

WITALNOŚĆ LATEM

„NADPRZYRODZONE SIŁY LATA TWORZĄ GORĄCO W NIEBIOSACH I OGIEŃ NA ZIEMI, TWORZĄC SERCE I PULS WEWNĄTRZ CIAŁA... CZERWONY KOLOR, JĘZYK I ZDOLNOŚĆ WYRAŻANIA ŚMIECHU... TWORZĄ SMAK GORZKI I EMOCJE SZCZĘŚCIA I RADOŚCI”.

KLASYKA MEDYCYN Y WEWNĘTRZNEJ

mgr JUSTYNA ZIELIŃSKA

Specjalista dietetyki profilaktycznej i leczniczej Tradycyjnej Medycyny Chińskiej, psychodietetyki, aromaterapii, konsultant Biologii Totalnej, instruktor Slow Jogging. Absolwentka studiów Tradycyjnej Medycyny Chińskiej, specjalizacja fitoterapia. Współpracuje z Polskim Towarzystwem Stwardnienia Rozsianego. Konsultacji udziela w Centrum Terapii Naturalnych Cetena w Łodzi. Twórcza Pracowni Odżywiania Naturalnego Kura Modowa oraz Dietetyka Skóry.
www.kuramodowa.pl, [fb/kuramodowa](https://fb.com/kuramodowa)



Dietetyka chińska nie ma nic wspólnego z restrykcyjnymi dietami ani instrukcjami, których należy dogmatycznie przestrzegać. Wręcz odwrotnie. Radość angażująca wszystkie zmysły, stanowi bardzo ważny aspekt każdej diety. Zasady dietetyki chińskiej mogą być stosowane w każdej kuchni i stylu gotowania. Jedyna wymagana wiedza to **zrozumienie termicznych i energetycznych właściwości produktów, przypraw i metod obróbki termicznej oraz wiedza w jaki**

sposób należy dostosować pożywienia do pór roku, działania klimatu w którym żyjemy, klasyfikacji fizycznej i indywidualnej wrażliwości.

Ogólne zalecenia dotyczące odżywiania:

- używaj wysokiej jakości, ekologicznych produktów, kiedy tylko to możliwe,
- stwórz przyjemną, rozluźnioną atmosferę podczas posiłków,
- jedz z przyjemnością,
- jedz regularnie,
- nie spiesz się z jedzeniem i kilkanaście razy przeżuwasz każdy kęs,
- jedz śniadanie jak król, obiad jak władca, a kolację jak żebrak,
- przestań jeść, kiedy smakuje najbardziej,
- pij tylko niewielkie ilości płynów podczas posiłków, zbyt dużo napojów w trakcie, tuż przed posiłkiem lub zaraz po nim, może osłabić twój ogień trawienny,
- kiedy komponujesz posiłek weź pod uwagę swoją indywidualną konstytucję,
- wybieraj produkty odpowiednie dla danej pory roku (najlepiej występujące lokalnie, w danym sezonie).

Unikaj

- zbyt dużo ilości surowych lub zimnych produktów szczególnie w chłodnych porach roku, spożywane regularnie mogą ochłodzić system nerek,
- lodowatych napojów, lodów, blokujących przepływ qi żołądka i śledziony/trzustki,
- zbyt dużej ilości produktów mlecznych, osłabiają system śledziony/trzustki oraz powodują powstanie wilgoci i śluzu,
- wyczerpujących dyskusji podczas posiłku,
- zbyt dużo oleistego, tłustego jedzenia, blokuje przepływ energii w ciele, tworzy gorąco, wilgoć, śluz,
- nadmiaru alkoholu, wywołuje gorącą wilgoć i śluz,
- zbyt dużej ilości mięsa: prowadzi do powstania wilgoci i śluzu,
- posiłków późnym wieczorem, osłabia to system śledziony/trzustki,
- nadmiernego, przedłużającego się postu, osłabi to środkowy ogrzewacz, podobnie jak yin, krew i jing.

Lato jest wspaniałym okresem wzrostu i obfitości. Jest to idealny czas na wczesne pobudki, wyjście na słońce, by rozkwitnąć jak dary natury latem.

Bądź radosny, rozwijaj bezinteresowną miłość dla bliźniego, pracuj, ale nie zapominaj o odpoczynku, zabawie, uśmiechu.

Aktywność fizyczna: spędzaj jak najwięcej czasu w plenerze, marsze, lekkie truchty, jeżdżąc na rowerze.

W czasie gorącego lata zaleca się spożywanie pożywienia chłodnego (ale nie wychładzającego w nadmiarze), nawilżającego, żeby rozproszyć gorąco i odbudować płyny ciała.

Smaki zalecane latem **Smak gorzki** jest chłodzący, wywołuje ruch ku dołowi i usuwa gorąco z ciała przez oddawanie moczu.

Ziarna kawy są gorzkie, prażone a to rozgrzewa i w okresie letnim nie jest wskazane w nadmiernych ilościach.

Gorzkie produkty to między innymi sałata rzymska, mniszek lekarski, szparagi wspólnie dodatki do letniego jadłospisu.

Smak kwaśny powoduje wewnętrzne nawodnienie, spożywajmy więc sezonowe letnie owoce, jagody, brzoskwinie, morele, śliwki. Można też dodać lekko fermentowane produkty do jadłospisu.

Ostre przyprawy stosujmy z umiarem, podczas letniego gorąca, by nie wyczerpywać w nadmiarze płynów ciała.

Metody gotowania

Gotowanie na parze i blanszowanie, gotowanie lekkie, szybkie. Używaj mniej oleju, więcej wody. Unikaj spożywania produktów skrajnie gorących i zimnych. Środki pobudzające jak kawa, alkohol, smażone i pikantne potrawy będą ciężkie dla serca i wątroby. Wszystkie emocje wpływają na Serce. Serce osłabia długotrwały smutek, brak regularnego snu, stres, przepracowanie, nadmierna radość. Pamiętaj o umiarze we wszystkim co robisz.

Produkty, których **nie należy latem stosować w nadmiarze lub unikać:**

- smak ostry (np. pikantne potrawy, alkohol)
- czarna herbata i kawa
- produkty przetworzone
- produkty ciężkostrawne
- nadmiar słodczy
- nadmiar nabiału
- stres, presja czasu, pobudzenie, ekscytacja w nadmiarze, przepracowanie.

Zalecane:

- węglowodany dobrej jakości: owies, słodki ryż, orkisz, ryż brązowy
- warzywa, ziemniaki, buraki
- sałata, rukola, sok z trawy młodego jęczmienia (szczególnie jeśli czujemy emocje, bezsenność-ogień serca)
- suszone owoce niekandyzowane, niesiarowane
- miód (maceraty z miodu)
- żółtko jajka
- oleje tłoczone na zimno (bardzo ważne przy objawach suchości)
- nawadnianie organizmu
- woda ze szczyptą soli kłodawskiej, miodu, cytryny
- białka roślinne odbudowują jelita (soczewica, ciecierzycy, strączkowe)
- kiszonki.

Chińczycy od wieków zalecali **zieloną herbatę** jako idealny napój podczas gorącego lata. „Rozprasza gorąco lata

i potrafi usuwać toksyny, chłodzić ogień serca, uspokoić umysł, usunąć gorąco z wątroby i pęcherzyka żółciowego przynieść ulgę żołądkowi i płucom.”

Mieszanki odżywiające krew serca

kilka sztuk daktyli
liście melisy
koszyczek rumianku



CHŁODNE,
NAWILŻAJĄCE
pożywienie W CZASIE
UPALNEGO LATA
POZWALA rozproszyć
GORĄCO
I ODBUDOWAĆ płyny
ciała



foto: Pexels

szyszki chmielu
zaparzyć ziola z daktylami.

Orzeźwiająca sałatka z rukoli i pomidorów

Pod bieżącą wodą optukać rukolę, połączyć z pokrojonymi w kostkę dojrzałymi pomidorami, połać kilkoma łyżkami sosu sojowego, octu balsamicznego (lub soku z cytryny), oleju rydzowego. Wymieszać i podawać jako odświeżający dodatek do dań głównych. Można sos przygotować także z czosnkiem.

Pasta z nasion słonecznika

Nasiona słonecznika krótko uprzyżyć na sucho na stalowej patelni (uważając, by nie przypalić), wyłożyć na talerzyk i przestudzić, następnie zmielić w młynku, dodać szczyptę soli, oliwy z oliwek lub innego dobrej jakości oleju. W zależności od upodobań taką bazę można spożywać bez przypraw jako dodatek do pieczywa lub kasz lub dodać do smaku ulubionych ziół, pietruszki, koperku, itp.

Połączenie zmielonych prażonych lub gotowanych nasion słonecznika z dużą ilością liści pietruszki można potraktować jako odmianę sosu pesto. Można przechowywać w lodówce kilka dni, ale najlepiej smakuje świeżo przyrządzone.

Zupa z amarantusa

2 łyżki nasion amarantusa, 3 szklanki wody, 0,5 pora, 1 marchew, 2 łyżki płatków owsianych, sól, pieprz ziołowy, 1 łyżeczka sklarowanego masła, 3 łyżeczki miso, szczypta rozmarynu, sok z cytryny. Zagotuj wodę, dodaj szczyptę rozmarynu oraz amarantu, masło, startą marchew, por, płatki. Gotuj 25-30 minut. Miso wymieszaj w małej ilości przegotowanej wody i dodaj do zupy na koniec gotowania. Przypraw zupę sokiem z cytryny i szczyptą soli.

Źródła: *Terapia żywieniem, Joerg Kastner* *Odżywianie dla zdrowia, Paul Pitchford*