PRZYPRAWY I ZIOŁA

KLASYFIKACJA WG

MEDYCYNY CHIŃSKIEJ

SMAKI TERMIKA DZIAŁANIE

Elżbieta Kasztelaniec

SPIS TREŚCI:

Wstęp 2

Klasyfikacja ziół i przypraw 3

Energetyczna natura termiczna 4

Smaki ziół i przypraw 5

Przemiana ziemia 6

Przemiana metal 9

Przemiana woda 13

Przemiana drzewo 15

Przemiana ogień 17

Zakończenie 20

Źródło 21

Zgodnie z teorią Pięciu Przemian posiłki powinny być dostosowane do pory dnia, pory roku, konstytucji danej osoby, ale przede wszystkim należy zwracać uwagę na energetykę pożywienia. W Medycynie Chińskiej nie interesują nas składniki odżywcze takie jak: węglowodany, białka, tłuszcze, witaminy czy minerały.

Zgodnie z TCM teoria odżywiania opiera się na jakościowej, holistycznej koncepcji Yin i Yang, wskazuje także na to w jaki sposób smak i natura termiczna pożywienia wpływa na nasz organizm. Medycyna Chińska dostrzega bliski związek między pożywieniem, a ziołami leczniczymi używanymi w terapii oraz codziennym odżywianiu. Zioła i różne przyprawy mają wielką moc tylko należy wiedzieć jak je zastosować, z czym je łączyć i dlaczego. Kiedy i czym organizm trzeba ogrzać, a kiedy i czym można się ochłodzić.

Podstawowe kryteria służące energetycznej klasyfikacji pożywienia i ziół

Natura termiczna:	gorąca ciepła neutralna chłodna zimna
Smak:	słodki ostry słony kwaśny gorzki
System narządów:	Śledziona Żołądek Płuca Jelito Grube Nerki Pęcherz Moczowy Wątroba Pęcherzyk Żółciowy Serce Jelito Cienkie
Kierunek ruchu:	wznoszący rozprzestrzeniający zsyłający (w dół i do środka) opadający

Energetyczna natura termiczna

Produkty spożywcze i zioła podzielone są
wg pięciu energetycznych poziomów termicznych:

Gorące
Ciepłe → Yang

Zimne
Chłodne → Yin

Neutralne

Produkty Yang → rozgrzewają organizm

Produkty Yin → ochładzają organizm

Smaki ziół i przypraw oraz przynależne systemy narządów

ELEMENT	DRZEWO	OGIEŃ	ZIEMIA	METAL	WODA
SMAK	KWAŚNY	GORZKI	SŁODKI	OSTRY	SŁONY
NARZĄDY YANG	WORECZEK ŻÓŁCIOWY	JELITO CIENKIE	ŻOŁĄDEK	JELITO GRUBE	PĘCHERZ MOCZOWY
NARZĄDY YIN	WĄTROBA	SERCE	ŚLEDZIONA TRZUSTKA	PŁUCA	NERKI
KOLOR					

SMAK SŁODKI

PRZEMIANA ZIEMIA

ŚLEDZIONA/TRZUSTKA, ŻOŁĄDEK

PRZYPRAWY

Produkty	Natura termiczna	Smak	Działanie
Kminek	ciepła	ostry, słodki	stymuluje trawienie
Miód	neutralna	słodki	odbudowuje qi i krew
Nasiona kopru włoskiego	ciepła	ostry, słodki	stymuluje trawienie
Papryka	lekko ciepła	gorzki, lekko słodki	stymuluje trawienie
Szafran	neutralna do chłodnej	słodki, gorzki, ostry	równoważy wątrobę, śledzionę
Wanilia	ciepła	słodki łagodnie	stymuluje pracę śledziony i trzustki

ZIOŁA

Cebula	ciepła	ostry, słodki	rozrzedza śluz
Lukrecja	neutralna	bardzo słodki, lekko gorzki	stymuluje trawienie, wzmacnia środkowy ogrzewacz
Rumianek	neutralna do chłodnej	lekko gorzki, słodki	harmonizuje trawienie
Seler Naciowy	chłodna	słodki, lekko gorzki	ochładza gorąco żołądka i wątroby
Znamiona kukurydzy	chłodna	lekko słodki	ściągające, ochładzają gorącą wilgoć

SMAK OSTRY

PRZEMIANA METAL

PŁUCA, JELITO GRUBE

PRZYPRAWY

Produkty	Natura termiczna	Smak	Działanie
Anyż gwiaździsty	ciepła do gorącej	ostry	stymuluje trawienie
Curry	ciepła do gorącej	ostry	stymuluje trawienie
Cynamon, gałązki	ciepła	ostry, gorzki	stymuluje pracę narządów trawiennych
Cynamon, kora	ciepła do gorącej	ostry	ściągająca, rozprasza zimno
Gałka muszkatołowa	ciepła	ostry	ściągająca, rozprasza gorącą wilgoć
Goździki	ciepła	ostry, lekko słodki	rozprasza zimną wilgoć
Imbir świeży	ciepła do gorącej	ostry, lekko słodki	rozrzedza śluz
Kardamon	ciepła	ostry, lekko gorzki	stymuluje trawienie
Kolendra	neutralna do chłodnej	gorzki, ostry	stymuluje trawienie
Kurkuma	ciepła	gorzki, ostry	wysusza zimny śluz
Majeranek	ciepła do neutralnej	ostry, gorzki	ściągające, ułatwia trawienie
Mięta pieprzowa	chłodna	ostry, lekko słodki	ochładza gorąco, rozrzedza śluz
Nasiona kminku	ciepła	ostry, słodki	stymulują trawienie
Papryczka chili	gorąca	ostry	usuwa zimno
Pieprz biały (w pełni dojrzały)	ciepła do gorącej	bardzo ostry	wzmacnia yang, rozprasza zimno
Pieprz czarny (dojrzały)	ciepła do gorącej	bardzo ostry	wzmacnia yang, rozprasza zimno

Pieprz zielony (niedojrzały)	ciepła	ostry	wzmacnia yang, porusza qi
Pieprz cayenne	gorąca	bardzo ostry	rozprasza zimno
Pokrzywa	chłodna	ostry, gorzki	harmonizuje krew
Rzeżucha	chłodna	ostry	równoważy Qi i krew

ZIOŁA

Bazylia	ciepła	ostry, gorzki, lekko słodki	stymuluje trawienie, rozrzedza śluz
Cebula	ciepła	ostry, słodki	rozrzedza śluz
Chrzan	ciepła do gorącej	bardzo ostry	wzmacnia yang
Cząber	ciepła	ostry, gorzki, lekko słodki	stymuluje trawienie, rozrzedza śluz
Czosnek	ciepła do gorącej	ostry, lekko słony	rozprasza zimny śluz
Nasiona kopru włoskiego	ciepła	lekko ostry, słodki	stymuluje trawienie
Rukiew ogrodowa	chłodna	ostry, lekko gorzki	stymuluje trawienie, wzmacnia układ odpornościowy
Rukiew wodna	ciepła	ostry, lekko gorzki	stymuluje trawienie
Szałwia	ciepła	gorzki, ostry	łagodnie rozprasza zimny śluz
Tymianek	ciepła	gorzki, ostry	wysusza, porusza qi rozrzedza śluz

SMAK SŁONY

PRZEMIANA WODA

NERKI, PĘCHERZ MOCZOWY

PRZYPRAWY

Produkty	Natura termiczna	Smak	Działanie
Miso	neutralna do chłodnej	słony, lekko kwaśny	harmonizuje trawienie
Sól	chłodna do zimnej	słony	zmiękcza
Wodorosty	chłodna do zimnej	słony, lekko słodki	ochładzają gorąco krwi

SMAK KWAŚNY

PRZEMIANA DRZEWO

WĄTROBA, PĘCHERZYK ŻÓŁCIOWY

PRZYPRAWY

Produkty	Natura termiczna	Smak	Działanie
Ocet winny	ciepła	kwaśny, lekko ostry	porusza qi rozlużnia stagnację, poprawia krążenie, stymuluje wydzielanie soków trawiennych

ZIOŁA

Korzeń rabarbaru	zimna	kwaśny, gorzki	ściągające dla jelit, rozlużnia zaparcia
Natka pietruszki	ciepła	kwaśna, gorzka, ostra	stymuluje trawienie, moczopędne
Szczaw	chłodna	kwaśny	moczopędne, ochładza krew
Szczawik zajęczy (koniczyna, oxalis acetosella)	chłodna	kwaśny	ochładza gorąco krwi

SMAK GORZKI

PRZEMIANA OGIEŃ

SERCE, JELITO CIENKIE

PRZYPRAWY

Produkty	Natura termiczna	Smak	Działanie
Curry	ciepła do gorącej	ostry,gorzki	stymuluje trawienie
Cynamon, gałązki	ciepła	ostry, gorzki	stymuluje pracę narządów trawiennych
Cynamon, kora	ciepła do gorącej	ostry	ściągająca, rozprasza zimno
Kardamon	ciepła	ostry, lekko gorzki	stymuluje trawienie
Kolendra	neutralna do chłodnej	gorzki, ostry	stymuluje trawienie
Kumin	ciepła	gorzki, ostry	wysusza zimny śluz
Kurkuma	ciepła	gorzki, ostry	wysusza zimny śluz
Papryka	lekko ciepła	gorzki, lekko słodki	stymuluje trawienie
Papryka czerwona (słodka)	ciepła	gorzki, ostry	rozprasza zimny śluz
Pieprz chili	gorąca	ostry	rozprasza zimno
Owoc jałowca	ciepła	gorzki, lekko ostry	moczopędne
Szafran	neutralna do chłodnej	słodki, gorzki, ostry	równoważy śledzionę i wątrobę

ZIOŁA

Bazylia	ciepła	ostry, gorzki, lekko słodki	stymuluje trawienie, rozrzedza śluz
Majeranek	neutralna do ciepłej	gorzki, ostry	ściągające, ułatwia trawienie
Mniszek lekarski	chłodna do zimnej	gorzki	ochładza gorąco wątroby
Nagietek	neutralna	gorzki, słodki, słony, ostry	usuwa toksyny i gorąco
Rozmaryn	ciepła	gorzki, ostry	stymuluje trawienie, przeciwskurczowe
Siemię lniane	ciepła	słodki, bez smaku	chroni błony śluzowe
Skórka cytryny	ciepła	gorzki	stymuluje trawienie
Skórka gorzkiej mandarynki	neutralna do chłodnej	gorzki, lekko ostry, lekko słodki	stymuluje trawienie
Szałwia	ciepła	gorzki, ostry	delikatnie oczyszcza zimny śluz
Tymianek	ciepła	gorzki, ostry	wysusza, porusza qi
Werbena	neutralna do chłodnej	gorzki, lekko ostry	rozprasza gorący wiatr

Mam nadzieję, że takie zestawienie będzie dla Państwa przydatne i pomoże w prawidłowy sposób przygotowywać posiłki. To właśnie przyprawy i zioła stanowią dopełnienie posiłków zarówno pod względem wizualnym, smakowym i terapeutycznym. Warto też pamiętać, że część ziół przynależy do kilku smaków np oregano, bazylia czy tymianek, to nie są pomyłki w opracowaniu :-)

Posiłki przygotowane wg Pięciu Przemian powinny być smaczne i zdrowe wprowadzając harmonię do naszego ciała. Każdy smak odżywia określony narząd, jeśli w posiłku dostarczymy 5 smaków to będziemy mieć odżywione wszystkie narządy i wtedy zachowamy równowagę naszego organizmu. Dużo zdrowia i radości z gotowania :-)

Źródło:

Kastner Joerg - Terapia pożywieniem

Pitchford Paul - Odżywianie dla zdrowia

Kilkuletnie szkolenia z Medycyny Chińskiej

Elżbieta Kasztelaniec

Mikrobiolog

Dietetyk Medycyny Chińskiej

https://koneser-zdrowia.pl
https://www.facebook.com/KoneserZdrowia/
https://www.facebook.com/groups/DietaWgMedycynyChinskiej

Zapraszam na:

KONESER ZDROWIA