

Terápiás erőlevesek

Ízelítő az 5 elem konyhából
minden korosztálynak

Marhaerőleves

Minden évszakban és minden korosztálynak



„Ennek az állati eredetű levesnek az érdekét a csontvelő egyedülálló tápértéke adja, amelyről Kínában azt tartják, hogy serkenti a növekedést és a fejlődést. Az összetört csontokból és zöldségekből főtt levest a „hosszú élet levesének” nevezik. A gyakorlatot szinte valamennyi hagyományos kultúrában ismerik. Észak-Amerikában az indiánok például csontot adtak a gyermekeknek, hogy kiszívják belőle a velőt.” (Paul Pitchford: Gyógyító táplálkozás, Édesvíz Kiadó, 2009.)

Hozzávalók:

- 3,5 -4 l forró víz - Tűz
- 50 dkg csontos marhahús (levesnek való, lehetőleg legeltetett tartású) - Föld
- 25 dkg sárgarépa - Föld
- 25 dkg zeller vagy szárzeller - Föld
- 25 dkg petrezselyemgyökér - Föld
- 1 szál póréhagyma - Fém
- 1 vöröshagyma- Fém
- 1 babérlevél - Fém
- 10 szem fekete bors - Fém
- 3 szegfűszeg - Fém
- 1 ek só - Víz
- 1 ek almaecet- Fa
- friss petrezselyemzöld a tetejére - Fa

Elkészítés

A húst hideg vízben megmossuk. A zöldségeket megtisztítjuk, feldaraboljuk. Egy nagy leveses fazékban felforraljuk a vizet, mikor már forr, hozzáadjuk a húst, a zöldségeket és a fűszereket, valamint 1 ek ecetet. Fedő alatt 3-12 órán át kis lángon gyöngyöztetjük. Ha szükséges, kanállal leszedjük a tetejéről a habot.

Mikor elkészült, a húst kivesszük belőle és falatnyi darabokra szedve félretesszük levesbetétnek. A levest leszűrjük, a szétfőtt zöldségeket kidobjuk. A levest a hússal és friss petrezselyemzölddel tálaljuk.

További levesbetétötletek: grízgaluska, főtt quinoa, polentakockák, főtt tészta, palacsinta csíkokra vágva

Marhahús

Jellemzői:

- édes ízű, Föld elemű
- a Gyomorra és a Lép-Hasnyálmirigyre hat elsősorban
- semleges hőhatású

Hatása:

- erősíti a Gyomor és a Hasnyálmirigy csíjét
- táplálja a Vért
- táplálja a jint

Milyen esetben gyógyétel?

- gyenge emésztés, étvágytalanság, hasmenésre való hajlam
- ödémára való hajlam
- izomgyengeség, alacsony testsúly, a végtagok gyengesége
- fáradékonyság, vérszegénység

Tyúkerőleves a várandósság és a gyermekágy idejére



Hozzávalók:

- kb. 1 kg csontos tyúkhús (csirkehús) - Fa
- 4-5 l víz - Víz
- 40 dkg sárgarépa - Föld
- 40 dkg zeller - Föld
- 1 póré vagy 1 kisebb vöröshagyma - Fém
- 30 dkg fehérrépa - Föld
- 2 vékony szeletke friss gyömbér - Fém
- A tetejére: friss petrezselyemzöld felaprítva

Elkészítés:

A húst hideg víz alatt leöblítjük, lecsepegtetjük, sóval bedörzsöljük.

A zöldségeket is előkészítjük: meghámozzuk, megmossuk, feldaraboljuk.

Egy nagy leveses fazékba tesszük a húst és a zöldségdarabokat (kivéve a gyömbért) és felöntjük hideg vízzel. Kis lángon 3-8 órán át főzzük.

A főzési idő vége előtt fél órával hozzáadjuk a friss gyömbérszeleteket is.

Mikor kész, a húst kiszedjük, félretesszük.

A levest leszűrjük, a benne főtt zöldségeket és a gyömbért kidobjuk. Tálaláskor a húsból falatnyi cafatokat teszünk a tányérba és rámerjük a forró levest. Friss petrezselyemzölddel megszórva tálaljuk.

Adagolás:

Naponta 3-szor, 4-szer 1,5 dl levest az étkezések előtt elfogyasztani.

Hatása:

- táplálja a csít és a vért, szaporítja a testfolyadékokat
- serkenti a tejtermelést

Variációk:

- Enyhe alvászavar esetén: naponta 3 darab jujubát belefőzni és megenni
- Gyakori éjszakai vizelés és sok, világos vizelet esetén: 4-5 szárazon megpirított dió is hozzáenni
- A tejtermelés serkentésére: 3-4 dkg főtt zöldborsót vagy főtt adzukibabot naponta levesbetétként megenni

Hűsítő kacsauerőleves



Hozzávalók:

- 3,5 – 4 l víz - Víz
- 40 dkg kacsaprólék (pl. nyak, szárnytó) - Fa
- 30 dkg sárgarépa vagy édesburgonya - Föld
- 30 dkg kínai kel - Föld
- 30 dkg szárzeller- Föld
- 30 dkg paradicsom- Fa
- 20 dkg padlizsán - Föld
- 30 perccel a főzési idő vége előtt:
- 1 ek szárított narancshéj (bio) - Fém (elhagyható)
- 3 ek gojibogyó (kénezetlen, bio) vagy 2 db jujuba (kínai datolya) - Föld
- só - Víz

Elkészítése:

Egy nagy leveses fazékban felforraljuk a vizet, majd a leöblített, sóval bedörzsölt kacsahúst és a megtisztított, nagyobb darabokra vágott zöldségeket hozzáadjuk. Miután felforrt, fedő alatt, kis lángon 3-6 órán át főzzük, közben a keletkező habot eltávolítjuk.

A főzési idő vége előtt fél órával hozzáadjuk a szárított narancshéjat és a gojibogyót, valamint kósthás után ízlés szerint sózzuk.

Miután elkészült, leszűrjük, a zöldségeket eldobjuk, a húst az erőlevessel tálaljuk.

Megjegyzés: ha a vese-jint még jobban akarjuk tölteni, 1 bélyegnyi tengeri algát (wakame, kombu) is belefőzhetünk a levesünkbe.

Tipp: Szárított narancshéj kis zacskóban a DM-ben kapható.

Hatása:

Táplálja a csít, a testfolyadékokat és a jint valamint a Máj-vért, lehúzza a fejből a felszálló jangot és hűti a túlmelegedett vért.

Kellemes nyári leves illetve jótékony gyógyétel minden belső hőséggel járó állapotban.

Ha a jint akarjuk célzottan erősíteni, akkor naponta 2-3 adagban fogyasszuk (a felnőtt napi adag fél liter), és az utolsó adagot késő este igyuk.

További indikációi:

- száraz, kivörösödött szemek
- vérszegénység, vér-hiány
- nagyfokú szomjúság, mely délutánra fokozódik (hideget kíván)
- száraz bőr, száraz nyálkahártyák
- kiszáradt, kicserepedett ajkak
- délutánra, estére fokozódó belső nyugtalanság
- elalvási nehézségek, éjszakai izzadás