



Farkas Viktória

Kicsi Vú

Az 5 elem konyha szakértője

Terápiás erőlevesek a kínai ételterápia mentén (kisgyerekkortól időskorig)

Sokszínű Akupunktúra Nap 2020.

Mi jut eszedbe?



„Az úri étkezéseknél általában kezdő fogásként (gyakran egyfajta előételként) (...)

Míg a paraszti lakodalmakban és halotti torokon gyakran főételként tálalták. Hétköznapiokon – a főétkezés egyetlen fogásaként – sok helyen csak tartalmas-sűrű levest fogyasztottak.

Még a mezőn dolgozók kinti ebédje sem nélkülözhetette a levest, a katonák (vagy rabok) élelmezéséből sem hiányozhatott. A rideg, külső szállásokon munkát végzők többnyire a maguk készíttette leveseken éltek. Gyakran a helyben fellelhető terményekből-fogásokból készítve azokat.”

Remete Farkas László: Magyaros és tájjellegű régi leves-változatok



A leves mint jégtörő

- nyitottá teheti a beteget az étrendi tanácsokra
- jó kiegészítője lehet más terápiának (pl. akupunktúra)
- egyszerű ajánlás: 3 x 1,5 -2 dl erőleves az étkezés kezdetén

Az erőlevesek előnyei

- gyermekkori emlékeket ébreszt
- ízletes, népszerű
- előre lefőzhető
- termoszban szállítható
- sokoldalú: alapléként használható (rizottók, krémlevesek)
- „vérré válik” – érezhető hatás
- könnyen emészthető „tonik” (hiányos állapotokra – csí/vér/jin/jing/jang-hiány)
- személyre szabható

A terápiás erőlevesek tágabb értelmezése

- húslevesek, alaplevek
- kásák (porridge)
- egytálételek
- krémlevesek, zöldségpürék
- gabonás és babos főzetek

A személyre szabás szempontjai:

- évszak szerint (szezonális) pl. nyári levesek, téli levesek
- életszakasz szerint (kisgyermekkortól időskorig)
- alapalkat szerint (yang sheng – prevenció)
- akut probléma, fennálló diszharmónia szerint (pl. a belső tüzet hűtő leves)

A személyre szabás lépései

- Meghatározzuk, hogy milyen hatást kívánunk elérni (pl. a jint táplálni, tölteni)
- Melyik húst válasszam?
(pl.marha/tyúk/kacsa/bárány)
- Milyen zöldségekkel kombináljam?
 - csí-tonikok: gyökérzöldségek, édesburgonya
 - vér-tonikok: sárgarépa, fehérrépa, petrezselyemzöld
 - a testfolyadékok táplálói: kínai kel, karfiol, gomba...
 - a vért hűtő és mozgató: padlizsán

A személyre szabás lépései

- Melyik fűszerrel/gyógynövénnyel egészítsem ki?
 - jang-tonik: borókabogyó, szegfűszeg, pirított dió
 - vér-tonik: jujuba (Da Zao), gojibogyó (Gou Qi Zi), kínai angyalgyökér (Dang Gui)
 - jin-tonik: szárított alga, fekete bab
- Rendőri szerep!

A személyre szabás lépései

- Hírvivő
 - ecet, citromlé – Máj
 - só, szójaszós, miszó – Vese
 - lötytyintés alkohol – Szív
 - bors – Tüdő
 - kínai datolya – Lép

Alaprecept:

- 3,5 l víz
- kb. 50 dkg hús (ha csontos, akkor több, akár 1 kg)
- 50 dkg – 1 kg zöldség
- fűszerek, gyógynövények



Életszakaszok és erőlevesek

Gyerekkor



Energetikai kihívások:

- Tai Yin gyengeség (a Lép és a Tüdő alkatilag gyenge)
- megfázások, hurut (arcüreggyulladás, fülgyulladás, krónikus nátha)
- gyakori hasfájás, gyomorrontás, hasmenés, hányós vírusok
- a növekedés miatt: magas tápanyagigény (jing!)

Cél: a csí, a vér és a jing táplálása, a közép erősítése

Marhahús

- semleges hatású
- Lép, Gyomor funkciókör
- táplálja a csít és a vért

Mikor ajánlott?

- étvágytalanság, emésztési zavarok, laza széklet
- gyengeség, betegség utáni lábadozás
- sápadtság, vér-hiány, gyenge, erőtlen végtagok



Velős csont

- melegítő hatású
- Máj és Vese funkciókör
- táplálja a csít és a vért
- tölti az életesszenciát (a jinget)

Mikor ajánlott?

- lassú növekedés, alacsony súly
- családtervezés, várandósság, gyermekágy
- idős korban
- jing-hiány, vér-hiány esetén
- reggeli hasmenés esetén



Várandósság, szülés, gyermekágy



Energetikai kihívások:

- fokozott tápanyagigény
- vér–hiányra való hajlam

Cél: a csí, a testfolyadékok és a vér táplálása, a belső meleg fenntartása, a jing erősítése

Tyúkhús

- melegítő hatású
- Lép, Gyomor, Máj, Vese funkciókör
- táplálja a csít, a vért, az esszenciát

Mikor ajánlott?

- fáradékonyság, enerváltság
- vérszegénység, vér-hiányos tünetek
- szédülés, hajhullás, töredezett körmök
- szülés utáni lábadozás, kevés anyatej



Tyúkhús

Kontraindikációk:

- akut megbetegedés
(pl. megfázás)
- gyulladások
- hőség-állapotok





Változókor

Energetikai kihívások:

- hőhullámok
- éjszakai izzadás
- belső feszültség
- szemszárazság, száraz nyálkahártyák

Cél: a Vese-jin táplálása, az üres meleg hűtése, a Máj-vér és a Szív-vér erősítése

Kacsahús

- hűtő hatású
- Tüdő, Lép, Gyomor, Vese, Máj funkciókör
- táplálja a vért, a testfolyadékokat és a joint

Mikor ajánlott?

- éjszakai izzadás
- a tenyerek, a talpak és a mellkas forrósága
- belső nyugtalanság
- délutánra fokozódó szomjúságérzet
- vér-hiány hőség-tünetekkel
- száraz szemek, száraz nyálkahártyák



Kacsahús

Kontraindikációk:

- belső Hideg, fázósság, híg, szagtalan széklet (Lép-jang-hiány)



Időskor



Energetikai kihívások:

- csökkenő emésztőnedv-termelés, csökkenő étvágy
- rágási, nyelési nehézségek
- inkontinencia, gyenge lábak, derékfájás
- székrekedés
- belső szárazság, a szubsztancia sorvadása (izom, csontok, fogak)

Cél: a Lép-csít erősíteni, a Vese-csít támogatni, a testfolyadékokat táplálni, az esszenciát tölteni

Hasonlóan, mint kisgyermekkorban (krémes, pürés, lédús)

www.5elemkonyha.hu/eroleves

Kérdések és visszajelzés



www.5elemkonyha.hu

Köszönöm a figyelmet!