



NÄSSLA
(varm)

Funktion:

- omvandlar med sin värme fukt/flegma så att man kissar ut den
- sänker och sprider qi från lungan
- stärker njurarnas yang och hjälper dess mottagande av qi
- när blod

Lämplig vid:

Vätskesvullnader, ledvärk, svårigheter i samband med urinering, njursten, urinvägsinfektion, slem i lunga och mage, mag- och tarmkatarr, magsvullnad, förstoppning, hösnuva, allergier, eksem, förebygger förkylning, vita flytningar, ischias, halssvullnad, huvudvärk, hosta, andnöd, väsande andning, trötthet, håravfall, kramper samt har mensfrämjande (framkallande) effekt.

Nässelsoppa
cirka 4 portioner

2 liter färska nässlor
2 msk smör eller olja
½ dl vetemjöl
8 dl buljong (nässelspad + ev grönsaks el. hönsbuljong, mjölk går också bra)
1 dl grädde
gräslök, örtsalt, salt, peppar

Skölj nässlorna väl i en bunke med rikligt vatten. Förväll dem i en liter kokande vatten 5 minuter. Sila ifrån vattnet och spar det. Mixa nässlorna fint. Lägg smör/olja i en gryta och blanda med mjölet, späd med nässelvatten och ev mjölk eller annan buljong. Välj efter egen smak, men nässelvatten är också väldigt nyttigt så det är en klar fördel att använda det. Blir något över kan du dricka det som te. Jättegott! Blanda i de mixade nässlorna och ge soppan ett uppkok så att den reder sig. Till sätt 1 dl grädde. Salta och peppra efter smak. Tillsätt sist finklippt färsk gräslök om du har. Det går också bra med purjolök.

Om man känner sig lite trött och hängig är nässelsoppa perfekt. Man känner sig strax pigg och stärkt.