# Underskud af nyre yang

## Symptomer

* Lang menstruationscyklus eller ingen menstruation
* Brunlig pletblødning efter menstruationen
* Lav energi
* Kuldskær, kold på underlivet, kolde fødder & underben
* Øm/træt lænd, knæproblemer
* Øreproblemer, måske ørebarn
* Svært ved at holde på urinen; skal op og tisse om natten
* Lav libido
* Længe om at blive gravid naturligt
* Lav ægreserve, tynd livmoderslimhinde
* ’Kold livmoder’, som medfører kraftige, knugende menstruationssmerter, der bliver bedre ved varme + måske brunligt menstruationsblod

Hvis du oplever to eller flere af disse symptomer, kan det tyde på, at du har et underskud af Nyre Yang.

## Gode råd ved nyre yang underskud og kold livmoder

* Hold underliv & lænd varm altid med varmt tøj etc
* Brug varmepude på lænd og underliv, eller endnu bedre: giv dig selv varmebehandling med **Moxa-stick**\* på underlivet (hvis du prøver at blive gravid, så hold pause fra ægløsning 🡪 menstruation)
* Womb massage, selvmassage af livmoderen (søg på YouTube eller kontakt indigomoonenemark.com, som giver behandlinger og holder workshops)
* Fodbad med havsalt eller magnesium (Epsom salt) 3-7 gange/uge kan styrke Nyre Yang ved at aktivere Nyre-meridianen, som starter under fødderne; magnesium kan hjælpe med at balancere kroppen på celleniveau (hvis du prøver at blive gravid, så nøjes med 2-3 gange/uge fra ægløsning 🡪 menstruation)
* Akupunkturbehandling, evt suppleret med hjemmebehandling med **ACUroller\***.

## kostråd ved underskud af nyre yang

* Undgå at spise rå mad – dvs mad, der ikke er tilberedt, feks rå grønsager
* Undgå at spise afkølet mad – dvs mad direkte fra køleskab eller fryser
* Undgå at drikke koldt vand; drik helst varmt vand eller the; drik en passende mængde, det vil sige ikke for lidt, men heller ikke for meget
* Undgå for megen sød mad
* Inkluder den salte smag, for eksempel fra miso eller tamari
* Spis varme fødevarer – både fødevarer, der har en varmende effekt i kroppen og mad, der er varm i temperatur
* Spis produkter fra havet hver dag
* Spis mad med mørke farver
* Undgå stimulanser som kaffe, sort the, alkohol med videre

## Kost, der styrker nyre yang

* Fisk & skaldyr
* Tang, alger, spirulina, kelp
* Æg, specielt vagtelæg ☺
* Mælkeprodukter i moderate mængder
* Lam, kylling, and, svinekød, benmarv
* Kidney- og adzuki-bønner, sorte bønner, sorte soyabønner, sorte kikærter
* Sorte ris, vilde ris, sort og rød quinoa, hirse
* Grønne bønner, asparges, løgplanter
* Mørke frugter, feks brombær, solbær, blåbær, tranebær, hindbær
* Valnødder, sorte sesamfrø
* Ingefær, hvedegræs, althearod
* Bone Broth med **Suppeurter\***
* Himalaya Salt Sole

## Opskrift på bone broth til Nyre yang underskud

* 2 kg okse- eller lammeknogler fra dyr, der har gået på græs; sørg for, at de er i så små stykker, som muligt; der må gerne være brusk ved.

Knoglerne steges i ovnen ved 200 C i 30 minutter.

I en stor gryde tilsættes i nævnte rækkefølge:

* Knoglerne + vand, så det næsten dækker + et stykke kombu eller anden tang
* Toppe fra fennikel/bladselleri, stokke fra kål eller andre grønne bladgrønsager
* En tsk tørret timian eller en kvist frisk
* Rodfrugter, feks gulerod, selleri, sød kartoffel i større stykker + okseknogler + evt et stykke frisk gurkemeje i skiver
* Et stort løg i både eller et par porrer i større stykker + 5 peberkorn + 3 fed hvidløg + et stykke frisk, uskrællet ingefær i skiver

Simrer i 12-48 timer. Hold øje og tilsæt ekstra kogende vand, efterhånden som vandet fordamper. Den sidste time tilsættes **Suppeurter\***. Suppeurterne kan udelades.

Bone broth’en sies fra og stilles i køleskab natten over. Knogler & urter komposteres/kasseres.

Efter afkøling i køleskab kan det størknede fedtlag fjernes fra bone broth’ens overflade. Bone broth’en kan nu fryses ned i mindre portioner eller bruges straks som fond til supper, stuvninger etc, eller den kan saltes og drikkes, som den er.

Ved optøning skal bone broth’en koge i minimum 10 minutter, inden den drikkes.

*OBS! Knogler kan erstattes af en hel kylling med skind og ben, kogetiden kan så reduceres til ca 4 timer. Kyllingen skal ikke steges i ovnen først!*

****