

## **Beskrivning av olika födoämnen och matrecept gjorda enligt principerna för Traditionell Kinesisk Kostlära**

Det första avsnittet nedan beskriver olika grupper av födoämnen som vi använder mycket av i Europa och längre ner så hittar du olika matrecept.

### **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 hetta 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 sädesslag som är ngt. mer inkomplett än de andra sädesslagen 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 värmmande 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 värmmande 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 värmmande 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 de 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 lösende egenskaper. Lite tång eller sjögräs är ett utmärkt tillägg till vilken måltid som helst.

## ÖRTER OCH KRYDDOR

Örter och kryddor används ofta i matlagningen för att förbättra matens nedbrytning och upptaget av näringsämnen ifrån densamma samt för att få fram vissa energetiska effekter i en måltid.

Aromatisk/fragranta smaker stimulerar Mjälte/Mage. Bittra smaker motverkar Fukt, Skarpa löser stagnation. En del örter/kryddor ökar Värmen i en måltid och andra ökar Kylan. Man kan också via örter/kryddor dirigera effekten av en måltid till vissa områden i kroppen detta är ganska vanligt inom örtmedicin men inte lika vanligt i diet-terapi.

Kryddor som Kanel, Cayenne, Ingefära, Nejlika och Vitlök ökar den värmande energin i en måltid. Sk. Karminativa (cirkulerar och reglerar Qi) kryddor som; Kummin, Dill, Anis, Fänkål, Kardemumma och Spiskummin förbättrar matsmältning. Mejram och Myntor ger en måltid en kylande kvalitet. Timjan, Rosmarin och Salvia ger en värmande energi (men i mindre grad än de heta kryddorna nämnda först). Pepparrot bryter köttets tunghet och gör det mer lättsmält. Peppar hjälper till att lösa Fukt/Mucus (Svart-Peppar är bäst och den ska var färskmalad). Gurkmeja stimulerar cirkulation av Qi och speciellt Lever Qi.

Traditionell matlagning från alla kulturer använder örter/kryddor för att balansera och vitalisera maten. Mintsås serverat med lamm för att kyla rätten, Pepparrot med biff för att bryta ner köttets tunghet, pulveriserad Ingefära strös över vattenmelon för att motverka melonens Kylande energi. Senap går bra med ost och lättar upp ostens Mucusformande effekter. Fänkål ger värme åt fisk, Saffran ger cirkulation åt en risrätt osv. En skicklig kock använder örter och kryddor för att tillföra olika energier till en måltid och ge måltiden den effekt som behövs tex. av diet terapeutiska skäl.

Många örter kan drickas som Té och har egenskaper som är bra för matsmältningen. Jasmin, Fänkål, Kanel, Ingefära, Kardemumma och Stjärnanis har alla en värmande energi som understödjer den värme som behövs för att tillgodogöra sig maten (Elden i Mellanvärmaren som är Mjältens Yang energi) och de hjälper till att lösa Fukt/Mucus. Pepparmynta (alla myntor) är ett ex. på en mer kylande Té som är bra för matsmältningen som är bra vid tillstånd av Fukt och Hetta (även Mejram som är neutral till ngt. sval är bra här). Kamomill har en neutral natur och är bra vid praktiskt taget alla problem med matsmältningen och löser också Fukt/Mucus, Citronmeliss är speciellt bra för barn som har matsmältningsproblem och har en sval natur.

Vanligt svart Té underlättar nedbrytningen av tung mat och löser också Slem i Lungorna och speciellt ett Te som heter Pu Er Te är br och detta te har också många fler hälsoeffekter tex. att det sänker kolesterol. Det finns mildare sorter av Té som Bancha, Kukicha och grönt Té dom är också bra för matsmältning och är inte så stimulerande för Binjurarna. Citrusskal är mycket bra som Té och bryter både igenom stagnation och löser/torkar FuktMucusbåde i matsmältningen och Lungorna samt stimulerar Leverns funktionskrets.

## VILDA VÄXTER SOM TILLSKOTT TILL 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 pg. 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 dom Bitterämnena 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 Laverns 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 trädgårdsarbetare 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 inflammation i matsmältnings-organen. 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** av olika slag är vanliga i gräsmattor och har samma verkan som den mer kända Vattenkrasse (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 Laverns 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 blödningar.

**Hagtorn** bären 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 skogsbyn.

**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.

**Svampar** 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.

**Kastanjer** (dvs. äkta kastanjer som inte växer vilt i Sverige, men kan köpas i många butiker) är en mycket bra stärkande nöt, har en mycket Söt energi och en mild värmande natur. Den stärker Mage Mjälte och Njurens kretsar.

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

## **Matrecept kombinerade enligt principerna i Traditionell Kinesisk Kostlära**

Dom första 2 recepten innehåller på slutet en noggrannare beskrivning om hur varje individuell ingrediens verkar i dessa 2 recept och då syns det tydligare att maten kan ha en medicinsk effekt på inte bara matsmältningssystemet utan även på andra organ och vävnader i kroppen. Genom att kombinera maten på olika sätt så kan vi få positiva effekter framförallt på lite längre sikt på vår hälsa och därmed höja vår livskvalitet på ett naturligt sätt när vi äter och äta kommer vi att göra hela liv. Så att ha goda, hälsamma matvanor höjer livskvaliteten för alla människor. De recept som sedan följer innehåller en beskrivning om hur matreceptet verkar som helhet men ej av varje ingrediens i receptet. Recepten nedan är till stor del vegetariska men det finns en mängd rätter som har kött och fisk tex. som huvudingrediens och några av dessa kommer att läggas till i början av 2009.

**Citronris** - ca. 4 portioner (även vanligt långkornigt ris kan användas)

**Ingridienser:** 3 koppar kokt basmatiris, 3 matskedar olivolja, 1/2 tesked koriander, 1/2 tesked gurkmeja, 1/2 tesked kummin, 3-6 teskedar citron/lime juice, rivet eller finhackat citronskal en fjärdedel till ett halvt skal.

**Tillagning:** Koka riset och sätt åt sidan. Ta en rostfri kastrull och lägg i olivoljan och kryddorna och sjud tills kryddorna börjar poppa, men bränn dem ej. lägg i ris, citron skal och juice, rör om ordentlig och servera med lite havssalt.

Den här rätten kan man också anrättas som soppa - koka riset med hackat citronskal, när riset är klart fyll på mer vätska och lägg i de stöta eller malda kryddorna + olivolja och citron-juice, sjud ca 5 min och servera med havssalt. bägge dessa rätter passar utmärkt med fisk och eller lätt kokta grönsaker som har lite stärkelse (ej med stärkelsesrika grönsaker som potatis, rödbetor etc. absolut inte med mejeriprodukter).

**Rättens Energetik:** Ris är ett sädeslag som är mycket bra för att tonifiera energi i hela kroppen men speciellt i Mjälten (Matsmältningen) och som alla Sädesslag är det ett basfödoämne i att stärka Qi och Blod. Basmati-ris är speciellt bra för matsmältningen. Tillägget av kryddor och citron ökar upptaget av näringsämnena i riset (det gäller även mat i övrigt) och hjälper till att lösa upp obstruktion och fukt ifrån kroppssystemet, (det finns ofta då en trög matsmältning och att vattenomsättningen inte fungerar helt bra). Den här maträtten är speciellt bra vid stagnation och en försvagad matsmältning. Rätten passar utmärkt som basrätt då man vill lägga till mer stärkande/näringsrik mat som tex. Fisk, Tofu eller Bönor av olika slag.

### **Ingridienserna**

**Ris** - Natur: neutral, Smak: söt. Funktioner: stärker Mjälte och Mage, stärker Qi i hela kroppen,

detoxifierar, lindrar magproblem, lätt diuretisk

Kan användas vid diarré, törst, illamående, Diabetes, rå-ris är bra för nervsystemet, en handfull rå-ris som tuggas väl på fastande magen på morgonen är mycket bra vid parasitinfektioner och speciellt för att förebygga dessa. Basmati-ris är lätt aromatiskt och anses därför vara bättre för personer med Fukt/Slemproblematik, gröt-ris anses tvärtom vara dåligt för Fukt/Slem problematik, men är mer värmande än annat ris, men bör trots detta undvikas av personer med svag Yang-energi.

**Olivolja** - söt, neutral. Mjälte, Lever. Näringsrik, fuktande, laxativ. En till två msk tagen på kvällen ger en ganska hygglig laxativ effekt. Används mycket till hudolja och för att lösa tex. örter i för hudproblem.

**Citronskal** - varm, ngt. bitter, sur, skarp. Funktioner: stimulerar Lever Qi - cirkulation, för att harmonisera Mjälte och Mage, löser Slem. Används tillspänning och smärta i hypokondrium och bröst, stagnation i Mjälte och Mage med epigastrisk och/eller abdominell spänning och/eller smärta, illamående, dålig aptit, rapning, för att behandla hosta med mycket Slem.

**Citron-juice** - sval, mycket sur, astringent, antiseptisk. Funktioner: bra för människor som ätit en diet som innehåller mycket av fett och protein, Förstör skadliga tarmbakterier och munbakterier etc. löser mucus och har en anti-mikrob effekt. Kan användas vid dysenterim, förkylningar, hosta, parasitinfektioner. Är bra för Levern - ökar gallan, ökar upptaget av mineraler, bidrar till viktreducering, renar blodet, bra vid hgt. bltr. stärker blodkärl, bra vid gas och trög matsmältning. Citron-juice ökar produktion av kroppsvätskor.

**Koriander** - frön=neutrala, blad=svala, skarp. Funktioner: aromatiskt karminativ, diuretisk, diaforetisk. Används till att stärka urinvägarna, för att behandla urinvägsinfektion, bra vid trög matsmältning, gasbildning, orolig mage. I kina så används hela örten vid förkylningar och när mässling inte utvecklar sig (dåligt med utslag).

**Kummin** - varm skarp. Funktioner: karminativ, magstärkande, öka aptiten, lösa muskelspasm, lösa Slem i lungor/hals, befrämja mjölksekretion och befrämja och reglera menstruation. Används till mag och matsmältningsproblem, lösa kramper i livmodern, befrämja menstruation, öka mjölk vid amning och för att lösa slem i lungor och hals (mild).

**Gurkmeja** - varm, skarp, bitter. Funktioner: Reglerar menstruation, stimulerar matsmältningen, löser gallstenar och löser stagnation i Levern, lättar upp vid menstruations-smärtor och hjälper till att lösa upp cystor/tumörer i livmodern. Används även för att hela fysiska skador både externt och internt.

**Salt** - Sval, salt, går neråt ”förankrar” Funktioner: stimulerar Njuren, befrämjar vätskebalansen och fuktar vid torrhet. Har även en detoxifierande effekt, mjukar upp hårda lymfknotor och även noder och även muskler. Befrämjar peristaltik i tarmarna, Skapar däremot ett tryck i artärer etc. och kan då ge hgt. bltr. Salt ska definitivt inte överanvändas och lite är bra för nurar men för mycket försvagar NUren. (detta är individuellt). Personer med ödem, hgt. bltr etc. bör använda salt med försiktighet.

**Hirs med Örter.** (ca. 4 portioner. Bra mot fukt, stärker Njurar, stärker Mage/Mjälte).

**Ingridienser:** 1/2 lök, 2 klyftor vitlök, 1-2 matskedar persilja, 1 kopp hirs, 2 1/2 koppar vatten, 1-2 teskedar nori (riv i bitar), 1 tesked salvia, 1/4 tesked timjan, lite havssalt och olivolja ca. 3msk.

**Tillagning:** Hacka löken, vitlöken och persilja ganska fint, lägg sen samtliga ingredienser i en kastrull och sjud i 20-30 minuter (håll imer vatten om behövs). Om man vill öka den tonifierande effekten på blod och Yin så kan man använda 1 avocado som mosats.

**Rättens energetik:** Hirs är sval till sin natur och när Njurarna: den är en av de få alkaliska sädeslagen vilket gör den lättsmält och stärkande för Mage/Mjälte. Rätten stärker Njurarna med hirs, persilja, nori och vitlök, Salvia, timjan och lök motverkar slem speciellt i Lungorna, löken cirkulerar samt ger värme också. Rätten är bra mot tillstånd av fukt.

### **Ingridienserna**

**Hirs** - Natur: sval, Smak: söt, salt. Funktioner: stärker Njuren, är bra för Mjälte/Mage, bygger upp Yin-vätskor i kroppen, fuktar vid torrhet. Är ett alkaliskt sädeslag vilket gör det bra vid för mycket surhet i kroppen, öbättrar andedräkten, är bra vid candidiasis då det motverkar svamp-tillväxt. Hyfsad vid diarre om rostas innan kokning, även vid trög matsmältning och vid Diabetes, bra vid morronsjuka.

**Lök** - Varm, skarp. Funktioner: sänker bltr. och kolesterol, minskar katarr - slem + inflammation i näsa och hals. Vid dysenteri, minskar allergiska reaktioner, befrämjar svettning bra därför vid förkylning, lök sjuden i vatten med lite honung är en gammal kur för hosta, lök-omslag på bröstet är en kur bronkit och liknande, lökjuice i kompress är bra vid insektbett, Lök-té fungerar som ett lugnande sedativ.

**Vitlök** - Mycket varm och skarp. Funktioner: befrämjar cirkulation och svettning, är bra vid stagnation av mat, motverkar virus, även amöba, bakterier, parasiter, candidiasis etc. Används vid dysenteri, lunginflammation, tuberkulos, astma, hösnuva, diarre, vårtor, abcesser, hepatit, hjälper till att eliminera tungmetaller som kadmium och bly. Bör inte användas om det finns mycket Hetta i kroppen.

**Persilja** - ngt. varm, skarp, bitter, salt. Funktioner: förbättrar matsmältning, detoxifierar vid fisk eller kött förgiftning, får utslag att lättare blomma ut vid mässling, befrämjar diures och har en torkande effekt vid vattniga mucoida tillstånd, bra vid övervikt, vid fukt i blåsan, vid svullna körtlar och svullna bröst, även vid stenar i blåsa och gallblåsa. Persilja är bra för urinvägarna och många problem med urinvägar dock inte om det finns mycket hetta i tillståndet. Stärker binjurarna och är bra för nersystemet. Bra att ta vid för mycket saliv och dålig matsmältning. Persilje-té stärker tänderna och är även bra som ansiktslotion då téet ökar cirkulation i huden. Kan även användas vid öroninfektion och öronvärk.

**Nori** - Mycket kylande, söt, salt. Funktioner: Stärker Yin-vätskor, diuretisk, mjukar upp förhårdnader i kroppen som noduler, cystor. löser och omvandlar slem som beror på hetta (gult eller grönt oftast). Används vid högt kolesterol, smärtsam urinering, goiter, ödem, hgt. bltr, hosta med gult slem, fettcystor under huden etc. vid vårtor, är bra för matsmältningen speciellt om man äter stekt/grillad mat mycket, är även lättsmält.

**Olivolja** - söt, neutral. Mjälte, Lever. Näringsrik, fuktande, laxativ. En till två msk tagen på kvällen ger en ganska hygglig laxativ effekt. Används mycket till hudolja och för att lösa tex. örter i för hudproblem.

**Salvia** - varm, skarp, astringent. Funktioner: diaforetisk, karminativ, antispasmodisk, motverkar diarre, befrämjar östrogen, motverkar bröstmjölk. Används till förkylningar, flunsa, halsinfektion, som muskelavslappning och nervösa problem, även för att minska svettning, som té är salvia bra vid trög matsmältning och gasbildning. Michael Tierra tycker även att effekten vid cystit är bra.

**Timjan** - Varm, skarp. Funktioner: hostdämpande, slemlösande, antispasmodisk, karminativ, stimulerande, reglerar menstruation, diuretisk, antiseptisk. Används till akuta och kroniska problem med lungor som astma, bronkit, vid hosta, vid förkylningar, influensor, ont i halsen, kikhosta etc. Även vid matsmältning och magproblem.

**Salt** - Neutral, salt smak. Funktioner: harmoniserar Mellanjiao, stärker Njurar (liten dos), fuktar vid torrhet och mjukar upp förhårdnader. Man tillför salt vid för stor svettning, diarre eller kräkningar för att behålla elektrolytbalansen i kroppen. Vid svaghet i Njurens Yang eller Yin så används med Njurtonifierande örter. Vid förstoppning vid mycket tomhets-Hetta ta lätt saltat vatten före måltiderna.

**Avocado** - Sval, söt. Funktioner: bygger upp både blod och Yin, harmoniserar, Levern, fuktar Lungor och Tjocktarm. Anses bra för nervsystemet och innehåller mycket fett som är lätt att tillgodogöra sig, Personer som har ett sug efter fett/olja men klarar oljor dåligt brukar klar avocadons fett/olja. bra för blodet, bra för ammande mödrar, används även för att förbättra huden.

### **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.

**Tillagning:** 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.

#### **Fransk lök-soppa.** ca 4 portioner

**Ingridienser:** 6 lökar, 2-3 matskedar olivolja, 1/2 matsked sesamolja, 1 tesked timjan, 2 lagerblad, 1/2 tesked rosmarin. 2 matskedar tamari, 4-5 koppar vatten, 2 matskedar mörk miso.

**tillagning:** Skär löken i tunna slingor, lägg i oljan i en panna eller en rostfri kastrull ha en låg värme, lägg i löken och alla örterna, rör om då och då, låt det sjuda på lägsta värme utan att bränna vid löken ca 30-40 min, så att den söta smaken kommer ut i löken. Lägg sen i vattnet och tamari, koka upp och sjud ca. 5 min. Ta ut lite av soppan och rör ut miso i den och lägg tillbaka i soppan, stäng av värmen och låt stå några minuter, lägg i lite extra tamari och rör om. Servera med ngt. rågbröd eller knäcke.

**Rättens energetik:** Lök är värmande och har en Skarp smak med en speciellaffinitet för Lungorna. Löksoppa är utmärkt för problem Fukt i Lungorna och hjälper när det finns stagnation/obstruktion. Tillägget av Timjan och Rosmariner soppan en Yang stärkande effekt och miso drar ner den Fuktlösande och stagnationslösande effekten till Tarmarna. Soppan kan också användas för att motverka förkylningar etc. av Vind-Kyla, Vind-Fukt karaktär.

#### **Vitkåls-soppa med Anis-frön:** 4-6 portioner beroende på hur mycket man äter.

**Ingridienser:** ca 300g Vitkål, ca 200g Fänkål, ca 300g morötter, ca 100g Potatis, ca. 25g Smör, 1 1/2 - 2 teskedar Anisfrön. Ca. i 1 vatten samt 1 tesked Miso gärna den ljusa varianten.

**Tillagning:** Hacka alla grönsaker ganska fint, smält smöret på botten av en kastrull av rostfritt stål eller Emaljgryta, lägg i alla de hackade grönsakerna och de lätt krossade Anisfröna, sjud nu på lägsta värme, rör om då och då under ca. 10 min och då bör grönsakerna ha sjunkit i storlek. Lägg nu till vattnet och låt sjuda 20-25 min. precis på slutet så lägg till Mison och rör om ordentligt och mosa lite med en gaffel.

**Rättens Energetik:** Vitkål har en förmåga att kyla hetta i ett öveaktivt matsmältningssystem och är perfekt för Magsår och alla tillstånd av brännande gastrit, överdriven hunger med dålig matsmältning etc. Morötter när blodet och har en reglerande effekt på Levern som bla. är mycket betydelse full för matsmältningen, de är också lättsmälta. Fänkålen har en lätt värmande kvalitet och cirkulerar också Qi (energi) i mage/tarmar, stimulerar också näringsupptaget av maten, Anisfrön stimulerar också näringsupptag och cirkulerar Qi i Lunga/Mage/Tarmar.

#### **Avocado och Tomat-soppa:** (4-6 portioner)

**Ingridienser:** 1 kopp Majskorn + 6 tomater + 1/2 gurka + 2 avokados samt 4 matskedar citronjuice, 1-2 klyftor vitlök, 2 teskedar färsk mynta (eller 1/2 tesked torkad Pepparmynta), 1 matsked färsk koriander (eller 1/2 tesked torkad), 1/2 - 1 tesked salt. Det i särklass bästa är att använda ekologiskt odlade råvaror dom har bäst effekt.

**Tillagning:** Ta en rostfri kastrull eller Emalj lägg i Majs och fint hackade tomater, riv eller hacka gurkan fint, mosa avocadon. Krossa vitlöken, lägg i de fint hackade (eller krossade) kryddorna, håll i lite vatten och låt sjuda 4-5 min, ta av och låt stå ca.

30-40 min. Obs! locket ska naturligtvis vara på. serveras i rumstemperatur eller svalt.

#### **Rättens Energetik:**

Detta är en kylande och renande soppa för Levern, Tomater kyler Levern och avokados tonifierar leverns yin/blod, Gurka fuktar och kyler kroppen och har viss ddetoxifierande effekt, De kylande kvaliteten mildras av vitlök och kryddor.

**Nässel-soppa (om färska nässlor inte finns ta torkade)** (ca. 4 portioner. Bra för att tonifiera blod och Lever-yin, hjälper, viss effekt på slem i Lungor, stärker Qi).

**Ingridienser:** 1 lök, 300-350 gr potatis, 1 matsked Solrosfröolja eller Sesam.

200g nässlor (eller 50g torkade) 11 grönsaksbuljong. 1 tesked muskotnöt (Dillfrön kan provas istället),

juice av en citron, havssalt och svartpeppar, sojasås.

**Tillagning:** Sjud löken i oljan tills gyllene och lägg sen till den fint hackade potatisen och rör om i ca. 5 minuter. Lägg till Nässlorna och en hel del av grönsaksbuljongen, låt svettas i ca- 5 minuter med potatis och lök. Lägg till resten av buljongen och sjud ca. 15 minuter, lägg i muskoten när soppan är nästan klar, lägg i citronjuice och havssalt och nyligen mald svartpeppar, servera med sojaan och lite extra muskot

men se upp så att det inte blir för mycket kryddor så att det ”dränker de andra ingredienserna i soppan  
**Rättens energetik:** Nässlor är utmärkta att tonifiera blod med (de är även spenat), samt stärker även Levern och Lunga, Njurar. Nässlorna tonifierar Leverns yin såväl som hjälper till att lösa slem i Lungor. Potatisen är en neutral Qi-stärkare och hjälper även nässlornas blod och yin stärkande effekter. Soppan är en bra blodstärkare som även stärker Leverns Yin samt stödjer Njuren.

### **Turkisk Lins-soppa.**

**Ingridienser:** 2 lökar, 3 matskedar olivolja. 3 medelstora potatisar, 250 gr röda linser (det går bra med vanliga också), 11 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. Röri linserna med löken och rör om ordentligt, lägg till potatisen och rör om ordentligt igen. Häll i vattnet och lägg i lagerbladet, koka upp och sjud på lägsta värme i ca halvtimme eller till ingredienserna är mjuka. När soppan är ungefär halvvägs färdig så lägg i den hackade myntan och lägg i citronerna 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 (näringssämnen) 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 gör denna rätt en mild svalkande effekt i kroppen.

**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.

**Tillagning:** Blötlägg börnorna över natten, häll ut nästa dag och skölj av börnorna flera gånger. Koka sen med Wakame eller Kombu med vatten som gott täcker Börnorna. När börnorna 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 börnorna och tången samt citrus-skal och det kokvatten som finns kvar i bönkaket. Lägg i Mejram och koka upp, stäng av plattan och låt stå ca 10 min. Vid servering rör i Miso 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.

**Pumpa och Kastanje-soppa:** (4-5 portioner) när olja anges i receptet så använd alltid kallpressad olja.

1 Kopp torkade Kastanjer eller eller 1,5 kopp färska. 2 lökar, 3-4 matskedar Olivolja, ca 500-750g pumpa. 11 grönsaks-buljong, 2 vitlöks klyftor, 1 lagerblad, 1 tesked Rosmarin, lite cidervinäger och 4-6 korn svartpeppar, ett par matskedar hackad persilja samt nån nypa mald paprika.

**Tillagning:** Om torkade kastanjer används så blötlägg dem över natten, om färska används 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 grönsaksbuljong och kastanjerna, krossad vitlök, rosmarin och lagerblad, sjud på lägsta värme ca. 30-40 min. Mosa sen in cidervinäger och nymald eller krossad svartpeppar tills soppan blir mer soppa. Servera med persila och en nypa paprika.

**Rättens energetik:** Pumpa är mycket bra för matsmältningen och näringupptaget, 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), stimulerar också lite blodcirkulation. Det här receptet är bra för någon som fryser lätt, samt även om det samtidigt finns viktuppgång.

**Vete eller Dinkel-soppa med Rotselleri:** ca. 4 portioner

**Ingridienser:** 150 - 160g hela Vetekorn eller hela Dinkelkorn (Vete är ngt. kylande och dessutom lite lugnande på Psyket. Dinkel är bättre på att stärka matsmältning och muskeltillväxt och är ngt värmande i kroppen). 2 1/2 koppar Grönsaksbuljong.

1 lök, 2 matskedar Olivolja, ca. 110g Morötter och ca. 225g Rotselleri. 1 Tomat, 2 klyftor Vitlök, 4 matskedar tång eller sjögräs (torkade när mäter upp, en del tång måste blötläggas innan man använder i maten). 1 1/2 tesked torkad Dill, juice av 1 Citron, Salt och Peppar, 1 handfull färsk Persilja.

**Tillagning:** Dagen innan så kokas Vete eller Dinkel upp i grönsaksbuljongen, slå av plattan och lämna för att stå över natten om möjligt, om inte låt stå i alla fall minst 1 tim innan tillagning.

Hacka Lök, Morot och Rotselleri fint, stek Löken i oljan tills mjuk, lägg i Moroten och Rotselleri, rör om regelbundet under ca. 10-15 min.

Lägg i Vetet eller Dinkeln med det vatten den stått i tillsammans med Tomaten, Vitlöken, och tången (sorter som wakame, kombu, hijiki, arame eller nori passar bra). Sjud under 1 tim eller tills Vettet eller Dinkeln är mjuk och kornen öppnar sig. Lägg i Dill på slutet, smaksätt med Citron-juice, salt och peppar samt Persilja när klart.

**Rättens energetik:** Vete är en svalt och sött sädeslag som stärker Hjärtat och Njurens energikretsar, tonifierar Yin och balanserar bla. nervsystemet (tex. ngt lugnande, avslappnande). Dinkel är ett sädeslag som är ngt. varmt och sött och är mycket näringsrikt och bra för matsmältningen och ämnesomsättning, mycket bra att främja bla. muskeltillväxt med, stärker också Yin, bla. nervsystemet. Tång/Sjögräs stärker bla. Njurens Yin och löser upp Mucus/Slem bildning och ackumulerat vatten. Morot och Rotselleri är bra för bla. Levern men också för matsmältningen. I stort så stärks Leverens och Njurens samt Hjärtat energikretsar. Blod, Yin tonifieras och soppan har en kylande effekt speciellt om Vete används, mindre kylande om Dinkel används.

**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.

**Tillagning:** 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-cirkulation.

### **Pumpa och Adzuki stuvning** - ca 4 portioner (eller 1 dags dos för 1 person)

**Ingridienser:** 3 koppar Adzukiböner +2 band av Kombu tång.

1 stor bit Pumpa (300-400g) (eller Squash om Pumpa inte finns) + 6 koppar grönsaks buljong, 2 matskedar Sojasås + 1 liten bit Ingefära + 1/4 tesked havssalt + 1 tesked honung + 5-6 nyligen malda eller krossade Svarpepparkorn

#### **Tillagning:**

blötlägg bönorna över natten, skölj sen väl, sjud dem tillsammans med Kombu i dubbla mängden vatten tills de är mjuka.

Hacka Pumpan ganska fint, ta bort frön och skal och sjud i buljongen tills mjuka.

När både böner och pumpa är färdiga blanda dem och håll i sojan, ingefära och salt och sjud på mycket låg värme med locket på bara till hälften tills stuvningen har tjocknat.

Ta sen av plattan och lägg i honung och svartpeppar.

Stuvningen kan frysas in i portioner och användas inom 3 månader.

#### **Rättens Energetik:**

Rätten stärker Njurar och matsmältningen och tar hjälper för att ta ut Fukt/Vatten ur kroppen. Bönorna är diuretiska samt stärker Njure och vissa hormoner och pumpan är bra för matsmältning. Denna stuvning stärker hela kroppen därför.

### **Potatis med Ärter och Fänkål:** (4-5 portioner)

ca. 1 kg potatis helst färska. ca. 250g fänkål, 5-6 matskedar olivolja, 3-4 matskedar rödvins-vinäger (eller cidervinäger eller citron/lime juice), 1 1/2 tesked skarp senap,

1/4 tesked havssalt. 1/2 kg gröna ärter (frusna kravmärkta går bra om inte färska finns), 2-3 matskedar gräslök ( vårlök kan tas istället om inte finns), 1-2 matskedar torkad Pepparmynta eller 3 matskedar färsk mynta, några korn svartpeppar.

**Tillagning:** Borsta, halvera och koka potatisen. Under tiden hacka fänkålen fint eller riv den, mixa olivolja, vinäger, senap och salt och håll över fänkålen. När potatisen är färdiga hacka dem i bitar, spara potatisvattnet och skålla ärterna i några minuter, lägg till potatisen och ärter till fänkålen, blanda i den hackade myntan och gräslöken, strö över den nyligen malda eller fint krossade svartpepparn (ca 4 korn lagom).

**Rättens energetik:** Potatis och ärter är söta och närande. De stärker Qi (dag till dag vitaliteten) och är bra för matsmältning och näringsupptaget. Fänkålen cirkulerar Qi (energi) och värmer milt i magområdet och den aromatiska kvaliteten stimulerar matspjälkningen. Både Ärter och fänkål motverkar att för mycket fukt (vätska, vatten)

samlas i mage och tarmar. Rätten är en stärkare av dag till dag energin.

### **Stampot.** ca. 5-6 portioner

**Ingridienser:** 1 1/2 kg Potatis, 4 matskedar Smör, Salt, ordentligt med Sojamjolk, 1/2 kg Surkål (helst då opastöriserad), 1/2 kg rökt Tofu (det går även med orökt Tofu), Svart-peppar.

**Tillagning:** Koka Potatisen i lite saltat vatten, håll av vatten och mosa med Soja-mjolk och Smöret.

När potatisen kokar, värm upp surkålen (vrid ur vätskan ur surkålen först) och den hackade tofun, lägg sen i och blanda tofun och surkålen med och smaksätt med nykrossad svar-peppar efter smak (kan göras med en pepparkvarn, mortel etc.)

**Rättens Energetik:** Det här är ett enkelt recept som stärker Qi, Blod och Yin, Både potatis och tofu stärker Qi-energin och surkål är mycket välgörande för tarmarna. Stampot är bra att använda vid tex. inflammation etc, i matsmältningorganen. Detta är en rätt som också kan användas efter infektioner i uppbyggande syfte eftersom den också dämpar Hetta i kroppen.

### **Purée på bondböner.**

**Ingridienser:** ca. 125-150g bondböner, 6 lagerblad, juice och skal av 1 citron, 1 l vatten. 2 klyftor vitlök,

1 tesked anisfrön, en handfull färsk mynta och persilja (om färsk mynta inte finns ta 1/2 tesked torkat), 1-2 matskedar olivolja, 1-2 teskedar sönderiven nori, havssalt och svartpeppar.

**Tillagning:** Blötlägg bönorna under natten, släng bort detta vatten och skölj väl, koka sen mjuka med lagerbladen och skalet av citronen i vattnet. När färdig så ta ur och släng lagerbladen, sätt åt sidan för att svalna. Mosa sen bönorna i det vatten som ev. finns kvar. Krossa anisfröna och Vitlök, hacka örterna fint och lägg i tillsammans med Citron-juice, olivolja, nori, salt och peppar, Servera med Bröd, Riskex eller liknande.

**Rättens Energetik:** Dom söta och aromatiska Bondbönorna stimulerar Mjälten och lugnar Magen (matsmältningen/näringsupptaget). Rätten är speciellt bra när fukt finns samtidigt som hetta och kryddor och övrig ingredienser assisterar alla Bondbönorna i detta.

**Frisée sallad med Bacon.** ca.4 portioner

**Ingridienser:** 2 ägg, 4-5 skivor bacon eller rökt skinka, 1 1/2 kopp tärnat bröd.

1 salladshuvud av frisée-sallad eller något annat salladshuvud av de bittrare sorterna.

3 vårlökar, 3 matskedar olivolja, 3 matskedar rödvins-vinäger. Salt och peppar.

**Tillagning:** Hårdkoka äggen, skala och hacka grovt. Medan äggen kokar skär baconet i småbitar och stek till de börjar se krispiga ut, sätt åt sidan på ett varmt ställe och stek brödbiödbitarna i bacon-fettet till de är bruna, sätt till lite olivolja om det behövs.

Skär eller riv salladen i bitar, hacka vårlökarna, kombinera med oja och vinäger, lägg i alla ingredienser i en skål och blanda väl. Den här salladen är bäst om man kan tajma så att de tillagade delarna isalladen fortfarande är varma när serveras. Servera med bröd och ev. ett glas vitt vin.

**Energetik:** Griskött och ägg tonifierar Yin och de är fukt/slembildande. I receptet så motverkas detta av både sallad, lök och vinägern. Trots detta så bör man inte äta ett sånt här matrecept om man har mycket problem med Fukt och Slembildning i alla fall inte mer än någon gång då och då.

**Gurk Raita.** ca. 4 portioner. Detta är en traditionell Indisk rätt, kylande och god.

**Ingridienser:** 1 tesked kummin, 2 gurkor, 1 1/2 kopp yogurt, 1/4 tesked salt.

**Tillagning:** Torrosta kumminfrön tills de är något bruna, krossa dem med en mortel, finhacka gurkan och kombinera med de andra ingredienserna och låt mixturen stå i minst 1/2 tim innan rätten serveras.

**Energetik:** Gurka är Sval, Söt och renande och kommer att lätta upp vid tillstånd av Hetta i kroppen. Dess uppfuktande och törst-befriande effekt är bra om det finns torrhet i kroppen och har också en upplyftande effekt på Hjärtats funktionskrets (innefattar även delar av nervsystemets funktioner), Yoghurt är också fuktande och kylande och är bra för tarmarna (det gäller speciellt de som har en hälsobefrämjande bakteriflora tillsatt). Kummin-fröna har en viss modereerande effekt på rättens kylande effekt och motverkar den Mucusformande effekt som yoghurten har.

**Purjolök och Tång/Sjögräs-sallad.**

**Ingridienser:** 1 större purjolök, ca. 45cm Wakame (japansk tång finns i hälsokost),

1 matsked cidervinäger, 1/2 - 1 matsked kallpressad sesamolja, ett par matskedar rostat helt sesamfrö med havssalt.

**Tillagning:** Blötlägg Wakamen 5-10 min. Hacka och ånga purjolöken tills lite mjuk och lägg i den grovt skurna Wakamen de sista 30-60 sekunderna. Håll över cidervinäger och sesamoljan, servera med sesamfrö och havsalt som ströts över salladen.

**Rättens energetik:** Både purjolök och tången löser fukt (ansamlad vätska) i kroppen, den här rätten löser också stagnation och har en renande effekt på blodet samt stärker blod och kroppsvätskor (Yin). har en reglerande effekt på Lever och Njurar.

**Hummus:** 4-6 portioner.

**Ingridienser:** 2 koppar Kikärter, 1-2 Citroner, 2 krossade Vitlöks klyftor, 1 matsked Tahini, 3 matskedar Olivolja, 1/2 tesked krossad Kummin, 1/2 tesked Havssalt, Paprika och färsk Persilja efter smak eller bara



till garnering.

**Tillagning:** Blötlägg Kikärtorna över natten, skölj sen noga, koka upp bönorna och håll av det första vattnet, fyll sedan på med vatten som täcker Kikärtorna med några cm. När bönorna är mjuka, sila av vattnet och sätt det åt sidan. Mosa bönorna med lite av kokvattnet till en krämig ej för lös konsistens, låt mixturen vara lite grov. Lägg i den krossade Vitlöken, Citronjuicen, 1 matsked Olivolja, saltet, Kummin och Tahinin. Rör i extra Citronjuice och Vitlök om mer smak av dessa behövs. Lägg i Hummusen i en serverings skål, lägg över den återstående Olivoljan, lägg över hackad Paprika och Persilja. Servera tilläg till lämplig rätt eller använd som pålägg.

**Rättens energetik:** Kikärter är bra näring för Magen och Hjärtats funktionskretsaroch är användbar mot Fukt/Mucus, om Fukt är ett stort problem så uteslut Tahinin eller minska på den. Hummus är lätt att tillgodogöra sig och stärker kroppen allmänt.

### **Gomasio.**

**Ingridienser:** 8 delar oskalde sesamfrön, 1 del havssalt.

**Tillagning:** Torrosta sesamfröna och salt i ugnen i tex. en stekpanna till aromen tydlig framträdert (ca 10 min i 200 grader ungefär), använd sen en mortel och stöt salt och frön till krossade elelr använd en bra mixer eller elektrisk kaffekvarn.

**Rättens Energetik:** Sesamfrön är Yin stärkande vars verkan riktas mot Njurkretsen av Saltet.

### **Bröd med Bikarbonat.** ca 4 portioner

**Ingridienser:** 1/2 kg Dinkelmjöl, 1 tesked havsalt, 2 teskedar Bikarbonate, nån tesked lämplig brödkrydda eller brödkryddor som Kummin, Fänkål, Anis, etc. 50gr Smör eller Olivolja, 2-3 dl gammaldags Mjölk eller vanlig Yoghurt (helst ekologisk).

**Tillagning:** Blanda mjölet och bikarbonat väl i en skål, arbeta in fettet och gradvis yoghurten tills degen blir mjuk (är den för kletig ta i mer mjöl). Knåda degen lätt och forma till en rektangel så att den passar i en hög bakform, skär ett ordentligt jack på toppen, smörj bakformen och lägg i degen. Sätt in i ugnen i 220 grader i 30 min ca. Ta ut och skär i skivor och servera till lämplig måltid. Om brödet blir för smuligt så sätt till 1 Ägg.

**Rättens Energetik:** Det här är ett mjukt bröd som tonifierar kroppens Yin uta att var för Fukt elelr Mucusformande. Dinkel är ett mildt värmande sädesslag som har ett högre näringsvärde än släktingen Vete. Innehåller mycket Gluten men trots detta så tolerar ofta människor med Gluten intolerans Dinkel bättre än Vete och bildar mindre Mucus än Vete. Gammaldags Mjölk eller Yogurt stärker ytterligar Yin i brödet.

### **Plommon kompott:** (ca. 3-4 portioner)

**Ingridienser:** 1/2 kg Plommon (om inte färska finns kan man prova med 200g torkade istället), 1 tesked Fänkålsfrön, 1/4 - 1/2 tesked Ingefära pulver, 4 matskedar Äppeljuice koncentrat (om torkade Plommon används 6 matskedar Äppel koncentrat istället).

**Tillagning:** Halvera Plommonen och ta ur kärnorna, sjud dem försiktigt på lägsta värme i en rostfri kastrull med locket på, tillsammans med kryddorna. Efter 20 min ta av från plattan och mosa med en gaffel, lägg till Äppeljuice koncentratet och rör om ordentligt, kan serveras varm eller kall med 1-2 matskedar fil eller yoghurt om det önskas.

**Rättens energetik:** Plommon är kylande och stärkande för Levern, de är utmärkta för Lever-hetta (Hetta i Levern blir gärna en effekt när det har funnits långvarig stagnation/obstruktion och därför passar rätten rätt bra då också), den är också bra för stagnation i tarmarna (finns tex vid trög eller långsam matsmältning). Kryddorna som är varma modifierar både Plommonens och Äppeljuice koncentratets kylande effekt i Lever/Mage/Tarmar.

**Intressant att veta** kan vara att många kryddor eller ”köksörter” har medicinska effekter och kan användas som vardagsmedicin mot ett antal åkommor som tex. nedan för Luftvägsinfektioner. Vissa örter

bör också undvikas om man har vissa besvär eller hälsoproblem tex. vid hudbesvär. Nedan ges också exempel på en bantarsoppa.

## **Örter för Luftvägsinfektion**

### **Vind-Hetta/grundform**

Vanliga symtom är: lätt frusenhet och mer feber/feberkänsla, svettning, rinnande näsa, ev. gult snor, huvudvärk som kan var mycket kraftig, om tidigare haft problem med ledvärk så ev. ledvärk, hosta, ont i halsen, ev. svullna tonsiller, lätt törst ev. lite mörk, skarp urin, kan finnas röd tunga.

### **Recept**

Kattmynta 6-9g, (eller Åkermynta), Lindblommor 6-9g, Fläderblomma 6-9g, Lakritsrot 3-6g, Om huvudvärk lägg till Citronmeliss eller Läkevebena 6-9g. Om Sinusproblem lägg till Ögontröst 6-9g. Om ont i halsen lägg till Eucalyptus 6-9g. Om infektionen blir kraftig så lägg till Echinacea tinkturoch dubbla till tredubbla dosen på flaskan. Om ostan utvecklar sig kraftigt så ta Ledins Luftrörste 3-5 påsar 2-3ggr per dag med dom övriga örterna.

### **Vind-Kyla/grundform**

Symtomen i detta sjukdomsmönster kan vara mycket likt det för Vind-Hetta men det finns vissa skillnader. frusenhet/frossa är i början mer kännbar än feber/värme som kan vara liten, svettning oftast lätt eller ingen alls, näsan kan rinna mer med klart sekret, om det finns kropps/huvudvärk så finns det ofta stelhet också som gärna startar i bakhuvud/nacke, ev. hosta, ev. lite magproblem/diarre etc.

### **Recept**

Färsk Ingefära 6-9, Kanel 6-9, Rölleka 6-9, Lakritsrot 3-6. Om mycket hosta lägg till Isop ev. också Timjan 6g av varje. Om mycket frusen lätt till lite Cayennepeppar eller svartpeppar. Om magproblem och/eller tung och trög lägg till Kvanne 3-6g ev. Vitlök 3g. Om lös mage lägg till Grön lök med stjälk 1-2st. Om blir mycket trött/tung lägg till Ålandsrot 9g.

Om detta sjukdomsmönster utvecklas med mycket feber/värme så lägg till 2-3 örter av följande Echinacea 6-9g, Maskrosrot 9-12g, Styvmorsviol 6-9g, Ringblomma 6-9g, Groblad 9-10g.

Det finns även andra örter som passar bra tex. Lavendel 6-9g, Gullviva 6-9g vid Vind/hetta. Pepparmynta 3-6g, Nejlikor 3-6g, Cayenne 1-3g går bra vid Vind/kyla. Om det finns nervös orolig, feber-stressad mage passar kamomill 6-9g + Citronmelliss 6-9g bra att lägga till, till vilken blandning som helst. Detta är några ex. på tillägg man kan göra. Det finns naturligtvis många fler variationer man kan göra.

Ett infektionsrecept bör hålla sig kring 15-60g ört per dag beroende på hu kraftig luftvägsinfektionen är men man kan starat från 20 - 30g per dag dvs. alla örter i ett recept ska sammanräknade bli 20-30gr. Man bör också tänka på att man kan vara överkänslig för vissa örter och då bör man kontakta en utbildad terapeut innan man tar örter.

**Vad man bör tänka på** när det gäller Kryddor som Cayenne, Svartpeppar (alla Pepparsorter), Pepparrot, Vitlök, torkad Ingefära, Kanelbark, Chili etc. och krydd-blandningar som Curry osv. är att de är mycket värmande och öppnade tex. 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 eller 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. Dessa kryddor är bra om det finns Allergisk Rhinit och de är speciellt bra på vintern om det samtidigt finns en frusenhet. De kan även användas mot förkylningar för att sätta igång svettning och öppna porerna vilket är bra vid förkylning och detta förkortar förloppet. Den här typen av örter används för det mönster vid luftvägsinfektioner som beskriv i TCM som Vind-Kyla. Obs! man ska inte gå ut när man tar téet eftersom förkylningen kan fördjupas tex. att porerna öppnas i huden kan göra att man blir fortare avkyld

utomhus speciellt om det är kallt och blåsigt tex.

**Om det finns Feber/värme, och gulmörk urin, ev. törst och gul beläggning på tungan ska man inte ta téet.** Då är det bättre att kombinera örter som beskrivs ovan i Luftvägsinfektioner som har symtom på Vind-Hetta.

## Soppa för att gå ner i vikt

### Ingridienser

- 6 st stora gula eller röda lökar
- 1-2 burkar ekologiska tomater
- 1 stort vitkålshuvud
- 2 paprikor
- 1 bunt stjälselleri
- Rosmarin och Dragon som kryddor (stimulerar matsmältning och upptag)
- Shiitake svamp 4-8 st
- 2-3 hackade Vitlöksklyftor
- 1 st chilipeppar eller cayenne (färsk)
- Ca.2 dm av kombu eller wakame tång (finns på hälsokost och större affärer)
- Buljong av ekologiskt märke (Krav eller Demeter)

•Kryddor som Rosmarin, Salvia, Timjan, Dragon, Dill, Oregano/Mejram osv. kan läggas till soppan som man själ önskar i slutet av tillagningstiden av soppan. Man kan också krydda efter behov med salt, peppar, persilja, buljong etc.eller nån het sås om så önskas. Men om man hat bulong så behövs förmodligen inte något salt eller mycket lite salt.

Skär grönsakerna i mindre eller små bitar, fräs i kallpressad olivolja och täck sen med vatten. Koka i ca. 10 min, sän sedan till lägsta temperatur och sjud till grönsakerna är mjuka. Denna soppa ger inte speciellt många kalorier och man kan äta den hur mycket som helst utan att gå upp i vikt, ju mer man äter av den desto mer vikt förlorar man. Fyll tex. en termos på morgonen om ni ska vara borta under dagen. Om soppan äts ensamt under en längre tid så riskerar man att det uppstår näringsbrist.

**Dag 1:** Ät bara frukt men undvik bananer. Meloner tillhör de fruktsorter som har det lägsta kalori-innehållet. Ät bara soppa och frukt dena dag. Om man vill kan man dricka Té, tranbärsjuice, äpplejuice eller päronjuice eller bara vatten också.

**Dag 2:** Ät bara grönsaker. Ät så mycket ni vill av färska, råa eller konserverade grönsaker. Lägg gärna tonvikten på gröna grönsaker och bladgrönsaker och undvik torkade bönor, ärter och majs. Ät tillsammans med soppan. Ungefär vid Lunch eller middagstid den här dagen så belöna er själv med en stor potatis och smör till. Ät ingen frukt denna dag.

**Dag 3:** Ät så mycket soppa, grönsaker och frukt som ni vill men ät ingen bakad potatis. Om ni har följt schemat dessa tre dgr. och inte har fuskat så bör ni ha tappat 2,5 till 3,5 kg. i vikt.

**Dag 4:** Bananer och lågpastöriserad, ohomogeniserad mjölk, ät upp till 3 bananer om så önskas och drick samtidigt så många glas vatten som ni orkar under dagen, några glas mjölk kan också drickas, ät också av soppan. Bananer innehåller mycket kalorier och kolhydrater, det gör även mjölk, denna dag behöver kroppen Kalium och kolhydrater, proteiner och Kalcium för att minska suget efter sött och sötsaker.

**Dag 5:** Biff eller lamm samt tomater. Välj helst ekologiskt kött för att vara på den säkra sidan och få et bra näringsinnehåll. Denna dag går det bra att äta så mycket som 250-500g nöt eller lammkött och till det en burk ekologiska tomater eler ca. 6 färska. Försök dricka åtminstone 6-8 glas vatten denna dag för att skölja

ut *uric acid* ur kroppen. Ät av soppan åtminstone 1 gång denna dag. Om man inte vill äta kött så ta istället Gluten eller Adzukibönor eller Kyckling eller Fisk istället för Nöt eller Lammkött.

**Dag 6:** Ät nöt eller lammkött med grönsaker, ät så mycket ni vill av köttet och grönsakerna denna dag (men ät inga rotgrönsaker med mycket stärkelse tex. potatis, rödbetor etc). Man kan ta 2-3 ggr under dagen om så önskas med bladgrönsaker, men som sagt inga stärkelsrika som potatis. Ät soppan åtminstone 1 gång denna dag. Det går bra att byta ut köttet mot Gluten eller Adzukibönr eller Kyckling/Fisk.

**Dag 7:** Rå-ris, osötad frukt och grönsaker denna dag och ät så mycket ni önskar. Ät soppan minst 1 gång denna dag.

I slutet av den 7:de dagen av detta schema så bör ni (om ni inte har fuskat) ha gått ner 5-9kg i vikt. Om ni har förlorat mer än 9 kg så vänta 2-3 dgr innan ni fortsätter med schemat igen. Denna 7 dags plan för viktnedgång kan användas så ofta man vill. Faktiskt är det så att om man följer schemat korrekt kommer diet-planen att rensa och rena kroppen från orenheter och toxiska restprodukter ifrån ämnesomsättningen och ge er en större känsla av välbefinnande än förut.

Efter bara 7 dagar med detta schema, kommer man att känna sig lättare med åtminstone 5 kg ev. kanske t.o.m. 9 kg lättare. Energi nivån kommer att öka och det är bara att fort-sätta så länge man önskar med dieten. Denna diet är en diet som "bränner" fett och då förlorar man kalorier och går därför ner i vikt. Dieten är också renande och flushar ut orenheter ur kroppen och detta ger ett förbättrat välmående. Man bör inte dricka Alkohol i någon form så länge man håller på med diet-planen pg. av att man vill ha bort överflödigt fett ur kroppen. Sluta med dieten minst 24 tim innan ni dricker alkohol i någon form.

Alla människor är individuellt olika och det gäller även varje människas matsmältningssystem, därför kommer diet-planen att ge olika effekt på olika mäniskor. Efter dag 3 så kommer de flesta att känna sig mer energiska än innan de började (om ni inte fuskar villsäga). När ni har gjort ett 7 dagars pass kommer de flesta att finna att peristaltiken i tarmarna har förändrats, ät då en kopp fibrer i en måltid. Det går visserligen bra att dricka svart kaffe med dieten men ev. upptäcker ni efter tredje dagen att det inte finns något behov av att dricka kaffe.

**Man bör definitivt undvika; Bröd, Alkohol, Kolsyrade drycker, Diet-drycker.**

***Håll er till följande; Vatten, osötat Té, svart Kaffe, osötad Frukt och Frukt-juicer, Tranbärs-juice och utspädd gamaldags Mjolk ca 50%.***

Bantar-Soppan kan ätas när som helst ni känner er hungriga, ät så mycket ni vill av den och kom ihåg ju mer ni äter av soppan desto mer kommer ni att förlora av övervikten. Ät däremot ineng stekt mat eller bröd. Det går att äta grillad kyckling (men ät absolut inte skinnet) istället för nötkött. Vegetarianer kan äta Adzuki eller Mungbönor eller Seitan (en slags köttliknande produkt gjord på gluten. Finns i hälsokost och är vanlig i Japan).

Även om ni har medicinering ordinerad av en Västerländsk läkare så kommer inte denna diet-plan att få några skadliga effekter. Fortsätt med dieten så länge ni vill och känn skillnaden så småningom både Mentalt och Fysiskt före och efter. Om ni föredrar så kan ni använda grillad fisk istället för kött en av kött-dagarna (dag 5-6), man behöver nämligen mycket protein dessa dagar och nötkött har mycket av god kvalitet.

Man kan använda ört-formler eller enskilda örter för att stötta upp och förbättra matsmältnings-organen

under tiden man följer diet-planen (det är ofta en god idé att göra det när man äter normalt också). örter som förbättrar matsmältningen är tex. Persiljerot, Kvanne, Ålandsrot, Kalmus. örter som förbättrar näringupptaget är tex. Kummin, Kardemumma, Fänkålsfrön, Anisfrön och Koriander. Man kan med fördel dricka ett Té gjort på några av dessa tex: Ålandsrot 3-6g eller Persiljerot 3-6g + Fänkålsfrön 2-3g + Kummin 2-3g och lite Lakrits 1-2g och delar upp dessa på 3 koppar under en dag och dricker efter en måltid så hjälper det till att förbättra matsmältningen om man har problem med detta. Ett enkelt sätt annars är att ta 2-4g av Grapefrukt eller Apelsinskal (endast ekologiska frukter) och göra Té på detta och dricka efter en måltid. Ett bra Té som används av somliga under en fasta är en kombination av Nässlor och Våtarv samt Fänkålsfrön är också bra att använda för att reducera vikt och passar bra till denna diet. Det finns en del bra gröna drinkar (ofta i form av pulver) och även Sojaprodukter som Tofu och Sojamjolk eller Sojapulver som kan användas under tiden man använder bantarsoppan och de kan delvis ersätta kött.

När man slutar med Diet-planen så kan man fortsätta att äta bantarsoppan och ersätta en måltid under dagen med den och det gör det lättare att inte gå upp i vikt igen. Bantar- dieten och soppan kan bli en bra hjälp att gå ner i vikt men träning och fysiskt arbete och att man undviker för tung och fet mat i sin mathållning är mycket viktigt.