

Vilda växter som tillskott i maten

Vilda växter som själva har valt sin plats att växa på utan hjälp av en trädgårdsmästare eller bonde är energetiskt sett starkare än odlade växter, detta gäller också vilda djur. Vi lever i en tid då matens näringsvärde stadigt har sjunkit och sjunker fortfarande p.g. av att komersiella hänsyn i dag allt mer styr produktionen av mat. Därför är det bra t.o.m. viktigt att ha med en del vilda växter i sin diet från och till. Grönt som vuxit vilt kan tex. ge oss Bitterämnen som idag ofta saknas i maten, vild svamp kan ge oss viktiga spårämnen och mineraler och bär etc. kan ge oss koncentrerade vitaminer.

Maskros

både rot och blad är bra för Lever och Gallblåsa och renar ifrån Hetta och Stagnation. Den Bittra smaken gör den användbar som en stimulerare av matsmältningen, den är välkänd som diuretika (speciellt bladen) som dränerar överflödigt vatten ut ur kroppen. Den har höga värden av Kalium och vitminerna A och C. Maskros finns överallt, rötterna som samlas på sen sommar eller tidig höst kan rostas och användas som kaffe eller färsk som rotgrönsak, på våren och tidig sommar är bladen utmärkta som sallad och roten som rotgrönsak. Maskros har en bra Fukt lösande effekt och dränerar ut Fukt via diures, är utmärkt för UVI (tänk också på att den är kylande för systemet).

Nässlor

en mycket bra tonifierare av Blod och Leverns Yin och hjälper till att få ut toxiner ur kroppen. Trädgårdsarbetare kan tala om att där Nässlor växer indikerar det att jorden är näringsrik. Nässlor betraktas ofta som ett ogräs som dessutom har ett otrevligt sting men Nässlor är otroligt näringsrika på bla. mineraler. Kan drickas som Té eller användas ungefär som spenat. Det är topp-bladen som smakar bäst och de kan plockas större delen av sommaren. Nässlor är speciellt bra som en stärkare som dricks dagligen i 3 veckor under våren.



Våtarv

Är en kylande uppfuktande växt som är mycket vanlig i rabatterna som ogräs. Användbar där det finns svaghet i Hjärtats och Lungans Yin. Är också lindrande vid magproblem. Har en mild smak som passar bra i sallader. Är lätt att hitta i ängsmarker eller på grovmarker på hösten.

Vallört

används av trädgårdarbetare som gödning för andra växter. Med sitt breda register av näringsämnen är det en god Yin och Blod stärkare. Dess fuktgivande kvaliteter gör att Vallört lindrar om det finns inflamtion i matsmältningsorganen. Den är också välkänd för sin förmåga hela skadad vävnad. Passar bäst som Té då den har grovt håriga blad som gör den opassande i sallader. Vallört finns ofta i fuktiga naturmiljöer.

Rölleka

Är en mycket användbar ört tex. när det handlar om Gynekologiska problem. Hjälper vid Lever Qi stagnation. Lite Rölleka kan vitalisera en sallad och den kan också drickas som Té. Lätt att finna i gräsmarker.

Bitterkrasse och vattenkrasse

av olika slag är vanliga i gräsmattor och har samma verkan som den mer kända

Obs! man bör inte använda vild Vattenkrasse då den är värd för en farlig typ av levermask. Dessa är Bittra och stimulerar matsmältningen och ger smak åt en sallad.

Smultron

har en Sval natur och en Söt och Sur smak och finns att plocka tidigare än komersiellt odlade jordgubbar finns att köpa. De är små jämfört med jordgubbar men smakrikare. Smultron fuktar upp Lungorna och stimulerar Mjältens funktion, är också speciellt bra för problem med urinvägarna.

Hallon och Björnbär

har liknande egenskaper och de har en affinitet för Njuren och Leverns kretsar och är stärkande för Blodet. De har en astringerande energi som framförallt påverkar urinvägarna och stärker Blåsan och minskar för mycket diures. Hallonblad är en mycket använd ört vid graviditet och om bladen används i moderata doser så stärker de Livmodern och förbereder för förlossningen. Bladen används mycket för att minska för stora menstruella blödningsar.

Vildväxande Körsbär

har cirkulerande och värmande egenskaper och har traditionellt använts för dålig cirkulation i armar och ben, för att minska trötthet och fräscha upp ansiktet. För att lindra remautism, lumbago och få bättre cirkulation och öka värme i ben/fötter och armar/händer användes körsbärsvin förr i tiden. Körsbär anses inte så bra om det finns en förhöjd inre värme.

Vildväxande Plommon

har en sötsur smak ökar kroppsvätskor, ökar diures och är bra för matsmältningen samt anses bra för lever och njurar. Används för trög matsmältning och förstoppning, för att öka aktivitet i blåsan och för att stärka lever och njurfunktion allmänt. Vid akuta och kroniska mag/tarminfektioner bör man inte använda plommon.

Vildväxande Äpplen

har en neutral värme och söt samt sur smak och har en afinitet för hjärta, lungor och lever. Traditionell användning för att minska samt stoppa diarré, kronisk såväl som akut. Har också använts vid diabetes. En annan traditionell användning är vid för tidig utlösning hos män. Används inte vid förstoppning då vildväxande äpplen har en stoppande effekt.

Nypon

har en söt och sur smak och en affinitet för mage/tarm och används Traditionellt för att svalka vid förhöjd inre värme och vid sommarvärme och uttorkande luft (tex. inneklimat på vintern) och vid törst. Nypon befrämjar också en bättre matsmältning och används vid dålig aptit och trög matsmältning och när detta tex. ger mag/tarm störningar som diarré.

Hagtorns bär

är bra för Hjärtats funktioner och stärker också dess Yin energi (det gäller även bladtoppar/knoppar), de används bla. för att behandla hgt. Bltr.men även för att reglera hela det kardiovaskulära systemet. De har en Sur energi och en torrhet. De är lätta att finna i häckar och i skogsbryn.



Enbär

har en Skarp energi och en värmande natur som stärker Yang. De är bra vid tillstånd av Kyla och Fukt. Enbär som kokas med vitkål smakar utmärkt. Använd inte Enbär vid graviditet och ät inte regelbundet mer än 6 veckor, ta sen en paus.

Svamp

är en god källa till ovanliga mineraler och spårämnen som Germanium. Vissa har en Immunförsvars-höjande effekt också. Svamp detoxifierar kroppen, minskar tillstånd av Hetta och är bra för Kött-ätare som har en tendens att generera Hetta. De hjälper till att lösa Slem i Lungorna och är i allmänhet bra för matsmältningen. Hösten är den stora tiden för svamp men de kan finnas även andra tider på året. De är inte så många vilda svampar som är giftiga (men de som är det kan vara livsfarliga), så det är bäst att ha en del kunskaper om de ätliga svamparnas utseende och växtsätt och en bra Fälthandbok rekommenderas eller ännu bättre, gå en svampkurs.

Äkta Kastanjer

som växer vilt i södra Sverige i parklandskap kan också köpas i många butiker, är en mycket bra stärkande nöt, har en Söt energi och en mildt värmande natur. Den stärker Mage Mjälte och Njurens kretsar.

Hasselnöt

är en nöt som är lättsmält och kan stärka Mage & Mjälte. Är användbar vid tillstånd av Qi svaghet Mage och Mjälte.

Valnöt

Valnöten växer i många parklandskap och i förvildade trädgårdar i Sverige. Det är en nyttig nöt på många sätt. I Traditionell Kinesisk Medicin (TKM) anses den ha medicinska egenskaper. Stärkande för lungor och vitaliteten överlag (bla. stärker binjurar). Stärkande för urinvägar och lösande på grus i blåsa och gallblåsa, stärker muskler och ben. Bra vid kroniska hudproblem, minskar magsyra och har lösande effekt i tarmarna.