

Mat och medicin enligt Kinesisk Medicin

Historik : Den kinesiska kokkonsten bär än idag med sig ett arv från 3000 år då matlagning och medicinsk behandling ofta var samma sak. Kunskapen hur beredning och tillagning av mat samt hur olika födoämnen påverkar oss genom måltiden är ett grundmurat fundament i det kinesiska kulturarvet och är därför ingen tillfällighet. Ett av de viktigaste dokumentet i TKM (traditionell kinesisk medicin) är Shen Nong Ben Cao Jing som är ett verk i 4 volymer och kan översättas ungefär som Shen Nongs bok om jordbruk och odling samt en detaljerad sammanställning av örtmediciner och deras funktion och egenskaper. Shen Nong är en närmast mytologisk figur som skulle ha levt ca 2800 frk och anses vara anfader i Kina och den som grundade odling av bla de fem spannmålen samt samlade in kunskap om växter ,mineraler och kategoriserade dess karaktärer som fem smaker (söt, salt, sur, bitter, kryddig) samt fyra temperaturer (kall, sval, het, varm) . I själva verket har troligen Shen Nong fått sitt namn utlånat för att kröna detta dokument som troligtvis sammanställdes av en mängd olika läkare och farmakologer mellan åren 300 fkr - 200 efr.

Många örter som ingår i denna sammanställning används flitigt hemma i det kinesiska i köket för att bibehålla god hälsa eller att reglera ett sjukdomstillstånd.

Smaker och temperaturer: Både födoämnen och mediciner påverkar oss på olika sätt genom sina olika smaker (söt, salt, sur, bitter, kryddig) och temperaturer (sval, kall, varm, het) och kan på så sätt adressera olika organ i kroppen samt kan tex riktas mot kroppsytan vid förkylning som tex ingefära eller inåt mot magen vid svullen mage med buksmärta och diarre som kardemumma. Denna visdom är en del av det kinesiska kulturarvet . På vintern använder man således mera varma födoämnen som ingefära, chili, vitlök ,havre ,lamm och får kött etc. Sommartid vill man hålla kroppen sval och använder mer svalkande föda ,frukter som melon, äpple, päron, pepparmint, vit fisk, bovete, gröna blad växter, grönt te etc.

Kryddning och tillagning: Sättet att tillaga maten kommer att påverka temperaturen och i viss mån smakkaraktären på den föda vi äter och detta kommer att ge en specifik effekt på kroppen. Stekning och wokning . Att snabbsteka eller woka maten tillför yang (värme) på ytan, och bibehåller yin (vätska) på insidan vilket ger en balanserad effekt. Grönsaker och frukter som är svala eller kalla i dess natur kan på så sätt bli lite mer neutrala eller varma i sin effekt på Mjälte /Mage

Bakning i ugn: Tillför yang till födan och kan vara värdefullt på vintern eller om man vill ge mer energi och värme/ yang till tex vegetarisk mat som ofta är mer yin (sval/kall) i sin karaktär tex ugnsbakade äpplen eller tomater.

Ånga : Att ånga är ett sätt att behålla karaktären på födan utan att förändra speciellt mycket av funktionen. Samtidigt förbereder och hjälper man mjälte/mages funktion i transformation av maten.

Kokning /sjudning under längre tid: Ett sätt att utvinna essenser av födan,

Östermalms Akupunktur & Kiropraktik

Sammanställt av Lars Nilsson B.Chin.Med / Leg. Kiropraktor

som grytor och sk mästarsoppor med tex mörghöns som får sjuda under många timmar. Detta anses vara ett bra sätt då man önskar en extra kraftfull måltid efter lång sjukdom eller tillfällig förlust av qi och blod som hos kvinnor efter förlösning. I Tkm värderar man denna effekt högre än eventuell förlust av näringsämnen eller vitaminer.

Mage & Mjältskolan: Enligt Tkm tillhör mjälte/mage jordelementet och förhåller sig i centrum i relation till de övriga elementen och har ansvaret vid transformation och transport av den näring vi utvinnet från det vi äter.

En läkare som verkade under Yuan dynastin vid namn Li Dong-yuan (1180-1251 ekr) betonade detta genom att grunda Pi wei lun (mage & mjältskolan). Li Dong var en allmänläkare i internmedicin, örtrecepten han formulerade och som fortfarande används flitigt fokuserar sin terapeutiska effekt på mage/mjälte. Li Dong ansåg genom att korrigera det centrala som utgörs av mjälte/mage kommer man tillrätta med obalans och sjukdom.

Förhållnings sätt till mat under livs cykeln : Inom pediatriken i TKM tillhör mjälte/mage de svaga organen hos ett barn tillsammans med lungan som betraktas som ett organ i TKM .

Att introducera goda matvanor hos ett litet barn kan därför ge en bra grund genom livet.

Föda som har en harmoniserande effekt på mage/mjälte kan vara hirs, ris, morötter och potatis dessa födoämnen kan utgöra en grund då man introducerar fast föda för det lilla barnet.

Bra matvanor är att hjälpa mage /mjälte att inte överbelasta med socker och mjölkprodukter som ger upphov till ökad slemproduktion. Slem som produceras i Mjälte/mage absorberas och har sin reservoar i Lungan. Den ökade ansamlingen av slem kan ge upphov till många olika typer av magproblem, envisa förkylningar, öroninflammationer, samt hudproblem eftersom huden står under Lungans inflytande enligt TKM.

Hos det lilla barnet är kolik kanske det vanligaste magproblemet, detta beror ofta på en födestagnation eftersom matsmältningen är så svag och känslig i starten . Här kan det vara värt att försöka ge barnet en viss reglering av måltiderna(amningen) även om det förefaller vara hungrigt hela tiden.

Massage av magen mellan måltiderna kan ge en positiv effekt i vissa fall.

Det är naturligt för barnet att ha ett speciellt sug efter föda med sötsmak då denna smak har en toniserande effekt på mage/mjälte och som nämntes är dessa organ svaga från födseln . För mycket intag av söt föda skapar dock en överbelastning med en ökad slemproduktion i mage/mjälte.

En vuxen kan som regel generellt äta av de flesta födoämnen .Dieten varierar mot bakgrund av konstitution, arv och livsstil samt efter årstid och väder.

Äldre personer kan med fördel äta flera mindre måltider under dagen ,eftersom matsmältningen blir svagare vid stigande ålder . Eftersom qi, blod och essenser minskar genom livet bör fokus ligga på att tillgodose samt reglera dessa substanser.

I Tkm vill vi då hjälpa njurarnas essenser och tonisera mage/mjälte. Ett sätt att påverka dessa organ genom kosten kan vara att tillreda mästarsoppor och grytor där kött och mörghöns får koka under längre tid, använd gärna hela fisken och hela kycklingen vid kokning och tillagning.

Det finns även belägg(även enligt senare forskning) för att ett totalt sett mindre kaloriintag kan ge bättre hälsa speciellt vid högre ålder. Som tidigare nämnts vet vi att överbelastning av mage /mjälte på sikt skapar stagnation av både qi och blod och ökad slembildning. Detta leder till övervikt och ökad risk för hjärt/kärlproblem .

Östermalms Akupunktur & Kiropraktik

Sammanställt av Lars Nilsson B.Chin.Med / Leg. Kiropraktor

Måltider över dagen : Den tid då matsmältning är som starkast är mellan klockan 7-9, då bör man lägga grunden för dagen. Frukosten bör vara varm för att tillgodose qi /yang till mage /mjälte, som stödjer dessa organ under dess arbete under dagen. Exempel på bra start kan vara rissoppa smaksatt antingen med grönsaker som purjolök, morötter eller hirs och adzukibönor, russin eller kinesiska dadlar, eller gröt, av tex majs (polenta), hirs, bovete, och havre, som är lite varmare i temperatur och gör sej lite bättre under kallare årstid. Smaksätt med nötter, säsong frukter eller tex blötlagda fikon, aprikoser.

Försök i möjligaste mån undvika kalla mejeriprodukter som tillför kyla i mage och på sätt motverkar magens naturliga och expanderande yang effekt på morgonen. Om man har en stark mage kan man ta tex fil eller yoghurt i mindre mängder över driven konsumtion kommer att skapa fukt och slem. Får och get ost är mindre kall än ost från ko i sin temperatur, och är således ett något mindre dåligt alternativ som ost. Drick gärna varmt kryddat te med tex kardemumma och kanel på morgon.

Lunch målet bör vara i någon uppvärmd form för att tillgodose Mjälte yang ångade eller lätt wokade grönsaker, ris, potatis tillsammans med fisk, biff, fågel, fläskkött.

Om man har ätit en smakmässigt balanserad lunch, och varken för mycket eller för lite blir man ofta mindre dåsig och trött efter maten.

Kvällsmåltiden bör vara det mest lättsmälta om man beaktar transformation som sker från yang till yin vilket ger en svagare matsmältning.

Lättsmält spannmål som ris, varma grönsaker, soppa, samt eventuellt lite kött av lättsmält kvalite och tillagning.

Tunga kvällsmåltider överbelastar mage/mjält, kan ge problem som svullen mage, gaser, bullrande mage, övervikt och sömnproblem.

Undvik större måltider efter klockan 6 på kvällen.

