

Vad är Mat och vad är Medicin?

Introduktion till Kinesisk Kostlära

Se också länken "Guider"

Den här artiklen tar upp en viktig del av Kinesisk medicin som är i stort behov av att lyftas fram "Kinesisk Kostlära". De kunskaper som finns inom denna mycket lite uppmärksammade disciplin kan man ha stor nytta av. Längre fram i artiklen vi ge några korta exempel på hur kostvanor kan påverka den terapeutiska behandlingen.

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), Garvämmen, Vitaminer, Mineraler och på det sättet ha snabb påverkan tex. vid Diarré (garvämmen), Bristsjukdomar (vitaminer/mineraler).

I TCM pratar man inte om Biokemi utan om Energetiska samband och konstellationer 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 Örtan 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 Örtor 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. Candiiasis) 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 syntes 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 *Dygnets 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 förändra 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 självupp-skattningen 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 Candiiasis 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 Candiiasis. 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 karaktäriserad 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 karaktäriserar 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 **ständigt 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” ständigt jakt efter kickar och snabba partnerbyten. 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 samtidiga patogena förlopp som Fukt, Fukt-Hetta, stagnation, Slembildning tex. i botten kan det finnas en tidigt förvärvat 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 mathållning.

Recept på Kicharee:

2 koppar Mungbönor + 2 koppar Rå-ris
I 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 Havre

vatten 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 färskas 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 Njuren, 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 kryddblandningar 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 hudproblem 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 bara 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.