



Les receptes d'ENERGIMED

## **Una sopa de Kuzú per tractar la diarrea crònica**

A vegades, especialment quan estem molt esgotats, tenim mala absorció i la nostra femta no acaba de ser formada perquè no absorbim bé els aliments.

En medicina xinesa diem que es tracta de una deficiència de Qi i menjar aliments cuinats i calents pot millorar el quadre de femta pastosa o diarrea crònica que sovint va acompanyada de cansament i debilitat.

Una bona ajuda pot ser un brou de Kuzú:

El Kuzú es un midó que s' obté de l' arrel de la Pueraria Lobata (Radixpuerariae) té gust picant i dolç i la propietat de regular el sistema digestiu.

A la botiga de dietètica el trobareu com un producte blanc de forma cúbica .

Per a preparar una sopa de Kuzú heu de desfer una cullerada en un got d' aigua i després posar a coure el resultat uns minuts a foc lent en un pot amb 300 cc. d' aigua mineral , al cap d' una estona tindreu una crema espessa i transparent que podeu prendre tèbia de una a tres tasses al dia. També podeu fer la sopa en un brou de verdures .

**IMPORTANT:** Si el quadre dura més de 10 dies heu de visitar el metge o la metgessa per a fer un diagnòstic de la causa.

No farem sopa de Kuzú si tenim estrenyiment perquè podria empitjorar el quadre.