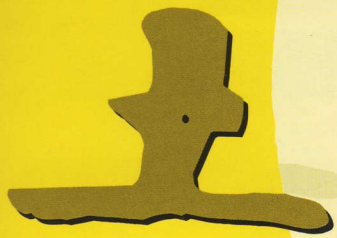


Odżywianie według Pięciu Przemian

BARBARA TEMELIE

PRZEMIANA	GORĄCE	CIEPŁE	NEUTRALNE	CHŁODNE	ZIMNE
<p>Drzewo</p> <p>smak kwaśny kieruje do wewnątrz i w dół sprzyja ochronie soków ciała</p> 		<p>Zboże: Zielony orkisz</p> <p>Warzywa: Pietruszka (nać)</p> <p>Owoce: Granat Kumquat</p> <p>Mięso: Kurczak</p> <p>Przyprawy: Ocet</p> <p>Napoje: Sok wiśniowy</p>	<p>Zboże: Bulgur Kuskus Orkisz</p> <p>Owoce: Jeżyny Maliny</p> <p>Napoje: Herbata z głogu</p>	<p>Zboże: Pszenica</p> <p>Warzywa: Alfa-Alfa Kielki strączkowych Kapusta kwaszona Nasturcja</p> <p>Owoce: Agrest Borówki Jabłka kwaśne Jagody Mandarynki Pomarańcze Porzeczki czarne Truskawki Wiśnie kwaśne</p> <p>Mięso: Kaczka</p> <p>Prod. mleczne: Kefir Mleko zsiadłe Ser biały Śmietana kwaśna Twaróg</p> <p>Napoje: Herbata z hibiskusa, melisy Kwas chlebowy Piwo pszenne Szampan Wino białe Wino musujące</p>	<p>Zboże: Kielki pszenicy Kleik pszenny</p> <p>Warzywa: Kielki fasoli m... Pomidory Szczaw</p> <p>Owoce: Ananas Cytryna Kiwi Rabarbar</p> <p>Prod. mleczne: Jogurt</p>
<p>Ogień</p> <p>smak gorzki kieruje w dół pobudza przemianę materii</p> 	<p>Mięso: Baranina Kozłina Mięso z rusztu</p> <p>Napoje: Gorzki likier Grzane wino Koniak</p>	<p>Warzywa: Brukselka</p> <p>Prod. mleczne: Mleko kozie Ser kozie Ser owczy</p> <p>Przyprawy: Bazyli <input type="radio"/> Bylica posp. <input checked="" type="radio"/> Hyzop <input type="radio"/> Jalowiec Kozieradka Kakao Kurkuma Mak Oregano <input type="radio"/> Rozmaryn <input type="radio"/> Tymianek <input type="radio"/></p> <p>Napoje: Kawa czarna Kawa zbożowa Wino czerwone</p>	<p>Zboże: Amarant Quinoa Żyto</p> <p>Warzywa: Burak czerwony Endywia Pokrzywa Sałata lodowa</p> <p>Napoje: Herbata czarna Herbata Pu-Erh</p>	<p>Zboże: Kasza gryczana</p> <p>Warzywa: Cykoria Karczoch Liście mleczu Pasternak Radicchio Rucola Sałata zielona</p> <p>Owoce: Bez czarna Grejpfrut Pigwa</p> <p>Przyprawy: Szałwia <input type="radio"/></p> <p>Napoje: Herbata zielona Pilzner Porter Woda gorąca</p>	
<p>Ziemia</p> <p>smak słodki rozprowadza we wszystkich kierunkach odżywia i nawilża</p> 		<p>Zboże: Słodki ryż</p> <p>Warzywa: Dynia Hokkaido Fenkuł Kasztany Słodkie ziemniaki Smażona cebula</p> <p>Owoce: Brzoskwinie Morele Rodzynki Wiśnie słodkie</p> <p>Oleje: Dyjniowy</p>	<p>Zboże: Polenta (grys kukurydziany) Proso (kasza jaglana)</p> <p>Warzywa: Bataty Burak warzywny Dynia Fasolka szparagowa Groszek zielony Kalarepa Kapusta biała, czerwona i włoska Marchewka Pietruszka (korzeń)</p>	<p>Zboże: Jęczmień</p> <p>Warzywa: Brokuły Burak liściowy (boćwina) Cukinia Kalafior Kapusta chińska Oberżyna Pieczarki Papryka Seler: bulwa i nać Szparagi Szpinak Wężymord</p>	<p>Warzywa: Awokado Ogórek</p> <p>Owoce: Arbuz Mango Melon Papaja</p>

odżywia i nawilża



Owoce:
Brzoskwinie
Morele
Rodzynki
Wiśnie słodkie

Oleje:
Dyniowy
Rzepakowy
Sojowy

Przyprawy:
Cynamon

Orzechy:
Kokosowe
Pini
Włoskie
Ziemne

Pozostałe:
Mleko kokosowe

Napoje:
Herbata z kopru
włoskiego

Likier
Miód pitny
Portwein

Fasolka szparagowa
Groszek zielony
Kalarepa
Kapusta biała,
czerwona i włoska
Marchewka
Pietruszka (korzeń)
Ziemniaki

Owoce:
Daktyle suszone
Figi
Śliwki suszone

Mięso:
Wołowina

Prod. mleczne:
Masło
Mleko krowie
Ser z krowiego mleka

Przyprawy:
Szafran
Wanilia

Słodziki:
Cukier trzcinowy
Melasa
Miód

Orzechy/Nasiona:
Dyni
Laskowe
Migdały
Pistacjowe
Sesam
Słonecznika

Pozostałe:
Jajka
Grzyb bocznik
Grzyb shiitake (jap.)
Grzyby leśne

Napoje:
Herbata z lukrecji
Sok z winogron

Oberżyna
Pieczarki
Papryka
Seler: bulwa i nać
Szparagi
Szpinak
Weżymord

Owoce:
Banany
Gruszki
Jablka słodkie
Winogrona

Prod. sojowe:
Mleko sojowe
Tofu

Prod. mleczne:
Śmietana słodka

Oleje:
Lniany
Sesamowy
Słonecznikowy
Z oliwek
Z kielków pszenicy

Przyprawy:
Estragon ●

Słodziki:
Cukier biały
Syrop

Orzechy:
Nerkowca

Pozostałe:
Kuzu
Mąka z maranty

Napoje:
Sok z gruszek
Sok z jabłek

Metal

smak ostry

kieruje w górę i na zewnątrz

oswobadza zastój



Mięso:
Jeleń
Prod. mleczne:
Sery pleśniowe

Przyprawy:
Cayenne
Chili
Curry
Czosnek
Imbir ●
Pieprz
Pimento

Napoje:
Alkohol wysoko-
procentowy
Herbata
korzenna (yogi)

Zboże:
Owies

Warzywa:
Cebula surowa
Cebulka dymka
Chrzan
Por

Mięso:
Bażant
Dzik
Kuropatwa
Sarna
Zajac

Napoje:
Wino ryżowe
(sake)

Przyprawy:

Anyż ●
Bazylia ●
Estragon ●
Galka
muszkatołowa
Gorczyca
Goździki
Imbir ●
Kardamon
Kmin krzyżowy
Kminek
Kolendra ●
Koper
Liść laurowy
Lubczyk
Majeranek
Masala
Oregano ●
Rozmaryn ●
Szczypiorek ●
Tymianek ●

Zboże:
Ryż

Warzywa:
Rzepa
czarna

Mięso:
Geś
Indyk
Królik dziki
Przeziórka

Warzywa:
Rzepa biała
Rzeżucha
Rzodkiewki

Mięso:
Królik hodowlany

Napoje:
Herbata z mięty

Woda

smak słony

kieruje w głąb, wzmacnia kości,

oswobadza zastój



Ryby:
Dorsz
Flądra
Homar
Krewetki
(wszystkie
rodzaje)

Langusta
Szprotki
Tuńczyk
Węgorz
Ryby wędzone

Mięso:
Salami
Szynka surowa
Mięso peklowane,
wędzone, solone i
suszone

Strączkowe:
Fasola
Fasolka adzuki
Groch
Soczewica
Soja czarna i żółta

Ryby:
Karp
Łosoś
Okoń
Pstrąg

Mięso:
Wieprzowina

Pozostałe:
Miso

Strączkowe:
Ciecierzycza
Fasolka mung

Owoce morza:
Kalamarnice
Ostrygi

Pozostałe:
Oliwki
Sliwki umeboshi

Napoje:
Woda mineralna
Woda zimna

Wodorosty:
Hijiki
Kombu
Nori
Wakame

Owoce morza:
Kawior
Krabie
Małże
Raki

Przyprawy:
Sos sojowy
(Tamari, Shoyu)
Sól

Pozostałe:
Agar-Agar