



## Odżywianie według Pięciu Przemian

---

Czy to możliwe, że pomarańcze i kiwi, które zimą jemy dla zdrowia, w rzeczywistości osłabiają naszą odporność? Albo, że tak rzekomo zdrowe banany mogą wywoływać uczucie zmęczenia i trudności w koncentracji, a jogurt i chudy twaróg w gruncie rzeczy wcale nie pomagają schudnąć?

(...) Są to wszystko sensoryjne nowości, które być może sprawią, że nasza starania, aby mieć więcej energii, zdrowie i lepszą figurę, wreszcie zostaną zwieńczone sukcesem. (...)

(...) Od 3 tysięcy lat tradycyjna medycyna chińska posługuje się kompleksowym systemem odżywiania w celu zachowania zdrowia i usunięcia zaburzeń organizmu. W ciągu minionych trzech tysiącleci system ten dostarczył wystarczającą ilość dowodów na to, że istotnie chroni zdrowie i przywraca funkcjom organizmu utraconą równowagę. Oprócz metod terapeutycznych - akupunktury, ziołarstwa i gimnastyki leczniczej - bardzo ważną rolę jako działalność profilaktyczna spełnia tradycyjna chińska nauka o żywieniu. (...)

(...) W Chinach terapia ziołowa i żywieniowa są ściśle ze sobą powiązane. Zarówno w klinikach, jak i gospodarstwach domowych zioła lecznicze gotuje się często razem z potrawami. I tak w rosole z kurczaka można nieraz znaleźć korzeń dang gui (dzięgiel, *Angelica sinensis* Diels. - przyp. tłum.) o lekko gorzkim smaku. Rosół pobudza wydzielanie soków przez organizm, natomiast korzeń dang gui ma działanie krwiotwórcze. Połączenie to sprawia, że zwykła zupa staje się drogocennym lekarstwem w leczeniu wszelkich zaburzeń krwi. Dla Chińczyków jest rzeczą oczywistą, że zwykła zupa staje się drogocennym lekarstwem w leczeniu wszelkich zaburzeń krwi. Dla Chińczyków jest rzeczą oczywistą, że zupa powinna być nie tylko smaczna, lecz również mieć działanie zdrowotne. Gotowanie więc urasta do rang symbolu.

Ważne jest przy tym, żeby odróżnić żywienie terapeutyczne od codziennego. W tej książce postaram się przybliżyć jedynie ogólne normy rządzące odżywianiem. Aby móc je zastosować w terapii konkretnych schorzeń, niezbędna jest diagnoza, postawiona w oparciu o tradycyjną medycynę chińską. (...)

### **Energetyczny charakter pożywienia**

Tradycyjna chińska nauka o żywieniu dzieli produkty spożywcze w zależności od ich energetycznego charakteru na następujące kategorie: produkty gorące, ciepłe, neutralne, odświeżające i zimne. (...)

(...) Na skutek gotowania i pieczenia produkty spożywcze ulegają ogrzaniu. Najważniejszym tego skutkiem jest jednak poprawa strawności. Dotyczy to również soków, które po rozcieńczeniu gorącą wodą stają się znacznie strawniejsze. Ponieważ w Chinach przywiązuje się dużą wagę do strawności pożywienia, Chińczycy jedzą tylko niewielkie ilości pokarmów surowych. (...)

### **Gorące produkty spożywcze chronią przed zimmem**

Gorące produkty spożywcze, takie jak baranina, pieprz, gałka muszkatołowa, chili, herbatka z kopru włoskiego, grzane wino i wysokoprocentowy alkohol, wpływają na organizm rozgrzewająco, wzmacniając jang. Działanie to wykorzystywane jest w celu zapobiegania niedoborowi jang, a więc stanowi chłodu. Narządy, które mają dość ciepła, pracują sprawnie, a czi przepływa. Jeśli dojdzie do utraty ciepła wskutek zimna klimatycznego lub spożywania ochładzających pokarmów, zdolność narządów do funkcjonowania zmniejsza się, a czi

stagnuje. Stąd też gorące produkty żywnościowe stosuje się głównie w chłodnej porze roku, aby ochronić organizm przed chłodem lub zdusić w zarodku rozpoczynające się właśnie przeziębienie. (...)

### **Ciepłe pokarmy wzmagają aktywność**

W mniejszym nieco stopniu wszystko to, co dotyczy gorących produktów spożywczych, odnosi się również do produktów ciepłych, takich jak drób, por, cebula, czosnek, imbir, kolendra, majeranek, kawa i czerwone wino. Również ich udział w diecie należy zwiększać przy chłodnej pogodzie i w chłodnej porze roku. (...)

### **Neutralne pokarmy dostarczają czi**

Neutralne produkty spożywcze, zwłaszcza mające słodki lub neutralny smak, takie jak zboża, warzywa zawierające skrobię, wołowina i warzywa strączkowe, budują czi i działają równoważąco na narządy. Nadmiaru czy niedoboru czi lub soków możemy się na dłużej pozbyć albo w ogóle uniknąć, jeśli naszym podstawowym pożywieniem stanie się gotowane zboże. Głównym składnikiem każdej potrawy powinny więc być produkty neutralne. (...)

### **Odświeżające produkty spożywcze sprzyjają budowie krwi**

Z odświeżających produktów spożywczych organizm buduje krew i soki. Aby proces ten mógł się odbywać, odpowiedzialne za niego narządy, czyli śledziona i nerki, potrzebują dostatecznej ilości czi. W przypadku niedoboru krwi lub soków ważna jest więc w pierwszym rzędzie odbudowa czi poprzez spożywanie neutralnych i ciepłych produktów spożywczych oraz jednocześnie budowa soków za pośrednictwem pokarmów odświeżających. Większość warzyw i owoców oraz niektóre sałaty mają właśnie działanie odświeżające. Wszystko, co zielone w świecie roślin, doskonale nadaje się do budowy krwi. Korzystne jest więc zwiększanie spożycia sałat liściowych oraz ziół wiosną i latem, a ograniczanie jesienią i zimą, preferując tym samym potrawy ogrzewające. (...)

### **Zimne produkty spożywcze chronią przed gorącem**

Wiele owoców tropikalnych i herbat ziołowych, a ponadto pomidory, ogórki, algi, woda mineralna i sól - oto produkty zimne. Niewielka ich ilość w potrawach zapobiega powstawaniu nadmiernego gorąca, czyli nadmiaru jang w organizmie. Zwłaszcza latem i w krajach o gorącym klimacie, zimne produkty spożywcze równoważą upał panujący na zewnątrz. Poza tym, ich nadmiar ma podobne skutki jak nadmiar produktów odświeżających z tą różnicą, że ich działanie rozpoczyna się szybciej i wnika głębiej do organizmu. Właśnie latem dochodzi często do osłabienia czi przewodu pokarmowego i środkowego ogrzewacza wskutek nadmiernego spożycia zimnego pożywienia, lodów i chłodzonych lodem napojów. W efekcie nerki znajdujące się w dolnym ogrzewaczu zmuszone są do udostępniania większej ilości ciepła i czi. Na dłuższą metę powstaje niedobór jang w nerkach i wewnętrzny chłód. (...)

### **Właściwy wybór pożywienia**

Leciwy już chiński profesor, Leung Kok Yuen, wykładający w Paryżu na Uniwersytecie Tradycyjnej Medycyny Chińskiej, przestrzega ścisłej reguły, która mówi, że zdrowe pożywienie powinno mieć następujący skład: 70% zbóż, 15% gotowanych warzyw, 5% produktów surowych, 5% mięsa lub ryby oraz 5% produktów mlecznych i pozostałych. Bez obaw, do przestrzegania takiej diety nie będę bynajmniej nikogo nakłaniać! Jeśli jednak będzie ona komuś odpowiadała, to mogę tylko pogratulować. Zapewni mu to bowiem nieprzeciętnie silną przemianę materii, długie życie, zdrowie i opanowanie. (...)





Łączenie produktów spożywczych w zależności od ich natury energetycznej

(...) Codzienne odżywianie służy temu, żeby choroby w miarę możliwości wcale się nie pojawiały. Ponadto ma za zadanie niwelowanie niewielkich zaburzeń równowagi w organizmie i lekkich dolegliwości. (...)

(...) Jeśli chodzi o charakter energetyczny, najważniejszą sprawą jest to, żeby potrawy składały się w większości z neutralnych produktów spożywczych oraz odświeżających i ciepłych warzyw. Pokarmy zimne i gorące powinny być zawsze używane z rozwagą i w niewielkich ilościach. (...)

(...) Neutralne, ciepłe i odświeżające produkty spożywcze tworzą więc zrównoważoną bazę, a gorące i zimne służą jako dodatek. Przestrzegam przed nadmiarem produktów zimnych również w gorącej porze roku. Właśnie latem czy znajduje się bliżej powierzchni ciała, a wewnątrz, zwłaszcza żołądek i śledziona, jest szczególnie podatne na wychłodzenie.

Wiosną i latem używa się więcej produktów odświeżających, a jesienią i zimą - ciepłych. Świeże zioła, sałaty liściowe, kiełki i owoce w niewielkich ilościach powinny urozmaicać jadłospis o każdej porze roku, latem w ilościach większych, a zimą w mniejszych. (...)

### **Gotowanie z użyciem pięciu smaków**

Dla osób chcących odżywiać się w zrównoważony sposób przez cały rok podaję tu kilka reguł, ułatwiających właściwy wybór:

- Pięć smaków ma za zadanie zrównoważone odżywianie wszystkich organów. Im więcej smaków występuje w jednej potrawie, tym lepiej odżywione będą też narządy. Cel ten osiągasz, przygotowując potrawy z wieloma przyprawami i ziołami albo łącząc różne warzywa: marchew, kalarepkę i czerwone buraki, do tego proso lub polenta. W wyważonej potrawie wszystkie smaki dają się wyraźnie odczuć, ale żaden nie przeważa.
- Zwracaj uwagę na kolor. Przyjemny zapach i bogactwo kolorów pobudzają soki trawienne i przygotowują żołądek na przyjęcie pożywienia. Potrawa, w której występuje wszystkie pięć kolorów, pobudza czy i wygląda bardzo apetycznie. Używaj żółtej papryki, selera, cukini lub brokułów, marchewki lub czerwonej papryki i czarnych wodorostów albo posyp gotową potrawę czarnym sezamem.
- Pokarmy przemiany Ziemi stanowią wyjątek. Można ich używać bez dodatku innych smaków, a mimo to narządy będą odżywione w zrównoważony sposób, bowiem słodki smak działa harmonizująco i rozprowadza czy po całym ciele. Gulasz wołowy możesz więc podawać z grysem kukurydzianym i fasolką szparagową, a marchewkę z prażonymi orzechami laskowymi i kaszą jaglaną.
- Ważną rolę odgrywają aromatyczne zioła i przyprawy. Kminek, gałka muszkatołowa, tymianek, szalwia, majeranek i świeży imbir nie tylko dodają smaku potrawom, ale również ułatwiają ich trawienie, zwłaszcza ciężko strawnych dań zawierających strączkowe, mięso albo dużo tłuszczu. To samo odnosi się do świeżych ziół kuchennych, którymi posypujesz potrawy bezpośrednio przed podaniem albo pozwalasz im się krótko pogotować. Nawet najprostszym daniom dodają one szczególnego aromatu. Świeża bazylia, oregano, szczypiorek, rzeżucha i rucola rozpraszają monotonię i nadają potrawom świeżość.

## **Gotowanie według pór roku**

Aby wykorzystać i równoważyć wpływy pór roku, trzeba czasem w szczególny sposób podkreślać poszczególne smaki lub charakter energetyczny. (...)

- Wiosną, jak mówią Chińczycy, przeważają czy i wiatr - istnieje więc niebezpieczeństwo wysuszenia. Wiosna jest również właściwą porą dla wzmocnienia wątroby i pęcherzyka żółciowego. Używaj teraz produktów zawierających przemianę drzewa, aby uzupełnić i chronić soki ciała: zielone warzywa, zwłaszcza liściowe, kiełki, sałaty i świeże zioła. (...)

- Latem dominuje gorąco. Używaj teraz częściej jinizujących metod gotowania, chłodnych warzyw, grzybów, duszonych pomidorów, sałat liściowych, kiełków, owoców i tofu, a mniej mięsa. Rób sałatki z gotowanych warzyw, są strawniejsze od surowych. Gorące potrawy i napoje pomagają lepiej znosić upał, bowiem zmniejszają różnicę temperatur między wnętrzem i zewnątrz organizmu. (...)

- Jesienią przeważa w organizmie susza, chociaż w naszych szerokościach geograficznych nie odnosi się takiego wrażenia. We wnętrzu organizmu panuje jesienny nastrój: soki przemieszczają się w głąb ciała, tak że płuca i jelito grube mają tendencję do wysychania, objawiającą się suchym kaszlem i zatwardzeniem. Ryż, rzepa, rzodkiewka i białe warzywa, takie jak kalarepka, kalafior i wężymord (skorzonera) wzmacniają i chronią organy przemiany Metalu. Jednocześnie należy przygotowywać ciało na nadejście zimnej pory roku przez wzmacnianie odporności. Do tego celu nadaje się por, cebula, świeży imbir, inne ostre przyprawy i baranina. Zawartość białka w pożywieniu powinna teraz zostać zwiększona przy pomocy mięsa, ryb, jajek, warzyw strączkowych i orzechów. Wzmacniające zupy i potrawy jednodaniowe są pożywną podstawą rozwijania odporności przeciwko niesprzyjającym zimowym warunkom.

- Zimą dominuje chłód. Używaj teraz jangizujących metod gotowania i ciepłych pokarmów, korzeni i ziół. Pamiętaj jednak, aby ciepłe potrawy równoważyć chłodnymi warzywami i zimowymi sałatkami. Zima jest właściwą porą do budowania rezerw. Dotyczy to przede wszystkim kości, które w idealnych warunkach korzystają zimą z bogatych dostaw substancji mineralnych. Dobrze nadają się do tego algi - morskie wodorosty - pasujące do zup, potraw jednodaniowych i warzyw strączkowych. Również orzechy są zasobne w minerały i poprawiają smak sałatek, kompotów oraz potraw z warzyw. (...)

Choroba - co to jest?

Aby uzmysłwić ci, jak z punktu widzenia medycyny chińskiej wygląda związek pomiędzy zdrowiem i chorobą, muszę wprowadzić tu stosowane w TMC pojęcie zespołów chorobowych. Na podstawie uproszczonego opisu tych zespołów postaram się wyjaśnić, jak błędy w stylu życia oraz w odżywianiu przyczyniają się do powstania choroby. Wspomniane zespoły chorobowe są szczegółowo opisane w ramach Tradycyjnej Medycyny Chińskiej. Ułatwiają one osobom zajmującym się medycyną rozpoznawanie zaczątków choroby lub ogólnych tendencji stanu zdrowia. (...)

## **Niedobór czy, niedobór jang, wilgoć, wilgotne zimno i wilgotne gorąco**

Choroba oznacza przede wszystkim, że albo esencja albo siła życiowa bądź obie naraz zostały uszczuplone. Jeżeli osłabiona jest siła życiowa, czyli korzeń jang, oparte na niej procesy zachodzą zbyt powoli: osoba taka czuje się często zmęczona, przygnębiona, łatwo marznie i



zaziębia się.

Niedobór jang powstaje z reguły na skutek przepracowania i błędów w odżywianiu. Duże ilości słodczy, lody, silnie schłodzone napoje oraz diety oparte na głodowaniu lub dużych ilościach sałaty, owoców i surowych warzyw wychładzają organizm. (...)

Niedobór jang zaczyna się tak zwanym niedoborem czy, przy którym głównymi dolegliwościami jest nie tyle zimno, ile zakłócenia trawienia: wzdęcia, uczucie przepełnienia, miękkie wypróżnienia. Jako że brakuje czy - siły napędzającej wszystkie funkcje organizmu - pożywienie nie jest należycie trawione. Organizm nie jest więc prawidłowo odżywiany i - co ważne - produkty odpadowe nie są całkowicie wydalane; stopniowo zaczynają odkładać się w tkankach.

Ich nagromadzenie nazywa się w języku medycyny chińskiej wilgocią, jako że towarzyszy mu zbieranie się wody w tkankach. Wilgoć powstaje więc jako skutek słabego przetwarzania, wynikającego z niedoboru czy. Staje się widoczna, kiedy trawienie osłabnie lub zostaje przeciążone na tyle, że dochodzi do nadwagi lub widocznej opuchlizny czy odmy na twarzy lub kończynach.

Jeżeli oprócz wilgoci pojawią się oznaki zimna, wskazujące na niedobór jang, to mówimy o wilgotnym zimnie. Wilgotne zimno jest poważniejszym stanem niż sama wilgoć, bowiem mamy tu jeszcze niedobór jang. Osłabienie jang to, jak wiemy, niedobór czy oraz oznaki zimna.

Niedobór czy w połączeniu z wilgocią można w dzisiejszych czasach znaleźć u większości ludzi po czterdziestce, ale również często u osób młodszych i dzieci. Obok opisanych wcześniej dolegliwości trawiennych wywołuje on zachcianki na słodczy, zmęczenie i wahania koncentracji; często również apatię i duchową ociężałość. Osobie dotkniętej brakuje energii i siły woli, aby przeciwstawić się nudzie, przeciętności lub przyjąć wyzwania, jakie niesie ze sobą wprowadzenie zmian lub praca nad własnym rozwojem duchowym. (...)

Wilgoć jest, jak już wspomniałam, formą gromadzenia się wody i zanieczyszczeń; blokuje ona przepływ czy i krwi. Nacisk tych blokad na inne tkanki prowadzi z kolei do powstawania gorąca, które z czasem zagęszcza wilgoć. Stan ten nazywamy wilgotnym gorącem. Z niego właśnie biorą się choroby pęcherzyka żółciowego, takie jak kolki i kamienie. (...)

Dalsze czynniki wywołujące przemianę wilgoci w wilgotne gorąco, to powszechnie znane uczucia, takie jak złość i gniew oraz napięcie, będące reakcją na stres. Przyczyniają się tu również następujące produkty i używki: mocny alkohol, duże ilości alkoholu, tanie wina, kawa, duże ilości mięsa, wędlin, sera, czekolady i przemysłowo produkowanego pożywienia; wszystkie źle strawne pokarmy, szczególnie zaś mleko i produkty mleczne, zwłaszcza, jeśli duże ich ilości spożywane były już w dzieciństwie. Bardzo słodkie potrawy i napoje, zawierające dużo białego cukru, również są tu niekorzystne, bowiem silnie nawilżają oraz osłabiają jang i związane z nim dynamiczne procesy w organizmie. (...)

---

BARBARA TEMELIE, udziela porad żywieniowych w oparciu o zasady Tradycyjnej Medycyny Chińskiej, prowadzi kursy i seminaria na temat odżywiania. W Monachium ma własną poradnię dietetyczną.

Barbara Temelie  
ODŻYWIANIE WEDŁUG PIĘCIU PRZEMIAN

łł. Barbara Floriańczyk, Tomasz Twardowski  
Wydawnictwo CZERWONY SŁOŃ  
wydanie I, Gdańsk 2000  
204 strony, format 210x250, okładka miękka, kolor  
ISBN 83-909085-5-7

---

Redakcja Chinmed składa tą drogą serdeczne podziękowanie [Wydawnictwu CZERWONY SŁOŃ](#) za wyrażenie zgody na zamieszczenie powyższego tekstu.

---

 [zamknij okno](#)