# NEDSAT flow i livmoderen

## Symptomer:

* PCO/PCOS eller endometriose
* Spændinger i underlivet
* Mørkt, klumpet menstruationsblod
* Stærke, bidende menstruationssmerter, der kommer turevist
* PMS: oppustet, sukkertrang, hudproblemer, ked af det
* Rigeligt udflåd
* Kvalme
* Tendens til forstoppelse
* Overvægt
* Følelse af at have en dyne over bevidstheden, især i fugtigt vejr
* Varmefølelse eller skiftende kold og varm eller kold nogle steder på kroppen og varm andre steder

Hvis du oplever to eller flere af disse symptomer, kan det tyde på, at der mangler flow i din livmoder.

## Gode råd

* Daglig bevægelse, der bringer pulsen i vejret
* Helkropsmassage, womb massage, selvmassage af livmoderen (søg på YouTube eller kontakt indigomoonenemark.com, som giver behandlinger og holder workshops)
* Fodbad med **Magnesiumchlorid**\* eller epsom salt (Matas, helsekost) 3-7 dage om ugen kan lindre spændinger 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 rigtig godt til at bevæge stagnation; supplér evt med hjemmebehandling med **ACUroller**\*

## kostråd ved manglende flow i livmoderen

* Vigtigt at følge de generelle kostråd (se handout: At Spise Godt)
* Tyg maden godt for at hjælpe forarbejdningen gennem fordøjelsessystemet
* Spis let, spis langsomt, spis regelmæssigt og i moderat mængde
* Undgå Fugt-dannende fødevarer (se nedenfor)
* Begræns rå og kold mad & drikke
* Begræns kaffe, alkohol, rødvin, rødt kød, salt
* Sørg for en god balance mellem kølende og varmende fødevarer

## fugt-dannende kost – undgå dette

* Rå, kold, sød og fed mad, og for megen væske
* Alle mælkeprodukter (gede- og fåremælk er mindre fugtdannende)
* Sukker og sødemidler
* Gær og gærede produkter: brød, øl
* Hvede; spelt og andre oprindelige kornsorter er mindre Fugt-dannende
* Mættet fedt; svinekød og andet fedt kød
* Nødder og kerner, ristede jordnødder; valnød, kastanje og pistacie er mindre Fugt-dannende
* Bananer; juice, især appelsin og tomat

## Kost, der skaber flow og dræner fugt/slim

* Tørrede bønner, især aduki- og kidneybønner
* Ansjos, makrel, musling, reje, tang
* Byg, majs, rug, hørfrø
* Selleri, hvidløg, radise, hesteradise, daikon (japansk radise), kålrabi, majroe, græskar
* Champignon, shiitake svamp
* Løg, forårsløg, hvidløg
* Oliven
* Mandel, valnød
* Citron, grapefrugt, sharonfrugt, pære, æbleskræl, citron-, appelsin- og mandarinskal
* Sennepsblad, persille, timian, merian, , brøndkarse, vejbred
* Lakrids, sennepsfrø, sort og hvid peber,
* Grøn the, jasmin the

## Opskrift på fertilitets kraftsuppe

I en stor gryde tilsættes i nævnte rækkefølge:

* Toppe fra fennikel/bladselleri, friske vejbredblade, stokke fra kål eller andre grønne bladgrønsager + skal fra ½ citron eller appelsin + en hel kylling med skind & ben
* En tsk tørret timian eller merian eller en kvist frisk
* Rodfrugter, feks selleri, kålrabi, majroe, gulerod i større stykker + 5 shiitake svampe eller 9 champignon
* Et stort eller to små løg i både + 5 peberkorn + 5 sennepskorn + 3 fed hvidløg + et stykke frisk, uskrællet ingefær i skiver
* Vand, så det næsten dækker + et stykke kombu eller anden tang + 2 dl adzuki- eller kidneybønner, der har stået i blød natten over (iblødsætningsvandet kasseres)

Simrer i mindst 4 timer. Den sidste time tilsættes **Suppeurter**\* (suppeurterne kan udelades).

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.

Ved optøning skal kraftsuppen koge i minimum 10 minutter, inden den drikkes.

