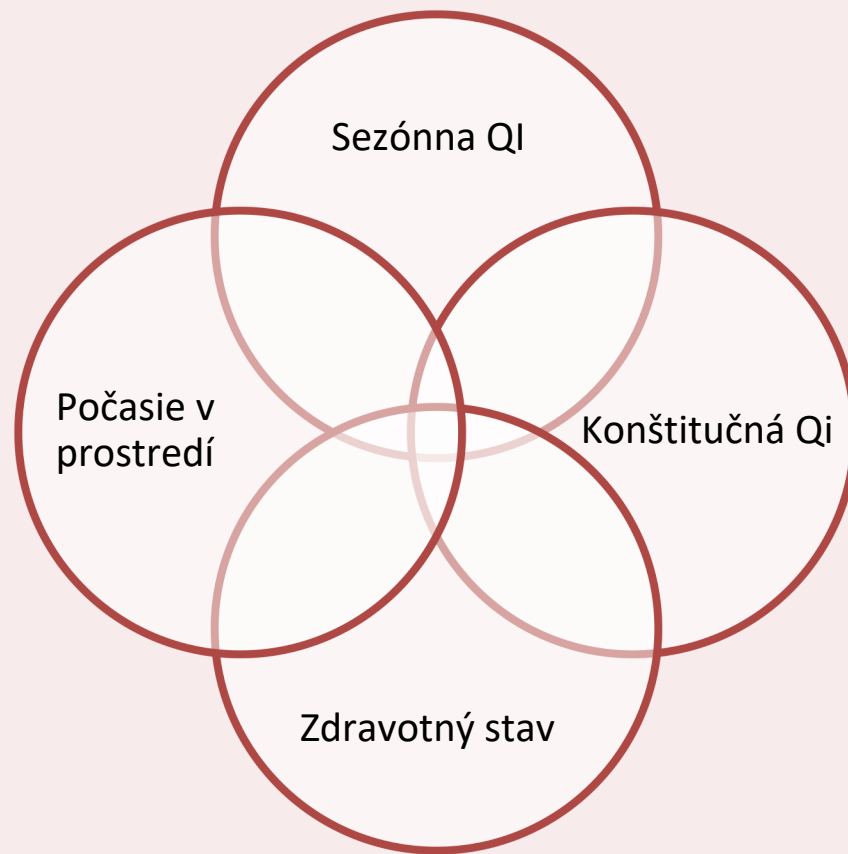
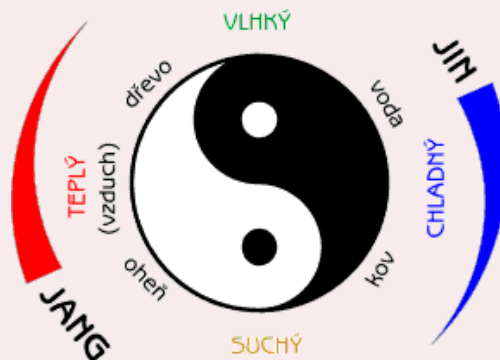


Ako sa správne stravovať



Yang



Yin

Teplé:

Mandarinkové jadierka, hnedý cukor, maslo, rasca, ryby, čerešne, jedlé gaštany, kura, pažitka klinček, kokos, káva, koriander, sépia, d'atle mandarinková kôra, úhor, fenykel, cesnak, zázvor ženšen, cibulka, šunka, ľadvinky, pečeň, horčica pór, longan, liči, mäso, mlieko, slávky, muškátový orech, broskyne, maliny, rozmarýn, garnát, anýz slnečnica, bazalka, ryža, bôb, ocot, víno, alkohol...

Horúce:

Škoricová kôra, sušený zázvor, čierne a biele korenie, červená paprika, sójový olej, bravčové mäso, smotana, kakao, čokoláda...

Osviežujúce:

Jablká, jačmeň, tofu, hríby, uhorka, cuketa, šalát, jahňacia pečeň, mandarinka, mango mungo fazule, hruška, mäta, reďkovka sezamový olej, špenát, jahody, pšenica, čerstvé kokosové orechy, jogurt, čaj, šípk...

Studené:

Banány, grapfruit, melón, cukrová trstina, rajčina, vodný gaštan, bambusové výhonky, lotosové semiačko, bielo, škeble, krab, riasy, soľ...

Yang

Stúpa

Sladká,
ostrá

Teplá

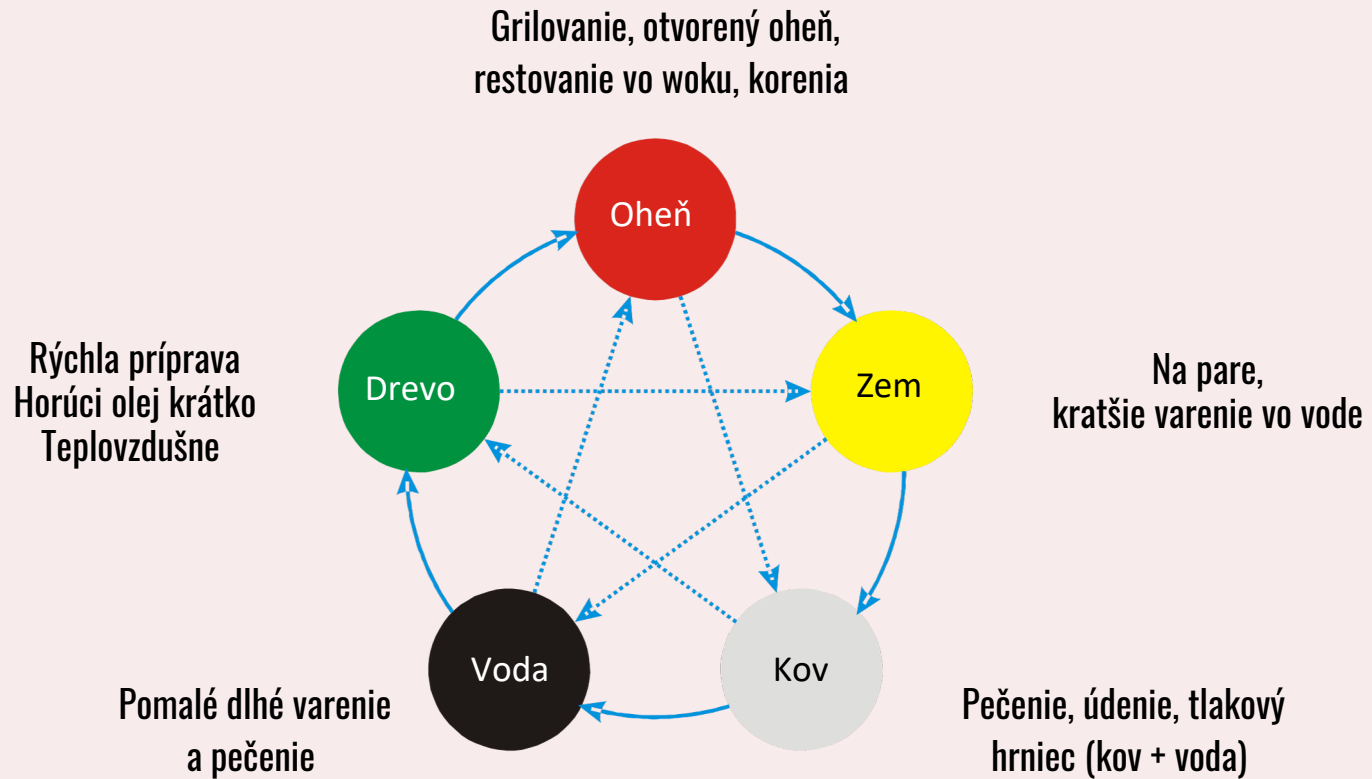
Yin

Klesá

Kyslá, horká,
slaná

Chladná

Varenie podľa 5 elementov



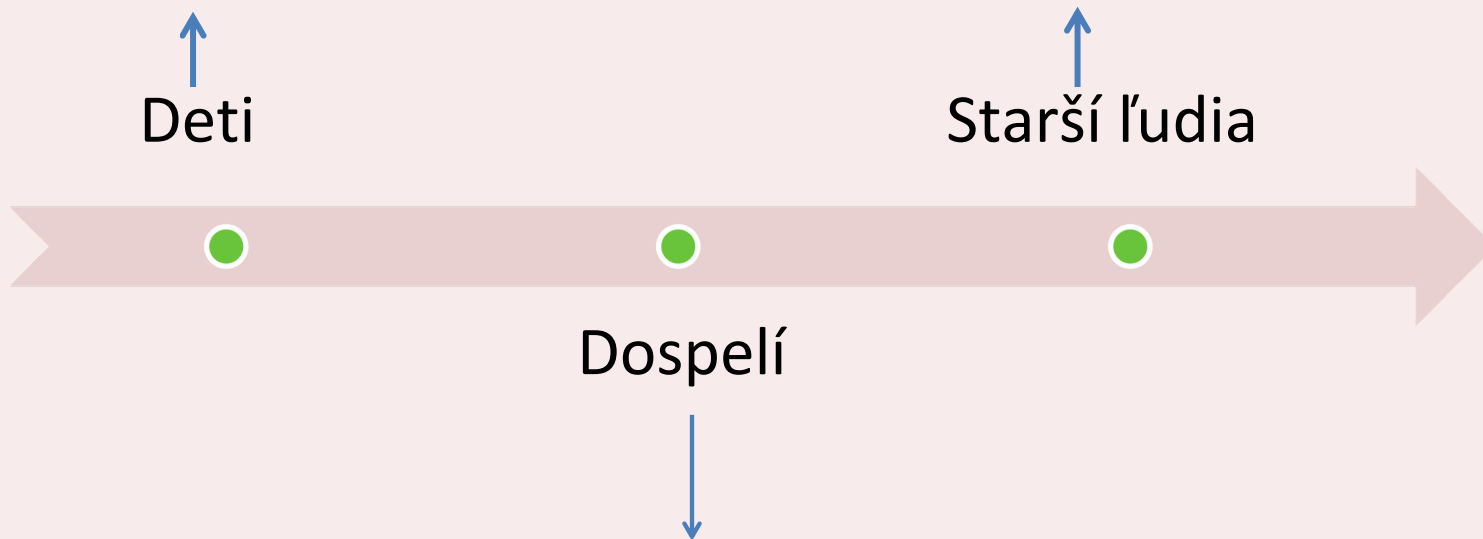
Strava v štádiách života

Proso, ryža, jačmeň, mrkva, fenikel, jablká, med, hrozienka, hydina, hovädzie mäso, zemiaky, hroznová šťava, feniklový čaj.

Vyhnuť sa: Energeticky studených a chladných potravín, štipľavých korení, cukor, prebytok mliečnych výrobkov, tučné jedlá.

Jesť častejšie a menej, podporovať SO a KI Jing - varené jedlá, kaše, vajcia, ryby, dusené.

Vyhnuť sa: Surové potraviny, tučné, mastné, pečené pokrmy, nadmerná spotreba soli.



Výber stravy podľa konštitúcie, sezóny, počasia a zdravotného stavu

Všeobecná prázdnota QI

Vzťah k: KI, SP, LU

Tepelná povaha: Neutrálna, zahrievacia až horúca

Metódy varenia: Zahrievacie

Chute: sladká (teplá), kyslá (neutrál), slaná (neutrál), občas pikantná

Obilniny: Ovos, proso, kukurica, ryža, krátko zrná (sladká, lepkavá), špalda

Mäso: Hydina, jahňacie, hovädzie, zverina

Zelenina: Fenikel, mrkva, pór, gaštany

Strukoviny: šošovica

Koreniny: Štiplavé a horúce, zázvor, cesnak, Koriander

Semiačka: Lieskové oriešky, čierny sezam, vlašské orechy

Prejavy:

Únava, vyčerpanie, strata chuti do jedla, nedostatok koncentrácie, nadúvanie, mäkká stolica, sklon k hnačke, tendencia cítiť chlad, averzia k chladu, znížená odolnosť, časté bolesti chrbta v bedrovej časti, časté močenie s jasným močom a veľké množstvo, nočné močenie, dýchavičnosť, predčasná ejakulácia, znížená sexuálna túžba, impotencia...

Všeobecná prázdnota Yangu

Vzťah k: KI, SP

Tepelná povaha: Neutrálna, zahrievacia až horúca

Metódy varenia: Zahrievacie, grilované, smažené

Chute: sladká (teplá), kyslá (neutrál), slaná (neutrál), občas pikantná

Obilniny: Ovos, proso, kukurica, ryža krátkozrná (sladká, lepkavá), špalda

Mäso: Hydina, jahňacie, hovädzie, zverina, srnčie

Zelenina: Fenikel, mrkva, pór, gaštany

Ovocie: Hroziarka, čerešne, broskyne

Strukoviny: šošovica

Koreniny: Štiplavé a horúce, zázvor, cesnak, Koriander

Semiačka: Lieskové oriešky, čierny sezam, vlašské orechy

Prejavy:

Podobné ako prázdnota qi, ale s intenzívnymi príznakmi chladu, bledá pokožka, chlad v perifériách, mentálne a fyzické vyčerpanie, zadržiavanie vody v tele, edémy, hnačky, vynechávanie menzes...

Prázdnota krvi

Vzťah k: SP, KI Jing, LR, Chong Mai, sucho

Tepelná povaha: Chladivá

Chute: Sladká (neutrálna a teplá), kyslá (neutrálna a chladná)

Obilniny: Ovos, amarant, krátko zrná (lepivá) ryža, ryža

Mäso: Kuracie mäso, kuracia pečeň, hovädzie mäso, hovädzí vývar, hovädzia pečeň, teľacia pečeň, jahňacia pečeň, ustrice, mušle, chobotnice, ostriež, úhor

Zelenina: Všetka tepelne neutrálne a osviežujúca zelenina (červená repa, červená kapusta, mrkva, špenát, fenikel)

Ovocie: Červené hrozno, čerešne, Longan (typ liči), slivky, marhule

Orieška a semená: Sezam, slnečnicové semienka, píniové orechy

Nápoje: Červená repa šťava, čerešňa šťava, slivkový džús, červený čaj (šípky, ibišteľ), červená hroznová šťava, červené víno

Prejavy všeobecne:

Bledá pokožka a pery, pocit závrate vnútri hlavy, matná pleť, necitlivosť, únava, suché vlasy a pokožka.

LR XUE XU: Rozmazané videnie, poruchy spánku, suché a krehké nechty, svalová slabosť, svalové kŕče, pocit "mravčenia" alebo unavených končatín, citlivosť očí na svetlo, psychologické, duševné a gynekologické príznaky, nedostatok energie, nervozita, emočná krehkosť, nízke sebavedomie, búšenie srdca, menštruačné poruchy, bolestivá menštruácia alebo absencia menštruácie.

Všeobecná prázdnota Yinu

Vzťah k: LR, HT, LU, KI

Tepelná povaha: Neutrálna, mierne chladivá

Metódy varenia: Parenie

Obilniny: Špalda, kukurica, ryža, pšenica

Mäso: Bravčové, ustrice

Zelenina: chladivá osviežujúca zelenina, špenát, paradajky, morské riasy

Ovocie: Jablká, hrušky, černice, citrusové ovocie, jahody, banány, hrozno

Mliečne produkty: Maslo, syr, jogurt, mlieko

Sójové produkty: Tofu, sójové mlieko

Nápoje: Červené ovocné šťavy, citrusové šťavy, pšeničné pivo

Prejavy:

Smäd, sucho v ústach, návaly horúčosti v chodidlách, najmä v noci, teplé ruky, pocit pálenia za hrudnou kosťou, nočné potenie, prípadne Chudnutie, nepokoj, agitovanosť, nervozita, poruchy spánku, závrate, vnútorný pocit tepla, suchá a pevná stolica, emočná labilita, citlivosť na stres, nedostatok odolnosti...

Tonizácia Wei Qi

Vzťah k: LU, SP, ST, KI Jing, LR Yang

Chuť: Pikantná horúca až pálivá chuť.

Typ stravy: Všetka strava s yangovým potenciálom.

V akútnej fáze: Vyhnúť sa kyslej chuti v akútnej fáze. Otvoriť póry na krátku dobu na vylúčenie patogénov, čistí povrch tela a posilňuje yang a wei qi v tele.

Koreniny: Najmä čerstvý zázvor! Tiež chilli, ostrý korenistý čaj (napr. Yogi čaj)

Podporiť LU: Korenie chilli, karí, zázvor, čierne korenie, alkohol, karfiol, pór, chren, cibuľa, red'kovka, žerucha, mandle, mandľové maslo

Tip: Odvar s čerstvým zázvorom so zelenou jarnou cibuľou: Varíme kúsky čerstvého zázvoru vo veľkosti palca a zelenú cibuľku v 0,5 l (dve šálky) vody po dobu asi 10 minút. Vypite jednu až dve teplé šálky.

Prejavy:

Smäd, sucho v ústach, návaly horúčosti v chodidlách, najmä v noci, teplé ruky, pocit pálenia za hrudnou kosťou, nočné potenie, prípadne Chudnutie, nepokoj, agitovanosť, nervozita, poruchy spánku, závrate, vnútorný pocit tepla, suchá a pevná stolica, emočná labilita, citlivosť na stres, nedostatok odolnosti...

Vlhko a hlien

Vzťah k: SP, Pankreas, Yang XU, LU, KI

Kontraindikácia: Mäso a alkohol produkujú hlien, pokiaľ sú konzumované nadmerne. To platí najmä pre bravčové mäso a pšeničné pivo.

Cieľ: Posilniť SP, Proso, ryža a kukurica sú zvlášť výhodné pre doplnenie a zahrieva slezinu. Sójové bôby a fazuľa mungo odstraňuje prebytočnú vlhkosť z tela. Pšenová kaša so škoricou a hrozienkami.

Horúci hlien (žltý, viskózný): Teplá povaha/chuť: horká-chladivá, slaná-chladivá, niekedy sladká-chladivá. Čakanka, púpava, sójové mlieko, fazuľa mungo, red'kovky, hrušky, hrozno, kapor, soľ, červené morské riasy, morské riasy.

Chladný hlien (belavý, číry, tenký): Teplá povaha/chuť: horká teplá, štiplavá-teplá, čerstvý zázvor, pór, cesnak, kardamón, čerešne, mierne štiplavá chuť - čierne korenie, cesnak, zázvor.

Charakteristické znaky:

Spomaľuje tok qi a upcháva kanály, necitlivosť, tupá hlava, "hmla", bolesť hlavy, ľahostajnosť a nedostatok koncentrácie, pocit ťažoby, závrate, infekcie u detí, sinusitídy, obezita Príliš veľa alkoholu vedie k vytvoreniu hlienu. Hmotný hlien: nádcha, zápal prínosových dutín, zápal priedušiek, zápal pľúc. Neviditeľný hlien: bráni toku qi, kožné uzlíky, lipóm, adenóm, gangliá, struma, žlčové a obličkové kamene, deformácie kostí, reumatoidná artritída, pocit slivky v krku, potlačenie LR qi v dôsledku emocionálnych príčin, ťažkosti s prehĺtaním, pocit tlaku do hrudníka a bránice... Tip: Pri opakujúcich sa hlienoch výrazne obmedziť mäso, alkohol, mliečne výrobky, sladkosti a tučné jedlá na tri až šesť týždňov.

Obilniny

Rovnováha Qi, Yin a Yang

Vyživenie stredu - SP a ST

