

# Mu Er Nuo Mi Zhou

## Jelly fungus en kleefrijst congee

### Ingrediënten

- 5 gram Yellow jelly fungus (Bai Mu Er, Tremella)
- 5 gram Black jelly fungus (Hei Mu Er Exidia Plana)
- 100 gram kleefrijst
- 10 gram kandij



### Bereiding

- Week de paddestoelen aan de vooravond in water. Spoel ze de volgende dag schoon en snij ze in kleine stukjes. Breng deze samen met de 100 gr rijst aan de kook in 1000ml water en laat HOE LANG???? zachtjes sudderen. Voeg de kandij toe en serveer.

### Eigenschappen

- Bitter, neutraal (zonder kandij)

### Meridianen

- Milt, Maag, Nieren



### Functies

- Vult aan bij deficiëntie
- Tegen grijs haar
- Voedt de gelaatskleur

### Indicaties

- Deficiëntie patronen bij mensen van middelbare leeftijd en ouderen en bij kanker patiënten.



# Shan Yao Er Mi Zhou

Chinese yam, rijst en gierst congee

## Ingrediënten

- 100 gram Chinese yam
- 25 gram rijst
- 25 gram gierst
- 20 gram kandij



## Bereiding

- Schil de yam en snij in stukken. Breng samen met de rijst en gierst aan de kook in 1000ml water en laat 45 min zachtjes sudderen. Als de congee een licht verdoofd gevoel in de mond veroorzaakt (door de yam), voeg dan de kandij toe.

## Eigenschappen

- Zoet en neutraal

## Meridianen

- Milt, Maag, Long, Nier en Dikke darm



## Functies

- Verstrekt de milt
- Vult long energie aan
- Verrijkt de nieren
- Voedt de maag

## Indicaties

- Zwakte bij langdurige ziekten
- Slechte eetlust
- Losse stoelgang
- Hoest
- Frequent urineren in de nacht
- Speciaal geschikt bij zwakheid en slechte eetlust bij kankerpatiënten als gevolg van de operatie, bestraling en chemo therapie.

Als u vragen heeft kunt u altijd mailen naar [info@jouwkwaliteitvanleven.nl](mailto:info@jouwkwaliteitvanleven.nl).

© Jouwkwaliteitvanleven.nl 2011

