

ZALECENIA OGÓLNE

ŚNIADANIE



Największy i najważniejszy posiłek dnia w porze porannej (**7.00-9.00**), najlepiej z gotowanych zbóż (kasza jaglana, kasza gryczana, ryż, amarantus, quinoa, żyto, owies, orkisz, itp.) – taki bowiem zapewnia na kilka godzin uczucie sytości i gwarantuje zaspokojenie potrzeb energetycznych organizmu

- **wariant na słodko** - z dodatkiem świeżych lub suszonych owoców (świeżych ugotowanych lub uduszonych lub suszonych, namoczonych przez noc), pestek i orzechów (namoczonych lub prażonych), z olejem sezamowym, lnianym lub masłem klarowanym („ghee”); w razie potrzeby poprawienia strawności posiłku lub rozgrzewania organizmu dodać do gotowania kilka plastrów świeżego imbiru lub – wedle smaku i upodobań – kardamon, cynamon, wanilię, anyż, itp.
- **wariant na słono** – z dodatkiem warzyw i oleju tłoczonego na zimno (np. olej z oliwek extra vergine, olej lniany lub olej z lnianki, tzw. „rydzowy”), ewentualnie wzbogacony nasionami i orzechami (o ile nie występują kłopoty z trawieniem); w razie potrzeby (o ile nie występuje gorąco / gorąca wilgoć / gorący śluz) do gotowania można dodać świeżego imbiru lub wzbogacić danie aromatycznymi przyprawami i ziołami.

UWAGA!!! Osoby z nadwrażliwością na gluten powinny zredukować:

1) pszenicę, 2) orkisz, 3) żyto, 4) owies.

ZALECENIA OGÓLNE

OBIAD



Optymalna pora na drugi posiłek to **12.00-14.00**; przykładowy obiad:

- potrawa strączkowa + warzywa (+ ewentualnie kasza jako dodatek do dania z soczewicy), np. czarna fasola i sałatka z gotowanych buraczków z dodatkiem kiszzonej kapusty
- jajko + kasza + warzywa
- ryba + ryż + warzywa
- gęsta zupa warzywna z grochem, fasolą lub mięsem
- niewielka porcja chudego mięsa + duża porcja warzyw + niewielka porcja kaszy lub ziemniaków

Warzywa należy stosować świeże (nie wskazane są konserwy i mrożonki), w postaci surówek lub szybkich kiszzonek, blanszowane, gotowane na parze, gotowane, duszone lub pieczone – wybór metody obróbki termicznej zależy od indywidualnych potrzeb związanych ze stopniem wychłodzenia lub przegrzania organizmu. Warzywa najkorzystniej jest spożywać **z dodatkiem oleju** tłoczonego na zimno.

ZALECENIA OGÓLNE

KOLACJA



Ostatni posiłek do godz. **17.00-18.00** (później rozpoczyna się minimum energetyczne układu trawiennego i substancje odżywcze są nieprawidłowo ekstrahowane z pożywienia); kolacja w miarę możliwości powinna być **przygotowana na ciepło**, np. zupa jarzynowa, kompot (bez cukru); wieczorem należy unikać pieczywa i potraw mącznych i bogatych w białko, szczególnie w połączeniu ze smakiem kwaśnym lub z białkiem zwierzęcym (bardzo niekorzystnie działają np. kanapka z dżemem, kanapka z serem lub z kielbasą i ketchupem, musztardą lub majonezem, makaron z sosem pomidorowym, itp.) – jest to bardzo wilgociotwórcze i śluzotwórcze połączenie.



ZALECENIA OGÓLNE

4. Dążyć do regularnego, codziennego wypróżnienia (najlepiej między **5.00 a 7.00** rano, tuż po obudzeniu)

5. Zalecane proporcje składników w diecie:

- **40-50% to zboża pełne:** kasza jaglana, owies, pszenica orkisz, quinoa, jęczmień, ryż nierafinowany, żyto, gryka, amarantus, płatki zbożowe z pełnego przemiału i niekonserwowane BHT, ewentualnie mąka z pełnego przemiału
- **40% to warzywa** (pieczone, duszone, gotowane, przygotowane na parze, ewentualnie surowe, jeśli pozwala na to stan układu pokarmowego - trawienie surowych warzyw i owoców wymaga dużych nakładów energetycznych ze strony układu trawiennego i może go nadwerężyć na dłuższą metę). Surówki korzystne są raczej w sezonie letnim (byle nie gotowe ze sklepu, bo te zawierają dużo niepożądanych dodatków takich jak majonez, oleje rafinowane, konserwujące dodatki), zimą powinny dominować warzywa pieczone, duszone lub gotowane
- **10-20%** to fasole, soczewica, groch, pestki słonecznika, dyni, orzechy (laskowe i włoskie), migdały, siemię lniane, sezam, mak, czarne (szlachetne) grzyby
- **10-20% to suszone owoce z upraw ekologicznych** (niesiarkowane, niekonserwowane promieniami gamma), suszone na powietrzu (rodzynki, daktyle, morele, figi, śliwki), a także świeże owoce z naszej strefy klimatycznej, zwłaszcza w sezonie letnim i pod warunkiem że nie powodują niestrawności
- **mięso i ryby** – należy spożywać tylko szlachetne gatunki mięsa i ryb, które nie były mrożone, najwyżej 2-3 x w tygodniu, (w zależności od indywidualnego zapotrzebowania organizmu), np. 1 x obiad mięsny, 2 x obiad rybny; szczególnie w chłodnych porach roku; mięso najlepiej spożywać gotowane, krótko smażone (rzadziej) lub duszone, przyrządzane ze świeżym imbirem, grzybami lub owocem głogu, podawane z dużą porcją warzyw i w miarę możliwości nie w połączeniu z produktami skrobiowymi (ziemniaki, ryż, kasze)
- **jajka** (na miękko, najlepiej bez soli albo z niewielką ilością soli),
- **masło** (bez dodatków i soli) – optymalnie w postaci klarowanej (tzw. ghee)
- w małych ilościach i od czasu do czasu dopuszczalne są: zsiadłe naturalnie **mleko, naturalny jogurt** bez dodatków smakowych (najlepiej przygotowany samodzielnie z mleka dobrej jakości)
- świeże **oleje** tłoczone na zimno, zwłaszcza olej lniany i oliwa z oliwek extra vergine

ZALECENIA OGÓLNE

- niewielkie ilości **soli** kamiennej lub morskiej,
- **przyprawy i zioła**: ostrożnie stosować ostre rozgrzewające przyprawy (pieprz, chili, imbir suszony, cynamon, goździk), w niewielkich ilościach stosować ciepłe zioła osuszające i wspomagające trawienie: majeranek, tymianek, bazylia, lubczyk, rozmaryn, cząber, imbir świeży, kolendra, kminek, czosnek i inne dodatki ziołowe. Ilość przypraw i ziół dodawanych do potraw należy dostosować do indywidualnych potrzeb – osoby wychłodzone z osłabionym trawieniem mogą ich stosować więcej, osoby z gorącem, gorącą wilgocą lub niedoborem Krwi i Yin powinny je stosować bardzo ostrożnie lub w ogóle z nich zrezygnować.

NAPOJE



Zalecane są napoje ciepłe, nie słodzone, takie jak gorąca woda (zwykła po przegotowaniu, podgrzana mineralna lub źródłana), herbaty z ziół, napary z kwiatów, kompot owocowy bez cukru (można dla uzyskania słodkiego smaku dodać do gotowania ekologicznych daktyli suszonych, fig, rodzynek lub moreli, które poprawiają smak, a nie zakwaszają organizmu, lub stosować zamiast cukru niewielkie ilości miodu lub cukier brzozy, tzw. ksylitol). Unikać picia zimnych napojów, szczególnie z lodem. **Nie jest konieczne picie 2-3 litrów wody dziennie.** W miarę możliwości nie popijać w trakcie posiłków, a jeśli jest to konieczne – popijać ciepłą wodą lub niesłodzonymi i niekwaśnymi naparami ziołowymi

ZALECENIA OGÓLNE

7. W doborze produktów spożywczych należy kierować się zasadniczo:

- **kryterium sezonowości** - korzystać ze świeżych produktów dostępnych w danej porze roku lub suszonych produktów przechowywanych w naturalny sposób od poprzedniego sezonu wegetacji (dotyczy to zbóż, nasion strączkowych, nasion i orzechów, suszonych owoców)
- **kryterium strefy klimatycznej** - korzystać z produktów dostępnych w naszym regionie, gdyż one właśnie najlepiej zaspokoją potrzeby energetyczne organizmu
- **kryterium równowagi kwasowo-zasadowej** - codzienne menu powinno składać się z 80% produktów alkalizujących (owoce, warzywa, ziemniaki, proso, gryka) i z 20% produktów zakwaszających (mięso, ryby, nabiał, pestki i orzechy, słodycze). Nadmiar produktów zakwaszających (szczególnie nadużywanie białka zwierzęcego, słodyczy i alkoholu) jest przyczyną chorób cywilizacyjnych, a skrajna acydoza organizmu sprzyja powstawaniu nowotworów

8. W naszej strefie klimatycznej należy dążyć do spożywania 2-3 ciepłych posiłków w ciągu dnia, szczególnie w okresie jesienno-zimowym. Zwiększać potencjał Yang potraw można na 3 sposoby:

- dobierać produkty o wysokim **potencjale Yang**, czyli termicznie ciepłe, zachowując jednak równowagę kwasowo – zasadową w pożywieniu, gdyż zazwyczaj produkty ciepłe są bardzo odżywcze i zawierają dużo białka i tłuszczu (mięsa, jajka, itp.)
- wzbogacać potrawy o **ciepłe dodatki smakowe**, czyli rozgrzewające przyprawy i zioła (imbir, cayenne, pieprz, gałka muskatołowa, kurkuma, papryka słodka, owoc jałowca, liść laurowy, ziele angielskie, kminek, kolendra, anyż gwiazdzisty, cynamon, goździki, kardamon, anyż biedrzeniec, itp.)
- stosować **zróżnicowane metody obróbki termicznej** pokarmu dla zwiększenia właściwości rozgrzewających pokarmu. Najbardziej zwiększa potencjał Yang grillowanie, pieczenie i smażenie (aczkolwiek smażenie nie jest zalecane jako częsty sposób obróbki pokarmów), nieco mniej duszenie, gotowanie i gotowanie w szybkowarze, najmniej blanszowanie, natomiast podawanie na surowo nie dodaje potrawom „ognia”, więc w przypadku warzyw i owoców, które w większości są chłodne termicznie, spożywanie ich na surowo na dłuższą metę może uszkodzić qi Śledziony (czyli trawienie i wchłanianie), spowodować wychłodzenie organizmu i osłabienie vitalności.

ZALECENIA OGÓLNE

9. Potrawy (szczególnie zbożowe) **należy długo przeżuwać bez popijania** tak, aby wydzieliło się jak najwięcej śliny (do uzyskania półpłynnej konsystencji pokarmu w ustach). Posiłki można popijać ciepłą lub gorącą wodą – wszelkie inne napoje (soki, napoje gazowane, itp, w szczególności zimne – hamują trawienie i mogą spowodować zapoczątkowanie procesów gnilnych w jelitach)

10. Nie zakłócać rytmu posiłków „**pojadaniem**” między posiłkami, gdyż zaburza to proces trawienia pokarmów (a w efekcie zwiększa ryzyko powstawania wilgoci), chyba że z przyczyn zdrowotnych (np. usunięcie woreczka żółciowego) zachodzi konieczność spożywania kilku mniejszych posiłków w ciągu dnia.

11. Ważne dla regeneracji Yin: **kłaść się spać najpóźniej o 21.30 (dzieci o 20.00)**, po stopniowym wyciszeniu po aktywnościach dnia; w ciągu dnia **13.00-15.00** zalecany jest (w miarę możliwości i potrzeb) relaks na leżąc przez 20 min lub przerwa w pracy; należy dbać o właściwe proporcje między czasem poświęconym na pracę, odpoczynek i pielęgnowanie relacji z najbliższymi. Oprócz snu, odpoczynku i pełnowartościowej diety ważnym elementem odnowy Yin jest modlitwa lub medytacja.



ZALECENIA OGÓLNE

12. Ważne dla odnawiania Qi i podtrzymania Yang: **regularne spożywanie ciepłych posiłków** oraz unikanie pokarmów i napojów silnie wychładzających, a także ochrona obszarów ciała wrażliwych na zimno (brzuch, podbrzusze, lędźwie, stopy) i wiatr (kark, szyja, głowa, uszy).

13. Zapewnić sobie codziennie **przynajmniej 30 min.** umiarkowanego wysiłku fizycznego z rozciąganiem (ważne, by nie forsować mięśni i układu kostnego). Jest to niezbędne dla utrzymania długotrwałej elastyczności ciała i prawidłowego krążenia Qi i Krwi.



14. Nie spożywać: produktów poddanych obróbce przemysłowej, produktów zawierających cukier, mleka krowiego i jego przemysłowych przetworów, tłuszczów zwierzęcych, kiełbas i wyrobów wędliniarskich, rafinowanych olejów roślinnych, margaryny, soli rafinowanej, mrożonek, konserw, oczyszczanej mąki pszennej, oczyszczonego ryżu, soi, importowanych owoców tropikalnych, zerwanych niedojrzałych, produktów wilgotnych przechowywanych w folii (często zawierają niewidoczną pleśń), produktów z widocznymi oznakami pleśni (zawiera silne toksyny), żywności modyfikowanej genetycznie, potraw z barów typu „fast-food”.