

Da Mai Zhou

Gerst congee

Ingrediënten

- Gerst 20 gram
- Hato mugi (coix seed) 10 gram
- Kleef rijst 10 gram



Bereiding

- Voeg deze gewassen ingrediënten toe aan 1 liter water en breng dit aan de kook. Laat het 1 uur sudderen tot de substantie dik is.

Eigenschappen

- Zoet, neutraal en verfrissend

Meridianen

- Milt en Maag



Functies

- Helpt spijsvertering en absorptie
- Coix seed heeft anti-kanker eigenschappen
- Helpt spijsvertering en verwarmt de maag
- Helpt de maag en middelste warmer

Indicaties

- Bij koorts als gevolg van complicatie bij kanker en voor algemene gezondheid.



Hei Zhi Ma Er Mi Zhou

Zwarte sesam, rijst en gierst congee

Ingrediënten

- 50 gram rijst
- 50 gram gierst
- 50 gram zwarte sesamzaad



Bereiding

- Roerbak en plet de sesamzaadjes. Breng de rijst en de gierst aan de kook in 1000ml water en laat 45min zachtjes sudderen. Roer de sesamzaadjes er doorheen en serveer.

Eigenschappen

- Zoet, neutraal, verfrissend en aromatisch

Meridianen

- Milt, Maag, Nier en Dikke darm



Functies

- Versterkt de milt
- Verhoogt de eetlust
- Helpt de spijsvertering
- Bevochtigt de ingewanden
- Heeft anti-kanker eigenschappen

Indicaties

- Leegte patronen bij ouderen en kanker patiënten



Hu Luo Bo Zhou

Wortel congee

Ingrediënten

- 500 gram wortel
- 10 ml plantaardige bleke olijfolie
- 50 gram rijst of maïs



Bereiding

- Snij de wortel in stukken en roerbak deze in de olie totdat ze zacht zijn. Was de rijst of maïs en breng deze aan de kook in 1 liter water. Laat 30 minuten zachtjes sudderen. Voeg daarna de wortel toe en serveer.

Eigenschappen

- Zoet, neutraal en verwarmend

Meridianen

- Maag en Dunne darm



Functies

- Versterkt de maag
- Kalmeert de Zang
- Vult middelste warmer aan
- Brengt Qi naar beneden

Indicaties

- Helpt spijsvertering en behandelt lichte indigestie
- Naar hikken door Milt en Maag leegte of leegte door langdurige ziekte
- Bij kwaadaardige tumoren van de maag en slokdarm
- Grauwe staar
- Hoge cholesterol waarden
- Hart- en vaatziekten
- Chronische gastritis
- Chronische hepatitis



Nai Mi Zhou

Melk en rijst congee

Ingrediënten

- 50 gram rijst
- 50 gram gierst
- 250 ml verse melk



Bereiding

- Breng de rijst en gierst aan de kook in 1000 ml water en laat 30min sudderen totdat de congee dik is. Voeg dan de melk toe. Dek af, breng weer aan de kook en serveer.

Eigenschappen

- Zoet, neutraal, verwarmend

Meridianen

- Lever, Milt, Maag, Nieren



Functies

- Versterkt de yang
- Vult aan bij deficiëntie
- Versterkt maag en milt

Indicaties

- Goed voedings supplement bij slechte voedingsinname
- Slechte eetlust
- Vermagering en tekort aan voedingswaarden bij kanker patiënten
- Bij Milt en Maag leegte patronen
- Helpt de spijsvertering en bevordert absorptie



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.



Shan Zha Zhou

Hagendoorn fruit congee

Ingrediënten

- 20gram vers hagendoorn fruit of 10 gram gedroogd en geweld
- 100 gram rijst



Bereiding

- Was en ontpit het fruit. Breng samen met de rijst in 1000ml water aan de kook en laat 45min zachtjes sudderen.

Eigenschappen

- Zuur, zoet, astringerend en neutraal

Meridianen

- Milt, Maag en Dikke darm



Functies

- Verhoogt de eetlust
- Stopt diarree
- Versterkt het bloed
- Verdrijft bloedstase

Indicaties

- Helpt spijsvertering en verdrijft voedselstagnatie om chronische pijn
- Slechte eetlust
- Abdominale distentie en slechte peristaltiek bij kanker patiënten
- Hoge bloeddruk
- Hoog cholesterol door aderverkalking
- Hart- en vaatziekten
- Indigestie en galstenen
- Algemene gezondheid
- Remt kanker



Yi Mi Zhou

Hato mugí congee

Ingrediënten

- 30 gram coix seeds, job's teers, yi yi ren, hato mugí
- 30 gram aduki bonen



Bereiding

- Week de aduki bonen na wassen in water en spoel de volgende dag af. Breng aan de kook in 500 ml water en sudder 1 uur. Voeg dan de coix seeds toe en breng weer aan de kook en sudder 2 uur.

Eigenschappen

- Zoet, neutraal, flauw

Meridianen

- Milt



Functies

- Draagt bij aan vitale energie
- Heeft anti-kanker eigenschappen
- Beweegt de waterhuishouding
- Filtert damp
- Klaart hitte
- Verdrijft pus

Indicaties

- Blaas-, maag-, baarmoederhals-, borst- en darmkanker en wordt gebruikt als supplement tijdens de chemo therapie.

