

Tre klasser av örter

Inom kinesisk örtmedicin finns det en tydlig uppdelning av örter i tre olika klasser.

Klass 1 örter

Dessa är mer eller mindre "super foods". Det vill säga att de har väldigt breda och enbart stärkande effekter. Det är den här klassen av örter jag använder ofta och gärna. Ginseng, schisandra och gouji bär är tre numera välkända exempel.

Klass 2 örter

De här är mer specifika i sina aktioner. De kan till exempel vara värmande, kylande, energi- och blodstagnationsfrigörande eller slemlösande. De används ganska ofta.

Klass 3 örter

Dessa örter är enbart symptomatiska. De har en markant riktning åt det ena eller andra hållet, är extremt dynamiska i sina effekter och används således väldigt sparsamt.

Ett klassiskt sätt att använda örter är genom så kallade patentrecept. Då köper jag beprövade traditionella recept i form av färdigblandade kapslar (helt vegetabiliska) från en pålitlig källa i Sverige.

Råa örter finns naturligtvis för de som föredrar.