påverkan tex. vid Diarré (garvämnena), Bristsjukdomar (vitaminer/mineraler).

**I TCM pratar man inte om Biokemi** utan om Energetiska samband och constellationer och varje Födoämne och varje Ört har en Energetisk beskrivning som kan se ut så här:

## **Vattenmelon**

Smak - Söt Natur - Kall

Meridianer - Mg. Hj. Bl.

Funktioner - renar ifrån Hetta, reducerar Sommar-hetta, släcker Törst, ökar Diures.

## **Grobladsfrön**

Smak - Söt Natur - Kall

Meridianer - Nj. Lv. Lu.

Funktioner - ökar Diures stoppande effekt på Diarré, Renar ifrån Hetta i Lever och klarnar ögonen, Renar Lungorna och löser Slem där.

Det finns också en beskrivning av vilka symtom och/eller sjukdomstillstånd man brukar använda Örten eller maten till.

**Det är den samlade Empiriska erfarenheten** som kommit till under mycket lång tid som avgör hur Växter, Mat osv. används. Nu i modern tid har även forskning på Mat och Örter visat på nya användningsområden för dessa. Men styrkan på smaken av Växten eller Substansen ger en grov men användbar indikation på om den ska bedömas som mat eller medicin. Starka smaker visar på att Växten etc. inte passar för daglig användning under en längre tid. Hur växten smakar ger även en fingervisning om vad den skulle kunna användas till -Bittert, Surt, Skarpt, Sött, Salt etc. Kryddor och Krydd-blandningar som Cayenne, Chili, Curry, Salsasås och sånt som Kaffe, Té, Vin/Sprit, Tobak, Cannabis etc. lämpar sig inte speciellt bra för daglig användning, så om användaren inte har goda kunskaper om dess effekter på Organen och dess funktioner, kan man vänta sig negativa effekter på hälsan om de används dagligen en längre tid.

**Nedan ger jag 3 korta exempel** på att det ofta är viktigt att uppmärksamma vad klienter äter när de får terapeutisk behandling.

**1. Om man behandlar** en patient med eksem vars problematik inefattar *Hetta på Blodnivå* och långvarig *Stagnation Lever Qi*. Patienten tycker om att äta starkt kryddad mat, kanske t.o.m. känner ett behov av det och gör det regelbundet. Om man inte lyckas motivera pat. till en förändring i sin mathållning mot mer neutral och kylande mat kan det bli svårt att få ett bra resultat även om man gjort ett bra jobb med Diagnos och behandling.

**2. En klient med Fukt** eller *Fukt-hetta* i Tjocktarmen (tex. Candidiasis) som äter glass, sötsaker och i övrigt tycker om kolhydratrik mat, blir mycket svårbehandlad om inte mathållningen ändras till en mer passande i åtskilliga veckor framöver.

**3. En annan ganska vanlig** problematik är huvudvärk beroende på *stigande Lever-Yang* med *uppflushande Hetta* och *svag Lever-Yin*. En sån här patient bör ta det lugnt med grillad och stekt mat, inte stressa vid måltider, vara mycket försiktig med alkohohaltiga drycker, kaffe, rökning och att känna till hur man stärker Lever-Yin med mat är viktigt för denna patient. Det är likadant här utan kunskaper om Diet- terapi kan det bli svårt att komma någon vart med en sån pat.

**Som synes i ovanstående** så står Kinesisk kostlära mycket nära Kinesisk örtmedicin, så nära att man skulle kunna se Diet-terapi som en del av Örtmedicinen. Även om man kan behandla många av de medicinska problem som man vanligen behandlar med örtmedicin med diet. Så gör man inte det eftersom ört-terapi är effektivare och ger snabbare resultat vid kroniska sjukdomar (tex. Hepatit B & C, Magsår, Kronisk trötthet etc. etc.) och vid akuta sjukdomsförlopp (tex. Epedemisk Influensa, Urticaria, akut Migrän etc.etc.).

**När det gäller** olika aspekter av friskvård däremot som att förebygga sjukdom, att behandla vardags medicinska problem och

som stödbehandling tex. vid akupunktur, örtmedicinsk och tuina behandling är diet terapi viktig.

**Den förebyggande** behandlingen i diet-terapi är mer långsiktig än motsvarande med akupunktur och örtmedicin. Man uppmärksammar mer aspekter som ***Konstitution, Åldrandet, Årstidernas växlingar*** och likaså ***Dygnet's växlingar*** samt ***Polariteten Man & Kvinna.***

**Den örtmedicinska** aspekten av Diet används vid behandling av vardags medicinska problem tex. Förkylningar, Magåkommor, lättare Menstruations problem, tillfälliga Sömnstörningar etc.

**Vid stödbehandling** så är diet-terapin avsedd att förstärka annan sjukdoms- behandling, men den kan också vara avsedd att förindra att patientens vanliga matvanor förtar effekten av ört eller akupunktur-behandling etc. Patienters dietvanor kan vara ett hinder för att de förbättrar hälsan och då kan en planerad diet för en tid vara en stor hjälp vid behandling av olika sjukdomar tex. Diabetes, Tarmsjukdomar, Hudsjukdomar, Hjärtsjukdomar etc.

**När man arbetar** med diet-terapi så konfronteras man mycket med folks matvanor och det finns ofta en känslomässig aspekt i dessa vanor. I vår kultur är det mycket vanligt att speciellt kvinnor vill gå ner i vikt för att passa in i den masskulturella idealbilden av hur en kvinna ska se ut. Det är inte helt ovanligt att dessa kvinnor vill ta hjälp av alternativa metoder att gå ner i vikt. I denna önskan (eller i detta tvång) finns ofta en stark känslomässig laddning mellan kroppsvikt & kroppsbild och det spelar stor roll för självuppskattningen och självför-troendet att uppnå den kulturella idealvikten. En klokt upplagd dietplan som hjälper med viktnedgången kan ha stor betydelse för hur framgångsrik behandlingen av annan sjukdoms problematik ska bli. Längre fram i behandlingen är det en god idé

att försöka få patienten att inrikta sig mer på sin hälsa och mindre på att banta.

**Matvanor kan också** var kopplade till själva sjukdomen. Alternativ forskning kring infestation av Candiasis pekar mot att svampen kan orsaka förändringar i tex. hormonbalansen som skapar ett sug efter Kolhydratrik mat som bröd, pasta, skräpmat, sötsaker etc. som effektivt tillgodoser svampens näringsbehov och dess fortsatta tillväxt. Detta "behov" är något att räkna med när man gör en Dietplan för att motverka Candiasis. För pat. är det ett svårt hinder mot bättre matvanor, för att bli av med svamp infektionen.

**Den känslomässiga aspekten** av mat och ätande är ofta mycket viktig att uppmärksamma och det är också ofta den svåraste biten att arbeta med. Desto bättre då att ha tillgång till en så beprövad Diet-terapi som den traditionella Kinesiska.

**Många människor** vill pröva eller helt gå över till en helvegetarisk mathållning både pg. av etiska och hälsomässiga skäl och denna grupp kan få stor hjälp av Kinesisk diet att undvika brister på vissa områden (blodsvaghet och Qi svaghet är två vanliga försvagningar vid helveget. diet) De som vill banta kan också ha stor hjälp av Kinesisk diet både på ett individuellt plan och för övervikten generellt. Ett annat område är att hjälpa barnfamiljer att dels förstå barnets Diet behov individuellt och en del allmänna fakta tex. att barnets Mag/Tarmfunktion inte är helt utvecklade och att pg. av detta bör man undvika vissa typer av tillagning och vissa typer av mat eftersom de skapar problem för barnet.

Andra som kan ha stor hjälp är åldringar som också tjänar på att förstå att, åldrandet oftast skapar vissa behov dels av äta viss typ av mat, dels av att äta på ett annorlunda sätt. Åldrandet präglas oftast enligt TCM av att bla. Ming Men och Mjälten blir gradvis svagare och då är det naturligtvis bra att stärka dessa funktioner



med viss mat och vissa örter och då behövs kunskapen om hur man ska göra det.

**Den största insatsen** finns att göra i friskvården som också är ett tacksamt område att arbeta med. För här handlar det mycket om vanligt sunt förnuft och att ha eller kultivera en känsla för vad som är hälsosamt. Det är framförallt i arbete med friskvård (men inte uteslutande i friskvård) som man kanske har lättast för att arbeta med sk. "konstitutionell behandling" och med åldrandets konsekvenser samt årstidsväxlingarna och dygnsrytmens påverkan på oss.

**Det finns flera** olika modeller för arbete med ärftliga kroppstyper. En variant är en kategorisering enligt en slags utvidgad 8 principer tex. kroppstyp karakteriserad av *tomhet/fullhet, hetta/kyla, fukt/torrhet osv.* En annan variant är en bedömning enligt meridianerna, *TaiYin, ShaoYang,* osv. (det bästa är förmodligen att jobba med flera modeller samtidigt). Det är en stor fördel att känna till vad som karakteriserar ens egen kroppstyp och kunna bedöma sina klienters. Diagnos bygger ju mycket på att man kan urskilja de olika Bian Zheng mot en bakgrund av en **ständig förändrad** fysiologi och patofysiologi i Zang&Fu samt Jing Lou. Om man lyckas särskilja huvud mönstret eller mönstren som beror mer på Kroppstyp från de sjukdoms mönster som mer beror på Livsstil, Diet, Emotion etc. eller hur de sammanfaller med varandra och interagerar. Så har man skaffat sig en bra utgångspunkt, för att välja en behandlings-strategi som kan ge resultat i början av behandlingen.

**Att få märkbara** resultat i början av en behandling ger inspiration och motivation både för klient och terapeut. Det är stor skillnad på att behandla en ärftlig svaghet tex. i Hjärtats Yin i motsats till en som beror på ett "hårt uteliv" ständig jakt efter kickar och snabbapartnerbyten. Konstitutionell behandling måste pågå

mycket lång tid och vid livsstils sjukdomar varierar behandlingstiden.

**Årstidernas och dygnets** växlingar märks mindre för en stadslevande svensk än för en som levde i det tidigare bondesamhället men det har betydelse även för oss. Åldrandets konsekvenser är märkbara för alla, likaså att vi har olika kön. I TCM så anses det att kvinnor har och bör ha mer Yin och män har och bör ha mer Yang. Att ovanstående är områden som ingår som en viktig del i hälso och sjukvård har vi mer eller mindre "glömt" bort idag men i Kinesisk medicin så ingår dom som en viktig del fortfarande.

**Några exempel på matrecept som kan användas under terapi:**  
Ganska många patienter har någon form av Qi och Blodsvaghet med samtida patogena förlopp som Fukt, Fukt-Hetta, stagnation, Slembildning tex. i botten kan det finnas en tidigt förvärvad svaghet i Mage/Mjälte. Här är det en bra idé att stärka Qi/Blod utan att förvärra de patogena förloppen. Om man kan förmå patienten att följa en enkel diet några veckor samtidigt med behandlingen så kan man ev. få snabbare resultat och vet samtidigt att Klienten inte motverkar behandlingen med sin matållning.

### **Recept på Kicharee:**

2 koppar Mungbönor + 2 koppar Rå-ris  
1 liten lök, 4 matskedar Olivolja  
1 liten bit Ingefära, 1/2 tesked Kummin,  
1/2 tesked Gurkmeja, 1/2 tesked Koriander eller 1-2 matskedar färsk, ca.6 korn svartpeppar som malts eller stötts och lite havs-salt.

Kicharee är populär hos indiska Yogis. Blötlägg Mungbönorna över natten, skölj och sjud tillsammans med Riset tills de är mjuka. Medan ris och bönor lagas hacka löken fint och sjud i Olivoljan tills



mjuk, lägg till kryddorna och rör ihop. Precis innan bönor/ris är färdiga, lägg i lök och kryddor, olivolja och rör om ordentligt så att de går in ordentligt i ris och bönor och lägg i saltet sist.

**Rättens Energetik:** Bönor och Ris stärker tillsammans Qi och Blod, löser och tar ut fukt (speciellt bönorna tar fukt) ur kroppen, understödjer Yin och Hjärtfunktionen. Ingefäran och Svartpeppar understödjer Yang- värme, Gurkmejan tillsammans med Kummin, Koriander, Peppar förbättrar matsmältningen och de hjälper också med att lösa fukten, samt stimulerar Qi-cirkulat.

**Om Qi behöver stärkas** speciellt drick Havrevatten flera gånger under dagen också (sjud 2 matskedar Havreflarn i 1L vatten 30 min-2 tim. Längre sjudning, tjockare lösning och bättre näringsupptag).

Om man behöver ta ut mer Fukt och Fukt-Hetta så drick Kornvatten flera gånger per dag också (rosta 60g helt korn i ugn tills fått färg och koka ca 15 min med 1L vatten, låt sen sjuda ca 45 min. lägg i lite juice av citron och lite havssalt - sila av och drick under dagen), bra tex. vid övervikt, Diarré. Om inget annat angivs så är recepten dagsdoser för 1 person.

**Ett mönster man** kan se vid Menopause är primär svaghet i Njurens Yin samt Lever Yin svaghet och sekundär svaghet i Njuren Yang med samtidig Fukt och/eller Slem problem. 3-4 olika matrecept för några veckor för att stödja ört eller akupunktur behandling kan bli till en stor hjälp. Receptet nedan är ett exempel på en sådan maträtt.

### **Svarta Bönor och Selleri soppa:**

Receptet är för ca. 4 portioner.

ca.3 hg Svarta Bönor + 15-18cm Wakame eller Kombu. 3-4 stjälkar Selleri, 1 Morot, 1 Lök, 1/2 tesked Mejram eller Oregano, 6-8g av Apelsin eller Grapefruktskal (Obs! Krav-märkta kryddor är

överlägset bäst men som färska kan de duga utan Krav märkning. Använd bara skal av frukter som är Kravmärkta.). 1-2 matskedar Miso + juice av en Citron samt ca.4 matskedar färsk Persilja. Blötlägg bönorna över natten, håll ut nästa dag och skölj av bönorna flera gånger. Koka sen med Wakame eller Kombu med vatten som gott täcker Bönorna. När bönorna börjar bli klara lägg i hackat eller finfördelat citrusskal, hacka grönsakerna och sjud dem i en separat kastrull tills lätt mjuka, lägg till de färdiga bönorna och tången samt citrus-skal och det kokvatten som finns kvar i bönkoket. Lägg i Mejram och koka upp, stäng av plattan och låt stå ca 10 min. Vid servering rör i Mison och Citron juice samt den hackade eller klippta Persiljan.

**Rättens Energetik:** Svarta bönor är bra på att stärka Njuren, de ökar diuresen, hjälper till att lösa fukt, de tonifierar Yin och Blod. Den fuktlösande effekten förstärks av stjälk-sellerin som kyler och tar ut vatten ur kroppen också via diures. Tången tonifierar Yin såväl som Blod och tar ut vatten via diures och löser Slem + svalkar. Moroten förstärker Blod tonifieringen och löken bidrar med värme och cirkulation, miso hjälper till få ner effekterna till nedre jiao. Citron juicen befrämjar Jin-Ye och astringerar samt är bra för Lever-funktionen. Persiljan hjälper till att ta ut vatten och stärker blod, tillsammans med citrus-skalen och mejram/ oregano förbättrar persiljan matsmältningen och näringsupptaget + minskar fukt/Slem, (svarta bönor kan vara svårsmälta). Som helhet är soppan en Blod och Yin tonifierare med en bra effekt framför allt på Fukt men även Slem. Den minskar Hetta i kroppen samt har en affinitet för Njure, Lever och Blåsa.

**Ett sista exempel** är patienten som haft en kraftig förkylning av Vind-Kyla karaktär och det akuta förloppet har gått ner men infektionen vill inte ge med sig och det finns Hosta och Slem-Fukt samt en seghet i kropp och huvud.

## Vitlöks soppa:

Receptet är för 1 dag (4 portioner).

3 hela vitlökar + 1 lök, 1 matsked olivolja + 1/2 matsked Sesamolja.  
4 koppar vatten och 1 potatis, 3 lagerblad + 1/2 tesked timjan +  
1/2 tesked oregano, 6 matskedar tamari och 1 kryddmått cayennepeppar.

Hacka vitlöken och löken sjud i oljan ca.

20 min. på lägsta värme. lägg i hackad potatis med vatten och kryddor och sjud sen till potatisen är kokt. när serveras håll i tamari och cayenne.

**Rättens Energetik:** Den här soppan passar bra även för invasion Vind-Kyla och Vind-Fukt och om det finns Slem i Lungorna. vitlök är varm och skarp och cirkulerar Blod och Qi så även stagnation som beror på Kyla duger den bra till. Potatisen stärker Qi och kryddorna assisterar vitlöken. Passar utmärkt med Akupunkturbehandling. (Obs! finns det stor Qi- svaghet och/eller Blod-svaghet kan man lägga till någon enkel sidorätt tex. stärk Qi med

Risvattengröt och Blod kan stärkas med Spenat eller Nässel vatten. Alternativt kan man mildra receptet genom att ta tex mindre Vitlök.

Kryddor som Cayenne, Svartpeppar (alla Pepparsorter), Pepparrot, Vitlök, torkad Ingefära, Kanelbark, Chili etc. och krydd- blandningar som Curry osv. är mycket värmande och öppntex. så öppnar de porerna och startar svettning i doser på 3-6g de minskar då också virus, bakterier etc. Använt som kryddor i små mängder i matlagningen stimulerar de matsmältning, men de värmer fortfarande. Har man problem med Hetta i tex Mage, Tarmar Lever så bör man vara försiktig med denna typ av kryddor. Märker man att man får Lever/Tarm/Magproblem så kan man minska doserna till hälften eller undvika dem helt och använda mildare kryddor. Den här typen av kryddor bör inte personer med hud- problem alls använda då de ofta försämrar hudbesvär

**Som synes så är rätterna uppbyggda ungefär som ett örtrecept.**

1. Det finns en huvudingrediens eller huvudingredienser.
2. Det finns ingredienser som stödjer huvudingrediensen.
3. Det finns ingredienser som balanserar rätten.
- 4 Det finns någon eller ett par ingredienser som balanserar genom att ha motsatta egenskaper än huvudingredienserna.

Ovanstående är några exempel på hur man kan använda maträtter i behandling. Man kan bygga upp maträtter eller göra dietplaner för vilken typ av problematik eller situation som helst. På samma sätt som man anpassar en akupunktur behandling eller örtbehandling till en patient eller sig själv. Att övertyga klienter att förebyggande behandling med diet-planering osv. är viktigt men svårt. Det är lättare att låta maten ingå som en del i terapin.

## **Traditionell Kinesisk Örterapi**

Härstammar ifrån mycket gamla anor. Örtmedicin är lika gammal som mänskligheten själv. Tidiga människor var jägare/samlare vars överlevnad berodde på hur bra deras kunskaper om omgivningen var. Direkt erfarenhet och "trial and error" gav kunskap om vilka växter som var användbara och vilka som hade helande kvaliteter samt vilka som var toxiska eller inte bra.

Dessa tidiga upptäckter gick i arv och blev kunskap som under de tusentals år som följde gav upphov till örtmedicin och vissa utvecklades till sofistikerade system för diagnos och behandling där användning av örter var den dominerande terapiformen. Ett av dessa system som överlevt i 3000 år till vår tid kallas idag Traditionell Kinesisk medicin och gren av TKM kallas numera Klassisk Kinesisk Medicin och utövare av den Klassiska grenen hävdar att de utövar en mer autentisk och mer historiskt korrekt

form av Kinesisk Medicin. Tusentals örter används i Kina idag. Mer än en million ton örter används varje år i Kina. 30 örter, de flesta tonifierande på olika sätt står för mer än 50% av förbrukningen och Lakritsrot toppar listan med 86.000 ton.

Denna information kanske överaskar en västerlänning, som ser örtterapi som en ganska ny utveckling inom hälsobranchen i Väst. Ett vanligt Kinesiskt örtapotek säljer omkring 450 olika örter och från denna samling av örter så brukar en utövare av örtterapi göra ca. 250 olika standard örtformler för att behandla hälsobesvär. Ört terapeuten baserar sin användning av de olika örtformlerna på en individuellt gjord diagnos gjord enligt principerna för Traditionell Kinesisk Medicin. Ofta är de olika örtformlerna flera hundra eller ett par tusen år gamla och dessa väl beprövade och väldokumenterade standardformlerna blir grunden för en individuellt gjord örtformula som anpassats till klientens konstitution och nuvarande besvär eller sjukdom.

Alltefter som en persons hälsa blir bättre så ändrar sig också besvären eller sjukdomens natur och det betyder att örtformulan som används också måste ändras. Vissa örter i formulan tas nu bort då de har fyllt sitt syfte och andra mer passande för den nuvarande situationen läggs till i dess ställe.

## **Traditionella Kinesiska Örtkategorier**

Örter klassificeras bla. beroende på om de har en värmande eller kylande effekt i kroppen och örternas smakspektra har också stor betydelse. Allmänt kan sägas att örter med någon form av söt smak har en tonifierande effekt, någon form av sur smak har en ihopdragande, astringerande effekt, att bittra örter har en torkande effekt och minskar värme, att kryddiga eller skarpa örter har en skingrande effekt samt minskar frusenhet, att örter med salt smak löser upp och har rensande effekt. Både enskilda örter och örtformler är organiserade i olika grundkategorier och

underkategorier som ansluter till olika diagnostiska mönster. Tex. om en person bedöms ha försvagad Yang-energi i Njurens funktionskrets så väljer terapeuten bla. en del örter från kategorin ”*Örter som tonifierar Yang*”.

De olika terapeutiska kategorierna följer nedan.

### ***Örter som Frigör Ytan***

När kroppens försvars energi attackerar en utifrån kommande patogen, så står striden vid kroppens ytskikt. Örter i denna kategori har en utåtgående, skingrande effekt som motverkar att patogenen går djupare in i kroppen. Varma örter av denna typ öppnar porer, ökar svettning och värmer och på så vis drivs patogener av typen Vind-Kyla ut (tex. Kanel). Svala, skarpa och/eller aromatiska örter används för att driva ut patogener av Vind-Hetta karaktär (tex. Pepparmynta

### ***Örter som Renar och/eller Dränerar Hetta***

I denna kategori är det svala eller kylande örter, många har bitter smak, som används för att rena från eller dränera alla sorters intern Hetta - Överskottshetta, Tomhetshetta, Hetta i blod, Hetta med toxicitet och Fukt-Hetta. En del av dessa används bla. för att behandla kroniska svårbehandlade infektioner även de som inte svarar på antibiotika kan behandlas med en del av örterna i denna kategori.

### ***Nedåtgående Dränerande örter***

Dessa örter används för att behandla olika besvär med förstoppning och används som purgativ och mildare lubricerande laxativ, här finns också örter som är kraftigt lösande och utdrivande.



## ***Örter som Torkar och/eller Löser Fukt***

Här återfinns örter som löser fukt och de som får bort vatten ur vävnad tex. vid ödem (vatten i vävnad), i kategorin finns många örter som används för olika problem med urinvägar och blåsa.

## ***Örter som Disperserar Vind***

Används bla. för olika typer av led, muskelbesvär tex. RA, artrit och olika hudproblem m.m. Dessa ökar bla. cirkulation i vävnad, minskar svullnad, och inflammation och vissa behandla kronisk infektion i vävnader.

## ***Örter som Transformerar Plegm och behandlar Hosta***

Vissa av dessa örter minskar Hosta andra löser Plegm eller båda. För Hetta med Plegm används svala eller kylande, fuktande med slemlösande effekt. Värmande, torkande, slemlösande örter används för Plegm som har en nedkylande karaktär.

Sida 2 av 7

## ***Aromatiska örter som Transformer Fukt***

Om Fukt hämmar matsmältningsorganen så kan dessa örter användas för att penetrera och lösa Fukt med sina starka aromatiska kvaliteter och de stimulerar matsmältningsorganen att öka sin aktivitet vilket skulle vara annars svårt att behandla med andra örter eller mediciner. Örter i denna kategori används bla. för Candiasis och mag/tarm sjukdomar som gärna blir kroniska om de inte behandlas korrekt från början samt även vid plegm och fukt som sitter i vävnad, lymfsystem m.m.. tex. kryddan Kardemumma tillhör denna kategori.

## ***Örter som löser Stagnation i Matsmältningsystem***

Sida 15 av 21

När abdomen är svullen, magen och/eller tarmarna är tröga och matsmältning är långsam eller inte fungerar så används örter i denna kategori tex. Rädisfrön hör till kategorin.

## ***Örter som Balanserar och Vitaliserar Qi-energi***

Kategorins örter löser stagnation i Matsmältningssystemet och Leverns funktionskrets. En del örter i kategorin används också för både kroppslig och psykisk spänning och stress.

## ***Örter som Reglerar Blod***

Örter i kategorin delas upp de som stoppar blödning på olika sätt och de som vitaliserar och ökar cirkulation samt löser blodstagnation.

## ***Örter som Värmer Internt***

Örterna här har en mer djupgående värmande effekt och vissa ökar ämnesomsättning. De motverkar intern Kyla och sägs värma "Elden mellan Njurarna -Ming Men" som sägs hålla igång alla kroppen basfunktioner och behövs för att motivera och stimulera överallt i kroppens olika processer. Tex. så stöttar och motiverar denna energi bla. hela matsmältningssystemet från början till slut och om denna Yang-energi är låg så försvagas matsmältningen märkbart (Mjälten)och man vill bara ha värmande mat och dryck och tål ej kylande födoämnen.

## **Tonifierande örter delas upp i 4 kategorier:**

De som stärker Yin eller Yang och de som stärker Blod eller Qi-energi. Av tradition har dessa örter ansetts tillhöra en kategori som har ett högre ursprung än övriga örter som "bara behandlar" sjukdomen när den redan är ett faktum. Det som anses högre i dessa örter är att de kan förhindra att sjukdom (obalans) uppstår. Närande och stärkande på olika sätt så kan de användas under

lång tid eller hela livet för att åstadkomma balans i kroppens olika system.

### ***Astringerande örter***

Dessa örter kan minska en överdriven sekretion som; diarré, för stora urinmängder, för stor svettning etc.

### **Örter som Lugnar Sinnet (Shen)**

Dessa örter har en lugnande eller avspännande effekt och används för ångest, insomni, hjärklappning, iritation, psykisk högsänning, stress etc.

### **Örter som öppnar Hjärtat (Shen)**

Dessa örter innehåller aromatiska ämnen tex. olika resiner, de kan väcka en person från letargi, håglöshet och liknande. Vissa av dess örter används också för personer som faller i sömn eller tappar medvetandet under dagen, konstant trötta och liknande. I kategorin finns ett par örter som används vid angina.

### **Örter som renar från inre Vind och Tremor**

Örterna här används bla. vis mukelspasmer, rigida muskler, ofrivilliga rörelser, darrningar, högt blodtryck och liknande

### ***Örter som driver ut Parasiter***

Örterna här kan driva ut eller förstöra olika parasiter och en del används även vis kroniska svåra infektioner och svårbehandlade parasiter som malaria. Örten Kinesisk Malört (Huang Hua Hao) används inom pharmaceutisk industri för att tillverka det mest effektiva Malaria preparatet som finns idag.

### ***Substanser och örter för Extern Användning:***

Denna kategori består av både örter och mineraler en del kan vara toxiska som Svavel som tillhör denna kategori, om de tas invärtes. De används i salvor, krämer och tinkturer för hudproblem, blåmärken, svullnader, spasmer och yttre skador.

Örtformlerna är också indelade i samma terapeutiska kategorier!

De Traditionella formlerna eller patent medicinerna (Kinesiska naturmedel) är ofta välgjorda kombinationer av örter som valts för att behandla olika aspekter av ett sjukdoms mönster. Det finns en huvudört (örter) i formulan som ska behandla huvudsymtomen och dessa örter är det vanligen mest av.

Det finns deputerade örter som hjälper huvudörterna i deras funktion. Det finns assisterande örter som kan hjälpa huvud örterna och de deputerade örterna eller också så adresserar dessa örter andra symtom som finns med i sjukdoms mönstret och som inte direkt har med huvudsymtomen att göra. Det kan också finnas en eller flera sk. "budbärar" örter som ska dirigera effekten av örtformulan till vissa delar av kroppen. Vanligt är också att inkluderar en eller flera örter som ska harmonisera hela

örtformulan och förhindrar att det uppstår bieffekter av de andra örter, mest använd av dessa är lakritsrot, även Ingerfära rot används mycket i detta syfte.

Formulan Ma Huang Tang är en formula ofta använd för invasion av Vind-Kyla med symtom som; väsande andning, stel nacke från kyla, ingen svettning m.m. Ma Huang är huvudörten i formulan då den behandlar alla huvudsymtom, Gu Zhi är en deputerad ört då den assisterar Ma Huang i att värma kroppen och åstadkomma svettning. Xing Ren är en assisterande ört då den fokuserar på att minska väsandning och stimulera lungorna och Gan Cao harmoniserar formulan och hindrar också Ma Huang från att åstadkomma för stor svettning.

Större formler har ofta flera örter som åstadkommer olika effekter, beroende på vilken effekt örtformulan som helhet ska ge. Örter tas i form av dekokter, infusioner, piller, kapslar, pulver, flytande extrakt och sirapslösningar. Dekokter anses traditionellt ge den starkaste effekten, följt av flytande extrakt, pulverkoncentrat och piller men idag finns också kapslar som innehåller starka pulverkoncentrat och dessa är ofta minst lika starka som traditionella dekokter och många föredrar dessa kapslar eller tableter i Väst.

Om man inte har tid att göra en dekokt på örter så är koncentrat i form av kapslar eller tableter ett bra alternativ och de starkaste är ofta lika bra som dekokter. Ett annat bra alternativ är flytande extrakt och speciellt om en snabb effekt behövs. De starkaste koncentraterna brukar bara kunna köpas hos terapeuter som är registrerade hos en yrkes organisation eller godkända av grossister och tillverkare. Vilken form man än tar örterna i så är det viktigt att använda rätt formula för olika hälsobesvär eller sjukdomar då brukar örtformler vara en effektiv form av terapi.

Den i Kina bevarade och utvecklade formen av traditionell örtterapi är utan tvivel en av den Kinesiska kulturens störta gåvor till mänskligheten. Traditionella Kinesiska örtformler levererar terapeutiska ämnen till kroppen och nedan ges exempel två olika former av örtmedicin.

Den starkaste formen av örtmedicin anses i Kina fortfarande vara en traditionell dekokt. En dekokt är en koncentrerad form av örtte som gjorts genom att sjuda örter i vatten. Att göra en dekokt kräver lite tålamod och att dricka en dekokt av örter ofta gjord på vildväxande rötter, bark, kärnor etc. smakar ofta mindre gott och kan t.o.m. smaka direkt illa.

## **Hur man gör en Traditionell dekokt på örter**

## ***Att göra en standard dekokt***

Örterna görs traditionellt i ett kärl eller gryta av keramik men även glas, rostfritt stål eller emalj anses okej, men aluminium, teflon och järn används aldrig då de löser ut ämnen i dekokten.

Placera örterna i kastrull eller kärl helst av keramik eller glas och rostfritt stål är också acceptabelt, men som sagt inget annat som tex. aluminium som är en toxisk tungmetall och bör inte användas för någon typ av matlagning. Som ett mått kan nämnas att till 30g örter anses 6 - 9dl vatten vara lagomj. Låt vatten och örter koka upp under lock och sänk temperaturen tills vattnet bara sjuder och fortsätt sjuda till ca. 1/3 av vätskan återstår (ca. 20-40 min.). Sila av vätskan och sätt denna dekokt åt sidan. Häll nu på ca. 6dl vatten till örterna som ligger kvar i kärlet eller kastrullen och fortsätt sjuda till ungefär hälften kvarstår och sila av igen, häll nu över till den dekokt som silades av först och mixa dem. Släng örterna och gör en notering på flaskan eller behållaren som dekokten sparas i hur mycket 1 dos är och hur många doser som ska tas varje dag (dekokter klarar sig ca. 5 dagar i kylan och det är vanligt att man gör för 2-4 dagar) ställ in i kylan och ta ut en dos och värm upp när

dekokten ska användas. Vanligt att man tar 2-3 doser per dag. Skälet till att man gör 2 eller ibland 3 dekokter av samma örter istället för en enda är enkel. En del av örterna innehåller ämnen som extraheras fortare under kokning och dessa kan bli förstörda om de får för lång koktid tex. aromatiska oljor är sådana ämnen. Vissa av örterna innehåller ämnen som tar längre tid att extrahera under kokning tex. hårda rötter och bark eller musselskal. Detta är också skälet till att man kombinerar alla koken för att få en balans av hela dekokten med smaker och andra ämnen i örterna.

En hel del örter i Kinesisk Medicin stärker immunförsvaret som en bonus till de andra värdefulla egenskaper de har. Av dessa är det några som har en neutral eller något söt smak, detta gör dem



lämpliga som ingredienser i en soppa. Att göra soppor som innehåller örter är mycket vanligt i Kina och är speciellt användbart för barn eller vuxna som inte tål smaken av de vanliga dekokterna. De vanligaste örterna för detta syfte är Astragalus rot, Codonopsis rot, Bergsyams och Lotusfrön.

## **Hur man gör en stärkande örtformula**

### **Följande enkla recept ger ca. 2 portioner dekokt**

10g Astragalus rot (Huang Qi)! 10g Codonopsis rot (Dang Shen)!  
10g Bergsyams (Shan Yao)!  
10g Lotus frön (Lian Zi)!

Sjud örterna i 6 koppar vatten till ungefär hälften av vattnet försvunnit, ta bort örterna ur dekokten och lägg i grönsaker som, Grönkål, Morötter, Potatis, Shiitake eller Champinjoner alger tex. Kelp passar också bra i soppan. Koka tills grönsakerna är mjuka, ta bort från plattan, mixa i lite Miso, låt stå 10-20 minuter servera tex. på morgon eller förmiddag.

Dessa örter passar till många typer av soppa, sjud helt enkelt örterna i ca. 30 minuter, ta bort dem ur dekokten och spara dekokten som en slags buljong i kylan för senare användning eller använd direkt i en favorit soppa.