# Lever qi stagnation

## Symptomer:

* Uregelmæssig menstruation – både cykluslængde og menstruationens varighed og menstruationens styrke
* Menstruationssmerter, især op til menstruationen
* PMS: feks ømme bryster, oppustethed, sukkertrang, underlivssmerter, hovedpine, humørsvingninger, acne
* Muskelspændinger
* Drømmeforstyrret søvn, vågner ml kl 01-03
* Stress-følsomhed
* Utålmodighed, irritabilitet
* Stærkt drive, kan presse sig selv
* Depression

Hvis du oplever to eller flere af disse symptomer, kan det tyde på, at du har Lever Qi Stagnation.

## Gode råd ved lever qi stagnation

* Fodbad med **Magnesiumchlorid**\* eller Epsom Salt (Matas, Helsekost) 3-7 dage om ugen kan lindre muskelspændinger og hjælpe med at balancere kroppen på celleniveau (hvis du prøver at blive gravid, så nøjes med 2-3 gange/uge fra ægløsning 🡪 menstruation)
* Akupunkturbehandling er virkelig godt til at bevæge Lever Qi (energi); supplér evt med hjemmebehandling med **ACUroller**\*
* Brug dit udtryk, vigtigt ikke at holde tilbage; tal om din frustration etc
* Brug dit kreative udtryk, sådan som det kommer igennem dig – feks male, skrive etc
* Bevægelse og strækøvelser
* Gå ture i naturen, se på noget grønt, forbind dig med naturens vækstenergi

## kostråd ved lever qi stagnation

* Tyg maden godt for at hjælpe forarbejdningen gennem fordøjelsessystemet
* Ikke overspise, ikke spise for tung mad, ikke for meget ad gangen
* Begræns Fugt-dannende fødevarer: mælkeprodukter, sukker & raffinerede kulhydrater, gær, mættet fedt, bananer
* Begræns kaffe, alkohol, rødvin, rødt kød, salt
* Spis sæsonens råvarer; spis mad, der er så frisk, som mulig
* Spis stærke fødevarer i moderat grad
* Den sure smag relaterer til Leveren – inkorporer den syrlige smag i din kost på en balanceret måde

## Kost, der bevæger lever qi

* Surdejsrugbrød, brune ris
* Asparges, bladselleri, artiskok, kinakål, beder, gulerod, radise, pibeløg
* Sennepsblad, merian, basilikum, brøndkarse, spirer, alger
* Kommen, nellike, cayennepeber, koriander, gurkemeje, kardemomme, dildfrø, stjerneanis
* Citrusfrugter, appelsin- og mandarinskal
* Jasmin, rose

## opskrift på fertilitets kraftsuppe til lever qi stagnation

Kraftsuppen fremstilles ud fra 5 element kogeprincipperne, som forstærker den energetiske dynamik og smagen.

I en stor gryde tilsættes i nævnte rækkefølge:

* Toppe fra bladselleri, artiskok-blade, stokke fra kål eller andre grønne bladgrønsager + skal fra ½ citron eller appelsin + en hel kylling med skind & ben
* En knivspids cayennepeber + en tsk tørret merian eller en dusk frisk
* Rodfrugter, feks gulerod, beder, selleri, jordskokker, majroer i større stykker + 5 shiitake svampe (eller andre svampe, friske eller tørrede) + et stykke frisk gurkemeje i skiver
* Et stort løg i både eller et par porrer i større stykker + 5 peberkorn + 3 fed hvidløg + 3 sennepsblade + et stykke frisk, uskrællet ingefær i skiver
* Vand, så det næsten dækker

Simrer i mindst 4 timer. Den sidste time tilsættes:

* **Suppeurter\*** (kan udelades)

De sidste 20 minutter tilsættes:

* To store håndfulde friske bladgrønsager eller krydderurter: feks basilikum, sennepsblade, ramsløg, grønkål, spinat, persille, skvalderkål, brændenældeskud etc

Kraftsuppen sies fra og stilles i køleskab natten over. Kylling & urter komposteres/kasseres.

Kraftsuppen 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. Efter optøning skal suppen koge i mindst 10 minutter, inden den drikkes.

## Opskrift på rodfrugter med citrusdressing

* 6 til 8 små eller mellemstore røde, gule eller bolsjebeder
* Ekstra jomfru olivenolie, til drypning
* Havsalt og friskkværnet peber
* 1 stor appelsin
* Sherryeddike eller balsamicoeddike, til drypning
* Saft af ½ citron eller efter smag
* En håndfuld brøndkarse, rucola, eller andet frisk grønt

**Fremgangsmåde:**

Læg hver bede på et stykke folie og dryp rigeligt med olivenolie, havsalt og friskkværnet sort peber. Pak rødbederne ind i folien og bag i ovnen ved 200 C på en bageplade i 35 til 60 minutter, eller indtil de er bløde og gaffelmøre. Tag bederne ud af ovnen, fjern folien og stil dem til afkøling. Når de er kølige at røre ved, gnides skindet af, gerne under rindende vand.

Brug en citrusskræller til at skrælle lange strimler af appelsinen, undgå den hvide del af skallen. Du kan også rive appelsinskallen. Skær ¾ af appelsinen i skiver og behold ¼ til at presse saft af.

Skær rødbederne i skiver eller tern og læg dem i en skål. Hvis du bruger røde og gule rødbeder, læg hver farve i separate skåle, så rødbederne ikke pletter de andre beder. Dryp med olivenolie og sherry-/balsamicoeddike, tilsæt derefter citronsaft, appelsinsaft og et par knivspidser salt og peber og vend. Afkøl indtil klar til servering.

Smag til før servering med mere salt, peber, eddike, appelsin- eller citronsaft, efter ønske. Server bederne på et fad sammen med appelsinskiver, brøndkarse /rucola og appelsinskal. Top evt med mikrogrønt, ristede kerner, fetaost etc

