



KAWA

— WEDŁUG —

MEDYCYNY CHIŃSKIEJ

Komu służy, a komu szkodzi?

ELŻBIETA KASZTELANIEC

Spis treści



Kawa wg tradycyjnej Medycyny Chińskiej	2
Sposób działania kawy	5
Picie kawy po posiłku	7
Kawa bezkofeinowa i zbożowa	8
Przedawkowanie kawy	9
Połączenia kawy	12
Negatywne skutki picia kawy	13
Wątroba	13
Serce	14
Nerki	14
Skóra	15
Zamienniki kawy	16
Kawa według pięciu przemian	18
Ciekawostki	21

Kawa wg Tradycyjnej Medycyny Chińskiej



Kawa to napój, który wzbudza wiele kontrowersji. Jedni zachwycają się nią i nie wyobrażają sobie życia bez niej, a inni dziwią się jak można ją pić. Jednak tych pierwszych jest zdecydowanie więcej, dlatego warto zainteresować się tym tematem. Jedni celebrują kawę z samego rana, drudzy piją w kubku po kilka dziennie twierdząc, iż ratuje im życie, a jeszcze inni piją, bo uwielbiają jej zapach. To teraz pytanie czy kawa jest dla każdego? Komu służy, a komu nie? Przyjrzyjmy się jej z pozycji Medycyny Chińskiej, która w swej mądrości mówi nam, iż **nie ma produktów dobrych lub złych, jest tylko produkt wskazany lub niewskazany, ale dla danej osoby**. Nie dla ogółu. Podobnie jest z kawą.



Zatem rozpracujemy kawę wg Medycyny Chińskiej



Po wypaleniu

Przed wypaleniem

Smak

Gorzki

związany jest
z ruchem w dół
(stąd wypróżnienia
po wypiciu kawy)

Ostry

związany z unoszeniem
i zdolnością poruszania
Qi jest w stanie poruszyć
i rozprzestrzenić zastój,
ma możliwość
poruszania ku górze

Lekko słodki

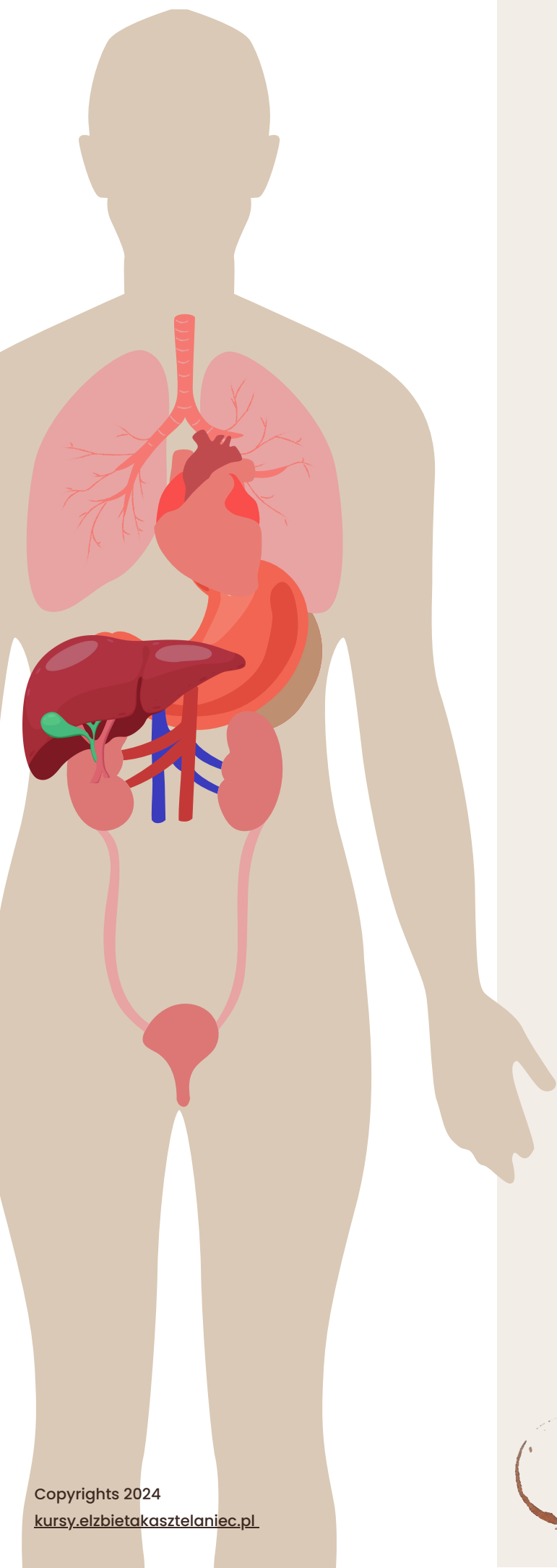
Natura termiczna

Gorąca i sucha

taką właśnie spożywamy

Neutralna

lekko chłodna lub
lekko ciepła



Kawę zwykle podajemy na gorąco, dlatego też jest jeszcze bardziej **gorąca i wysuszająca**.

Miejsce działania:

Wątroba, Serce, Płuca,
Nerki, Yang Ming, Pęcherz
Moczowy.

Kierunek działania

Zsyłający



Przemiana

Ogień



Sposób działania



Porusza Qi i krew – kawa ma szorstką naturę, szorstkie Qi, szorstki gwałtowny rezultat. Nadmiar może zmierzać w kierunku Wiatru Wątroby (usztynwienie, drętwienie)



Porusza Qi do góry, ale działając na Pęcherz Moczowy porusza Qi w dół (działanie moczopędne)



Kawa pobudza krążenie krwi poprzez wpływ na Serce
> Krew krąży szybciej > Pobudza Ogień Serca.



Osusza – kawa po wypaleniu jest bardzo gorąca – jest w stanie osuszyć Płuca i Żołądek oraz wydrenować Wilgoć. W krótkim czasie jest w stanie pobudzić Ogień Serca, czego objawem może być pocenie pod pachami.



Ogrzewa – kawa rozgrzewa wewnątrz – działa na Yang Nerek, ale także na Wątrobę, Płuca i Serce.



Pobudza umysłowo, rozjaśnia umysł – kawa kieruje Qi do góry, co wpływa na rozjaśnienie naszego umysłu i zwiększa zdolności poznawcze. Ale gdy jesteśmy pobudzeni to kawa nam szkodzi – nasila się słowotok, czego konsekwencją jest chaos umysłowy. Dla osób, które są **wyciszone tzw. niedostymulowanie, takie działanie kawy będzie pożądane.** Jednak w przypadku **osób nadpobudliwych jest to szkodliwe działanie.**



Likwiduje zmęczenie – kawa pobudza energię, ale trzeba pamiętać, że jej nie dodaje. Co to oznacza? Kawa jest tylko **stymulantem**, który uruchamia nasze rezerwy, czyli w krótkim okresie, zaraz po wypiciu dodaje nam energii, ale kosztem naszych rezerw. Skoro pobudza nasze rezerwy to inaczej mówiąc po prostu **uszczupla nasze zapasy energetyczne**.



Zatem chwilowo dodaje nam energii każdego dnia lub nawet kilka razy dziennie gdy pijemy kilka kaw, jednak w długofalowym okresie skoro nam zabiera, to w konsekwencji **przez lata bardzo mocno nas osłabia**. Jeśli spożywamy kawę w celu pobudzenia się, lepszego funkcjonowania to zdecydowanie należy wzmacniać się tzw tonikami Qi takimi jak: **Żeń Szeń, traganek, owoc cytryńca, daktyle czerwone, które mają działanie wzmacniające**, dodają nam energii, w odróżnieniu od kawy, która wyczerpuje nasze zapasy



Silnie porusza – może łagodzić stres emocjonalny czy zastój pokarmowy w wyniku przejedzenia. Kawa potrafi zrównoważyć przejedzenie się słodocznymi. Stąd często występują takie połączenia w naszym jadłospisie np. tłuste, słodocze z różnymi kremami czy surowymi owocami – mogą wygenerować Wilgoć. Jednak spożycie kawy z **kardamonem** złagodzi skutki słodoczy czy surowych owoców.

Picie kawy po posiłku



Pomaga w trawieniu



Nasila ruch w dół – w całym Yang Ming



Kontroluje na poziomie Żołądka, aby nie dopuścić do zastoju żołądkowego

UWAGA!

Suchy i ciepły Żołądek nie toleruje kawy,
bo jak wspomniałam wcześniej kawa wysusza.
Dlatego przy takich dolegliwościach trzeba
dodać mleczko.

Kawa



Kawa bezkofeinowa

w odróżnieniu od kawy standardowej nie pobudza, ale:

- kieruje w dół,
- ma działanie osuszające,
- smak gorzki/ostry.



Kawa zbożowa

z prażonego jęczmienia, orkisz, cykorii, fig, żołądzi:

- kieruje w dół,
- stymuluje pracę Żołądka, Wątroby i Pęcherzyka Żółciowego,
- smak gorzki/ostry.



Przedawkowanie kawy powoduje:



Ruch do góry, co w konsekwencji powoduje **rozdrażnienie**.
Zatem co zrobić, aby zrównoważyć przedawkowanie kawy?
Skoro kawa ma ruch wznoszący i jest pobudzająca, to należy podać produkty uspokajające i kierujące w dół. Przykładem może być melisa czy piwo (chmiel uspokaja umysł). Oczywiście mam tu na myśli piwo z chmielu, dobrej jakości. Osuszenie, czyli ma działanie moczopędne, odwadniające, pozbywamy się cennych płynów naszego organizmu, niszczy Yin, esencję. Nadmierne jej spożycie może prowadzić **do niedoboru krwi, wewnętrznej suchości i trwale uszkodzić system Nerek**. Czym to zniwelować? Produktami nawilżającymi i ochładzającymi:

- lody,
- gruszki,
- winogrona,
- herbata z pokrzywy,
- arbuz,
- sok pomarańczowy,
- sok grejpfrutowy.

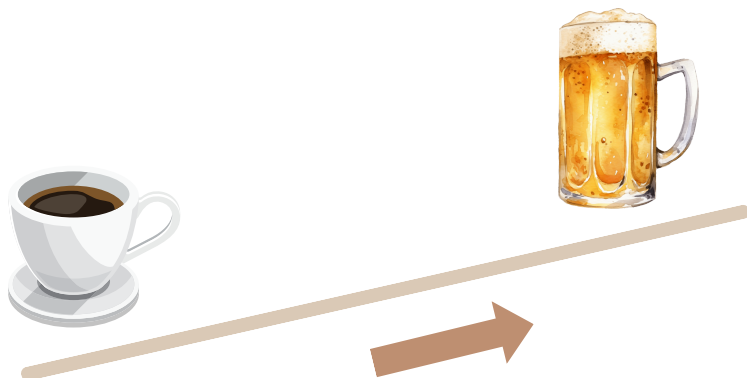
Przedawkowanie kawy warto niwelować na bieżąco, aby nie dopuścić do uszkodzenia narządów. Oczywiście niekiedy osuszenie będzie pożądanym działaniem np. przy zbuntowanym Qi Płuc – jako objaw to kaszel z jasnym śluzem, nawet może się sprawdzić przy ataku astmatycznym przy dużej ilości śluzu.

WSKAZÓWKA

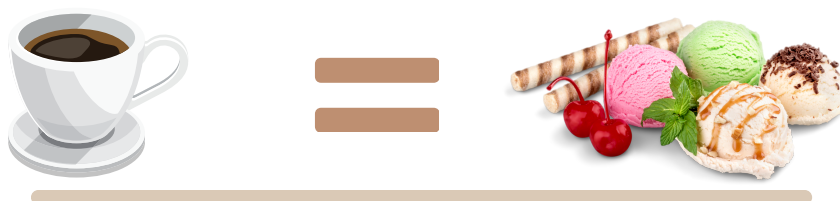
Aby zmniejszyć działanie moczopędne i odwadniające kawy należy pić szklankę ciepłej wody do każdej filiżanki kawy (tak pije się kawę we Włoszech – najpierw wypija się szklankę ciepłej wody, a dopiero później kawę).

Uzupełnianie płynów jest bardzo istotnym elementem, bo to ma też wpływ na stan naszej skóry. Dbamy o jej elastyczność, jędrność, **wklepujemy różne kremy nawilżające, maseczki, olejki, a często nieświadomie okradamy nasz organizm z wewnętrznej wilgoci poprzez nadmierne spożycie kawy.** Jeśli rezygnacja z kawy przychodzi nam ciężko to nawilżajmy swój organizm od wewnątrz poprzez włączenie do diety zup, warzyw, owoców i innych płynów w formie ziołowych herbatek, ciepłej wody, które uzupełnią niedobory.

Połączenia kawy



Kawa + alkohol = ruch wznoszący do góry



Kawa + lody = równowaga

Kawa + słodczy = równowaga



Równoważące dodatki do kawy:
mleko, cukier, miód, lody, słodczy

Negatywne skutki picia kawy

W tym zakresie odniosę się głównie do Wątroby, Serca, Nerek i Skóry, oczywiście w ujęciu Tradycyjnej Medycyny Chińskiej.



Wątroba

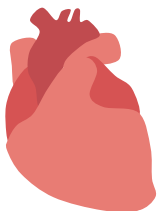
Kawa pobudza Yang, przez to może także wzbudzić Wiatr Wątroby. Przy niedoborze Yin lub krwi Wątroby picie kawy może wywołać **zawroty głowy czy drżenie kończyn** (generalnie jest to niewidoczne, ale jest takie uczucie jakby ręce trzęsły się) – macie tak niekiedy?

- Kawa może nasilać problemy z oczami, zwłaszcza gdy przyczyną jest nadmierne Yang Wątroby lub niedobór krwi Wątroby.
- Kawa może nasilać problemy z szumami w uszach, zawrotami i bólami głowy typu napięciowego lub migrenowego, gdy w tle jest niedobór Yin lub krwi Wątroby ewentualnie nadmierne gorąco (niekiedy przy migrenie wystarczy odstawić kawę).

Kawa może wywołać:

- zapalenie ścięgien
- sztywność karku,
- ból stawów gdy w tle jest gorąco Wątroby.

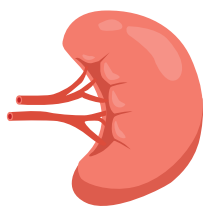
Zatem warto zadbać o wzmocnienie Yin i krwi Wątroby. Jest to też ważne w aspekcie prawidłowej miesiączki.



Serce

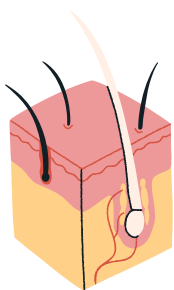
Kawa może wywołać **wewnętrzne napięcie, niepokój czy bezsenność**. Niekiedy to odczuwamy, niekiedy nie. Jednak jak wypijemy kawę po 17.00 teoretycznie nie czujemy wielkiego przyływu energii czy niepokoju, a jednak nie możemy zasnąć. Zdarza się Wam taka przypadłość?

- Kawa może wywołać palpacje,
- Osłabienie pamięci i koncentracji,
- Może być przyczyną nadciśnienia i nasilać objawy ADHD



Nerki

Częste picie kawy jest w stanie rozgrzać Nerki, ale nasila Ogień Nerek. Wyczerpanie powoduje szybsze zużycie energii życiowej Jing. Kawa jest tylko stymulantem, pobudza naszą wewnętrzną energię, czyli długofalowo osłabia nas. **Nie dodaje energii, tylko uruchamia nasze rezerwy, wyczerpując je.**



Skóra

Kawa może powodować:

- Swędzenie,
- Nasilenie łupieżu,
- Suchość ust.

Te objawy związane są z jej osuszającym i ogrzewającym działaniem. Zatem, jak zawsze wskazany jest rozsądek i umiar, w odpowiedniej dawce, w odpowiednim momencie i dla odpowiedniej osoby może być jak najbardziej wskazana, ale przy dużym wewnętrznym Ogniu czy wysuszeniu organizmu zdecydowanie powinniśmy odstawić kawę lub ograniczyć jej ilość.



Zamienniki kawy



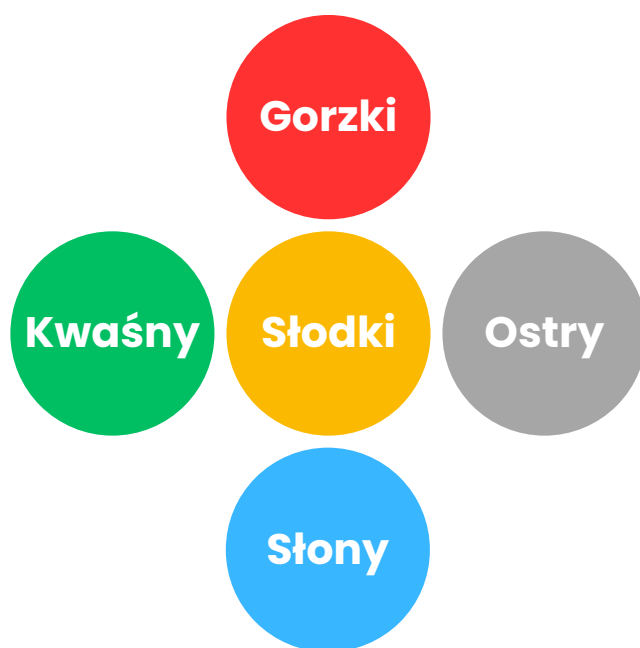
Na czczo można pić ciepłą wodę solo lub warto dodać szczyptę kurkumy, miodu, plasterka imbiru, szczyptę soli i ze dwie krople cytryny. Taki płyn będzie spełniał kryteria Pięciu Przemian. Osoby, które jednak szukają pobudzenia mogą pić liść damiany lub dodawać do swoich posiłków Toniki Qi, może to być korzeń żeńszenia, traganka, dzwonkowca wschodniego, kłącze atraktyloda czy owoc głożyny pospolitej. Jednak są to mocno działające toniki dlatego warto, aby skonsultować to z terapeutą.



Kawa według Pięciu Przemian



Co to takiego? Odżywianie wg pięciu smaków, pięciu przemian, pięciu elementów często spotykane słownictwo, ale jednak nie dla wszystkich zrozumiałe. W Tradycyjnej Medycynie Chińskiej zaleca się spożywanie posiłków oraz przyrządzanie różnych płynów w taki sposób, aby w każdym z nich znajdowały się produkty/ziota/przyprawy z każdego smaku tzn. smak słodki, ostry, słony, kwaśny i gorzki. Kolejność wkładania składników nie ma znaczenia. Najważniejsze, by znalazło się pięć smaków w każdym posiłku. W ostatnich latach jest taki trend, aby w określonej kolejności oraz w odpowiednich odstępach czasowych dokładać poszczególne produkty/smaki, jednak jest to "wymysł" europejski, a sama Medycyna Chińska nie ma takich wytycznych, więc po co utrudniać sobie życie?



Przykładowa kawa wg Pięciu Przemian



Przemiana	Smak	Przykładowe produkty
Ogień	Gorzki	skórka mandarynki, woda, kawa, kurkuma
Ziemia	Słodki	miód, wanilia, cynamon
Metal	Ostry	kardamon, imbir, goździki
Woda	Słony	szczypta soli
Drzewo	Kwaśny	sok z cytryny lub limonki



Oczywiście wystarczy jak damy tylko po jednym składniku z danego smaku (danej przemiany), ale nie ma też przeciwwskazań, aby dać ich więcej. Gotujemy wodę i dorzucamy poszczególne składniki. Można to zrobić w wypisanej kolejności i będzie to wtedy zgodnie z następującymi po sobie przemianami, ale można też wrzucić je wszystkie razem i gotować ok. 2- 3 min. Należy jednak pamiętać, iż większość tych przypraw/dodatków **ma ciepłą lub gorącą naturę termiczną**, czyli kawa będzie bardzo rozgrzewająca zatem nie będzie wszystkim służyła. Osoby mające w sobie dużo gorąca powinny być ostrożne, natomiast osoby wychłodzone mające w sobie dużo wilgoci i śluzu mogą sobie pozwolić na tak rozgrzewający napój.

Jak zawsze dokładnie musimy znać działanie danego produktu, jego termikę i smak, aby odpowiednio go zastosować. Skoro kawa ma smak gorzki i lekko ostry, to należy równoważyć go smakiem słodkim, ale to za mało – ważna jest też termika produktu. Kawa jest gorąca i osusza dlatego można równoważyć ją smakiem słodkim – może to być cukier czy miód, ale także może to być cynamon. Jednak zastosowanie samego cynamonu bez innego składnika słodkiego może być błędem, gdyż cynamon ma gorącą termikę. Zatem jak do kawy dołożymy tylko cynamon, to uzyskamy produkt niesamowicie rozgrzewający i dla niektórych może to być szkodliwe. Przy zastoju Qi Wątroby jest skłonność do Wilgoci w Śledzionie, w takim przypadku kawa jest wskazana, bo **osuszy Wilgoć i rozproszy zastój Qi**. Podobnie jest przy bolesnych miesiączkach spowodowanych zastojem Qi Wątroby.

UWAGA!

Bardzo ważne jest dobranie właściwej dawki kawy oraz częstotliwości jej spożywania, aby uzyskać pozytywne efekty jej działania, a uniknąć negatywnych. Nie da się określić czy picie kawy jest zdrowe czy nie, to wszystko zależy od organizmu, jednym będzie pomagać, innym może rujnować życie.



Ciekawostki



- Mokry okład z fusów przyspiesza leczenie siniaków i ukąszeń owadów
- Lewatywa z kawy zalecana jest nawet przy takich chorobach jak astma i nowotwory
- Przy odstawieniu kawy na uspokojenie można zastosować herbatkę z karobu



Elżbieta Kasztelaniec

MIKROBIOLOG • DIETETYK MEDYCYNY CHIŃSKIEJ



Znajdziesz mnie na:



O MNIE

Nazywam się Elżbieta Kasztelaniec. Pomagam odzyskać zdrowie, wzmocnić odporność, a przede wszystkim uczę, jak samodzielnie wykorzystywać wiedzę z zakresu profilaktyki, aby troszczyć się o ciało i ducha.

Ukończyłam **mikrobiologię**, co daje mi solidne podstawy do zrozumienia różnych aspektów zdrowia. Ponadto szlifowałam swoją wiedzę u najlepszych mistrzów **Medycyny Chińskiej** związanych z dietetyką, ziołami, akupunkturą, diagnozą i terapiami wg TCM. Spędziłam na szkoleniach praktycznych i teoretycznych **ponad 2000 godzin**. To wszystko sprawia, że mam kompleksową wiedzę na temat różnorodnych zagadnień związanych z ludzkim organizmem oraz jego zdrowiem.

Udzielam porad żywieniowych w oparciu o zasady Profilaktycznej i Leczniczej Dietetyki Medycyny Chińskiej dla dzieci i dorosłych. Prowadzę kursy na temat zdrowego odżywiania zgodnie z zasadami Tradycyjnej Medycyny Chińskiej.