



Sezonowe must-have **NA WIOSNĘ**

**Przepisy
& Produkty**
wg Medycyny
Chińskiej

Elżbieta Kasztelaniec

SPIIS TREŚCI

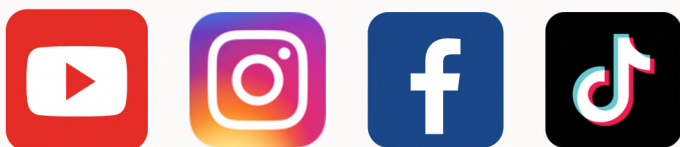
O mnie	3
Odżywianie na wiosnę	4
Imbir	12
Sałata	17
Fenkuł	21
Mniszek lekarski	27
Kasza jaglana	31
Cebula dymka	35
Szczypior	39
Rzodkiewka	43
Czosnek	47
Szpinak	52
Kiełki	56
Fasola Mung	61
Pokrzywa	67
Szparagi	72
Kurkuma	77

Elżbieta Kasztelaniec

Jestem mikrobiologiem oraz dietetykiem Medycyny Chińskiej. Udzielam porad żywieniowych, które pomagają oczyszczać organizm, pozbywać się chorób (m.in. skóry czy pasożytów, ale też kataru i przeziębienia) oraz wzmacniać odporność. Prowadzę kursy na temat zdrowego odżywiania oparte na zasadach Tradycyjnej Medycyny Chińskiej.

Przeprowadziłam ponad 5000 konsultacji i przeszkoliłam 20000 osób z tego zakresu.

Wiem, że to dieta jest najważniejszym elementem każdej kuracji. Łączę metody naturalne, medycynę klasyczną i chińską, by pomagać ludziom poczuć się dobrze we własnym ciele.



Odżywianie na wiosnę

Wiosna to pora roku, która charakteryzuje się wzrostem, ekspansją i ruchem.

Qi ciała po zimie ponownie przepływa z mocą i szuka możliwości swobodnego rozprzestrzeniania się.

Pożywienie podczas tej pory roku powinno wzmacniać Qi, pozwalać mu się swobodnie przemieszczać i wspierać funkcje Śledziony i Wątroby.

Medycyna Chińska zaleca **lekkie i łagodne odżywianie na wiosnę**, by wspierać organizm w adaptacji do zmieniających się warunków pogodowych.

Oto kilka zasad żywienia na wiosnę zgodnie z zaleceniami Medycyny Chińskiej:



Odstaw ciężkie i tłuste potrawy – wiosną organizm potrzebuje oczyszczenia, dlatego warto unikać ciężkich dań, smażonych potraw i tłustych sosów.

Spożywaj łatwostrawne posiłki – wybieraj produkty łatwo przyswajalne, takie jak warzywa, owoce, ryby, chude mięso czy lekkie zupy.

Unikaj zimnych i surowych potraw oraz lodów i zimnych napojów.

Wybieraj sezonowe produkty – wiosną najlepiej spożywać świeże, sezonowe warzywa i owoce, bogate w niezbędne składniki odżywcze.

Pij ciepłe napoje – zaleca się picie ciepłych napojów, takich jak ziołowe herbaty czy ciepła woda z cytryną, wspomagają one proces oczyszczania organizmu.

Spożywaj regularne posiłki – ważne jest jedzenie regularnych posiłków o stałych porach, aby zapewnić organizmowi odpowiednie nawodnienie i energię

Pamiętaj, że powyższe zasady żywienia na wiosnę wg Medycyny Chińskiej mają na celu wsparcie organizmu w adaptacji do zmian pór roku i utrzymanie jego równowagi energetycznej



Odżywianie na wiosnę

W Medycynie Chińskiej wiosna jest czasem oczyszczania i regeneracji organizmu. Jest to okres, w który zaleca się przeprowadzenie detoksykacji, aby **usunąć nadmiar toksyn zgromadzonych w organizmie zimą**. Wiosną natura budzi się do życia, co sprzyja procesom oczyszczania i eliminacji toksyn z organizmu. Istnieje także bliska korelacja między nadejściem wiosny a kondycją Wątroby i Pęcherzyka Żółciowego.

Wraz z nadejściem wiosny, aktywność Wątroby wzrasta, co wymaga szczególnego wsparcia w eliminacji toksyn. Dlatego **zaleca się spożywanie świeżych warzyw i owoców**, które sprzyjają zdrowiu tego organu, oraz unikanie ciężkich i tłustych potraw, które mogą go obciążyć.





Pęcherzyk Żółciowy również odgrywa istotną rolę w procesie oczyszczania organizmu, ponieważ magazynuje żółć niezbędną do trawienia tłuszczów.

Wiosną zaleca się spożywanie warzyw i ziół korzystnych dla Pęcherzyka żółciowego, takich jak **cytryny, pietruszka czy rukola**. Dodatkowo ważne jest regularne picie wody, aby wspomóc eliminację toksyn poprzez układ moczowy.

Wiosenne oczyszczanie w Medycynie Chińskiej ma na celu przywrócenie równowagi energetycznej organizmu oraz poprawę jego funkcji, co przyczynia się do zachowania zdrowia i vitalności w długoterminowej perspektywie.

Smaki i termika

W Medycynie Chińskiej jedzenie i zioła nie są tylko źródłem kalorii czy witamin – mają również określone właściwości energetyczne, które wpływają na organizm. Każdy produkt spożywczy i zioło posiada smak, termikę i kierunek działania, co decyduje o ich wpływie na nasze ciało.

Termika – ciepłe czy zimne?

Każdy pokarm może działać **rozgrzewająco** (np. cynamon, imbir), **ochładzająco** (np. arbuz, mięta) lub **być neutralny** (np. jajka, marchew). Ta cecha odnosi się do wpływu danego składnika na odczuwanie zimna czy gorąca w ciele oraz procesy metaboliczne. Osoby, które często marzną, mają niedobór energii yang, powinny jeść więcej ciepłych produktów, a te, które łatwo się przegrzewają i cierpią na nadmiar gorąca, powinny wybierać pokarmy chłodzące.

Smaki i ich działanie

W Medycynie Chińskiej wyróżnia się pięć głównych smaków, a każdy z nich ma wpływ na inne narządy i procesy w organizmie:

- **Słodki** (np. marchew, jajka, daktyl) – odżywia, wzmacnia, uspokaja, harmonizuje układ trawienny.
- **Słony** (np. wodorosty, sól morską) – zmiękcza, nawilża, kieruje energię w dół, wspiera nerki.
- **Kwaśny** (np. cytryny, kiszonki) – przytrzymuje płyny, wzmacnia wątrobę.
- **Gorzki** (np. kakao, zielona herbata) – działa osuszająco, wspomaga Serce.
- **Ostry** (np. czosnek, chili) – działa rozpraszająco, pobudza krążenie, otwiera powierzchnię ciała (np. przy przeziębieniach).

Każdy ze smaków przypisany jest do jednej z pięciu przemian, czyli naturalnych cykli energetycznych, które rządzą światem i organizmem człowieka:

- **Drzewo** (kwaśny) – związane z Wątrobą i wiosną.
- **Ogień** (gorzki) – związane z Sercem i latem.
- **Ziemia** (słodki) – związane ze Śledzioną i późnym latem.
- **Metal** (ostrzy) – związane z Płucami i jesienią.
- **Woda** (słony) – związane z Nerkami i zimą.

Kierunek działania

W Medycynie Chińskiej ważne jest również to, w jakim kierunku działa dany produkt.

- Ściągające w dół (np. sól, gorzkie smaki) pomagają np. przy nadmiernym pobudzeniu, bezsenności, refluksie.
- Podnoszące w górę (np. ostre przyprawy) pobudzają, podnoszą energię, pomagają w stanach osłabienia.
- Rozprzestrzeniające (np. imbir, czosnek) pomagają wydalic patogeny, np. w przypadku przeziębienia.
- Ściągające do środka (np. kwaśne owoce) zatrzymują nadmierne pocenie, biegunkę, nadmierne krwawienia.
- Kierujące do wewnątrz (np. kasze, daktyl) wzmacniają, tonizują i stabilizują energię, koncentrując ją w organizmie.

Zrozumienie tych zasad pozwala lepiej dobierać produkty spożywcze i zioła w zależności od potrzeb organizmu, pory roku i stanu zdrowia.



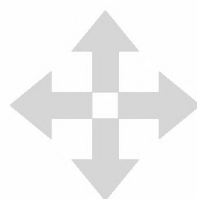
Smaki

Gorzki



**Ściągający
w dół**

Ostry



Rozprzestrzeniający

Słodki



**Podnoszący
w górę**

Kwaśny



Ściągający

Słony



**Kieruje do
wewnątrz
i wyprowadza**

Natura termiczna

Gorąca



Ciepła



Neutralna



Chłodna



Zimna





Introduction



IMBIR

Natura termiczna

Ciepła - świeży, (imbir suszony jest gorący)

Smak

Ostry

System narządów

Płuca, Żołądek, Śledziona

Przemiana

Metal

Kierunek

Wznoszący

Działanie

Imbir wzmacnia układ trawienny, pobudza apetyt i wspomaga wydzielanie soków trawiennych. Pomaga przy nudnościach, łagodzi kaszel i usuwa nadmiar śluzu. Działa rozgrzewająco, wspiera odporność, pomaga usuwać zimno i wiatr z organizmu, a także działa napotnie. Poprawia krążenie krwi i wspomaga naturalne procesy oczyszczania organizmu.

Zawartość

Wysoka zawartość olejków esencjonalnych, skrobi i aminokwasów, amaroidów (goryczki), gingerolu - składnika wzmacniającego serce (aktywizuje Ca 2+, pompując ATP [adenozynotrójfosforan] retikulum endoplazmatyczny komórek mięśnia sercowego i mięśni szkieletowych)

Zastosowanie

Świeży imbir (purpurowy jest łagodniejszy i spożywany jako warzywo) można przechowywać w lodówce. Dostępny jest także w formie suszonych płatków, chipsów, mielonego proszku, a także jako sok lub wywar.



IMBIR

Wskazania

Niedobór Żołądka i Śledziony (uczucie ciężkości po jedzeniu), **dysharmonia qi Żołądka, zbuntowany przepływ qi Żołądka** : mdłości i wymioty.

Żuj małe plasterki świeżego imbiru – stanowi to świetne remedium na chorobę lokomocyjną i poranne nudności.

Przeziębienie i grypa spowodowane zimnym wiatrem: dreszcze, awersja do zimna, zapalenie stawów/ból stawów, bóle głowy, zablokowany nos.

Wywar ze świeżego imbiru i cebuli dymki: gotuj na ogniu kawałek imbiru wielkości kciuka i cebulę dymkę w 0,5 L (dwa kubki) wody przez 10 minut; pij ciepły wywar natychmiast po pojawieniu się pierwszych oznak przeziębienia.

Zimno w płucach lub zimny śluz: kaszel, skrócony oddech, przejrzysty, biały śluz.

Wywar ze świeżego imbiru z cukrem słodowym (albo nieoczyszczonym cukrem trzcinowym lub melasą): połącz około 50 g imbiru z 30 g (jedna lub dwie łyżki stołowe) cukru słodowego w wywarze i pij ciepły.

Niestrawność: wymioty i biegunka po spożyciu nieświeżego jedzenia. Ogólne objawy zimna: zimne dłonie i stopy, reumatyzm (zapalenie stawów), który nasila się pod wpływem zimnego wiatru.

Świeżo starty imbir, może być w formie herbatki.



IMBIR

Przeciwwskazania

Spożywanie imbiru powinno być dostosowane do indywidualnej konstytucji i równowagi energetycznej organizmu.

- **Ogólny niedobór yin i oznaki gorąca.**
- **Wysokie ciśnienie krwi.**

Należy unikać długotrwałego spożywania większych ilości imbiru. Nadmiar może prowadzić do powstania dolegliwości związanych z gorącym śluzem.



HERBATA Z IMBIREM

Przepis

Składniki

- **Imbir świeży** 3-4
plastry
- **Miód** 1 łyżeczka
- **Woda** 1 szklanka

Przygotowanie

1. Wlej wodę do garnuszka i doprowadź do wrzenia. Dodaj plastry imbiru do wrzącej wody.
2. Gotuj imbir na małym ogniu przez około 5-10 minut, aby aromat dobrze się wydobył.
3. Po ugotowaniu, wyłącz gaz i odstaw imbir na chwilę, aby ostygł. Przelej herbatę przez sitko do kubka. Dodaj miód do smaku i delikatnie wymieszaj.





sato



SAŁATA

Sałata posiada właściwości oczyszczające gorąco i moczopędne, wpływa korzystnie na zwiększenie produkcji mleka u karmiących matek.

Natura termiczna

Chłodna do zimnej

Smak

Słodki, gorzki

System narządów

Jelito Grube, Żołądek

Przemiana

Ogień, ziemia

Działanie

Sałata działa chłodząco, pomaga usuwać nadmiar ciepła z organizmu i wspiera naturalne oczyszczanie. Ma właściwości moczopędne, co pomaga usuwać toksyny i nadmiar płynów. Wspomaga także laktację u karmiących matek, a dzięki lekko gorzkiemu smakowi pobudza trawienie i wspiera pracę Wątroby. Dodatkowo działa kojąco na układ nerwowy, pomagając w stanach napięcia i bezsenności.

Zawartość

Wapń, witaminy A i C, chlorofil (przechowywany przede wszystkim w liściach zewnętrznych)

Zastosowanie

Surowa, gotowana lub jako wywar



SAŁATA

Wskazania i przeciwwskazania

Naturalne i domowe sposoby leczenia powszechnych dolegliwości z wykorzystaniem sałaty. Spożywanie sałaty powinno być dostosowane do indywidualnej konstytucji.



Wskazania

Ogólne **objawy gorąca** w Pęcherzu Moczowym: rozdrażnienie, pragnienie.

Nerwowość, problemy z oddawaniem moczu, uczucie pieczenia w trakcie oddawania moczu; rzadko oddawany, ciemny mocz.

Dolegliwości związane z nadmiarem Gorąca, suchości połączonej z Gorącem, gorączki, trudności w oddychaniu oraz problemy trawienne. Jest to również polecane dla osób o silnym ogniu Żołądka.



Przeciwwskazania

Osoby z objawami Zimna, takimi jak **zimne stopy i dłonie**, a także osoby z nadmiarem wilgoci w organizmie, takie jak obrzęki i uczucie ciężkości.



WIOSENNA SAŁATKA

Przepis

Składniki:

Salata liściasta 1 główka

Ogórek świeży 1 sztuka

Marchewka 2 sztuki

Czerwona papryka 1 sztuka

Pędy fasoli mung 1 garść

Orzechy prażone 1 garść

Oliwa z oliwek

Sos:

Sos sojowy 3 łyżki

Ocet ryżowy 1 łyżka

Miód 1 łyżeczka

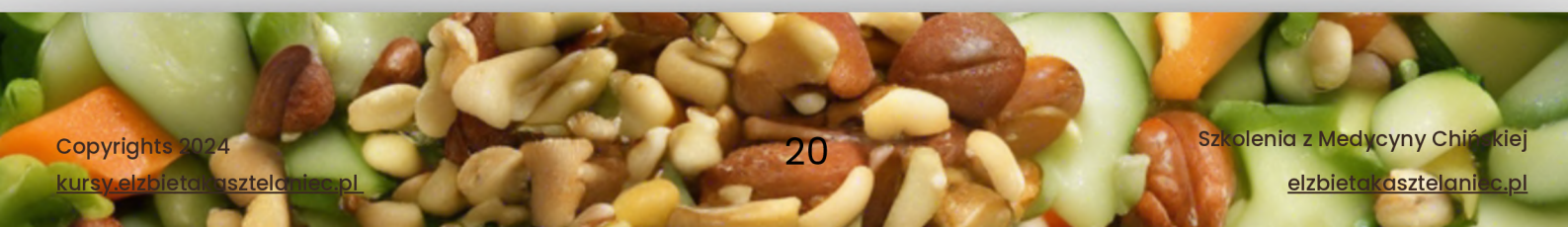
Posiekany czosnek 1 ząbek

Posiekany imbir 1 łyżeczka

Przygotowanie

1. W dużej misce umieść pokrojoną sałatę, ogórka, marchewkę, paprykę i pędy fasoli mung.
2. W małej miseczce wymieszaj składniki sosu: sos sojowy, ocet ryżowy, miód, posiekany czosnek i imbir. Dobrze wymieszaj.
3. Polej sałatkę przygotowanym sosem i delikatnie wymieszaj, aby składniki sałatki zostały równomiernie pokryte sosem.
4. Posyp sałatkę posiekanymi orzechami.
5. Skrop sałatkę oliwą z oliwek tuż przed podaniem.

Sałatkę można podawać jako samodzielne danie lub jako dodatek do innych potraw. Ta sałatka jest lekka, orzeźwiająca i bogata w składniki odżywcze, zgodnie z zasadami medycyny chińskiej, wspierającymi nawilżanie organizmu i regulację funkcji trawiennych.





Ferkut



FENKUŁ

Natura termiczna

Ciepła

Smak

Słodki, ostry

System narządów

Wątroba, Nerki,
Śledziona i Żołądek

Przemiana

Ziemia

Kierunek

Unoszący

Działanie

Fenkuł działa rozgrzewająco, pomaga usuwać zimno z organizmu i pobudza krążenie energii (Qi), redukując zastój. Wspiera trawienie, łagodzi wzdęcia, bóle brzucha i niestrawność. Dzięki właściwościom przeciwskurczowym pomaga przy bolesnych miesiączkach oraz napięciach mięśniowych. Dodatkowo wspiera układ oddechowy, łagodząc kaszel i ułatwiając odkrztuszanie.

Zawartość

Fenkuł jest bogatym źródłem witamin i minerałów, takich jak witamina C, potas, magnez, żelazo i błonnik.



FENKUŁ

Wskazania

Wskazania

Fenkuł świeży według medycyny chińskiej jest uważany za roślinę o smaku słodko-ostrym, termice chłodzącej. **Ma właściwości przeciwzapalne, antybakteryjne i uspokajające.** Fenkuł wpływa korzystnie na układ trawienny, reguluje metabolizm, poprawia trawienie oraz działa moczopędnie.

Fenkuł rozprasza Zimno, co czyni go korzystnym dla osób z objawami Zimna w organizmie, szczególnie w okolicy brzucha i kończyn. Jest również polecany dla osób z niedoborem energii qi i dolegliwościami związanymi z niestrawnością.

Fenkuł jest ceniony za swoje działanie poprawiające trawienie, **usuwanie wzdęć i gazy oraz łagodzenie dolegliwości żołądkowo-jelitowych.** Ma działanie rozgrzewające, co może być korzystne dla osób oziębłych i mających problemy z cyrkulacją krwi.

Fenkuł to cenny składnik **w diecie kobiet w okresie menopauzy**, zwłaszcza jeśli towarzyszą jej objawy zimna i zastoju Qi.



FENKUŁ

Przeciwwskazania

Przeciwwskazania

Przeciwwskazania do spożycia fenkułu według medycyny chińskiej mogą obejmować osoby z nadmiernym Gorącem w organizmie, a także te, które mają nadwrażliwość na składniki odżywcze zawarte w fenkule.



SAŁATKA Z FENKUŁEM

POMARAŃCZAMI I ORZECHAMI

Przepis

Składniki

- **Fenkuł** 1 sztuka
- **Pomarańcza** 2 sztuki
- **Orzechy włoskie** 1 garść
- **Oliwa z oliwek**
- **Sok z cytryny**
- **Sól**
- **Pieprz**

Przygotowanie

1. Pokrój fenkuł na cienkie plastry. Obierz pomarańcze i pokrój je w plastry.
2. Wymieszaj fenkuł, pomarańcze i orzechy włoskie w misce.
3. Polej sałatkę oliwą z oliwek i sokiem z cytryny. Dopraw solą i pieprzem.
4. Sałatkę podawaj jako lekki posiłek na lunch lub kolację



Działanie sałatki wg medycyny zachodniej:

1. Fenkuł zawiera wiele składników odżywczych, takich jak witaminy C, A, E, K, B6, potas, magnez, żelazo i błonnik, które wspierają zdrowie serca, układu pokarmowego i odpornościowego.
2. Pomarańcze są bogate w witaminę C, która wzmacnia system odpornościowy oraz flawonoidy, które mają działanie antyoksydacyjne.
3. Orzechy włoskie dostarczają zdrowych tłuszczów, białka i minerałów, które wspierają funkcjonowanie mózgu oraz pomagają w utrzymaniu prawidłowej wagi ciała.

Ta sałatka jest pełna pysznych i zdrowych składników, które mogą wspomóc nasze zdrowie i samopoczucie w okresie wiosennym.





Mriszek Lekarski



MNISZEK LEKARSKI

W Medycynie Chińskiej mniszek lekarski działa głównie na system narządów Wątroby i Pęcherzyka Żółciowego, wspomagając ich funkcje oczyszczające i regulujące.

Natura termiczna

Zimna (korzeń i stare liście); młode liście mają neutralną termikę

Smak

Gorzki; młode liście mają słodki

System narządów

Wątroba, Pęcherzyk Żółciowy, Żołądek, Pęcherz Moczowy

Przemiana

Drzewo

Kierunek

Zsyłający, do wewnątrz

Działanie

Mniszek lekarski wspomaga oczyszczanie organizmu, wspierając pracę Wątroby i Pęcherzyka Żółciowego. W Medycynie Chińskiej uznawany jest za roślinę „chłodzącą”, co oznacza, że pomaga redukować stany zapalne i nadmierne obciążenie Wątroby. Poprawia trawienie, wspomaga metabolizm i pomaga usuwać nadmiar wilgoci oraz toksyny z organizmu.

Zawartość

Zawiera liczne składniki aktywne, takie jak flawonoidy, saponiny, alkohole trójterpenowe i polisacharydy, które przyczyniają się do jego właściwości leczniczych.

Zastosowanie

Surowy, jako sałatka, w koktajlach, suszony jako herbata ziołowa.



MNISZEK LEKARSKI

Wskazania i przeciwwskazania

Mniszek jest stosowany przede wszystkim w kierunku oczyszczania organizmu oraz poprawy trawienia i metabolizmu. Jego działanie obejmuje usuwanie Gorąca oraz eliminację toksyn.



Wskazania

- Polecany osobom z objawami Gorąca i Gorącej Wilgoci. Usuwa Gorąco, zwłaszcza z Wątroby (**zaczerwienienie, obrzęk i ból oczu, łagodzi nerwowość, rozdrażnienie**). Detoksykuje (obrzęk gardła i dziąseł).
- Ułatwia diurezę.
- Zmniejsza ropnie i rozprasza nagromadzenia – zwłaszcza stwardniałe, zewnętrzne i wewnętrzne (**ropnie piersi i ropnie jelit**).
- Oczyszcza Gorącą Wilgoć (**żółtaczka, bolesne oddawanie moczu**).
- Leczy skórę – nadaje się do użytku zewnętrznego, w przypadku wysypek skórnych i podrażnień (**zmiany zaczerwienione, ciepłe w dotyku, z wysiękiem lub bez**). Stosować w postaci wywaru.



Przeciwwskazania

Ze względu na zimną naturę termiczną i gorzki smak nie jest polecany osobom z objawami Zimna. U osób ze słabą Śledzioną może doprowadzić do biegunk.



WYWAR Z MNISZKA

Przepis

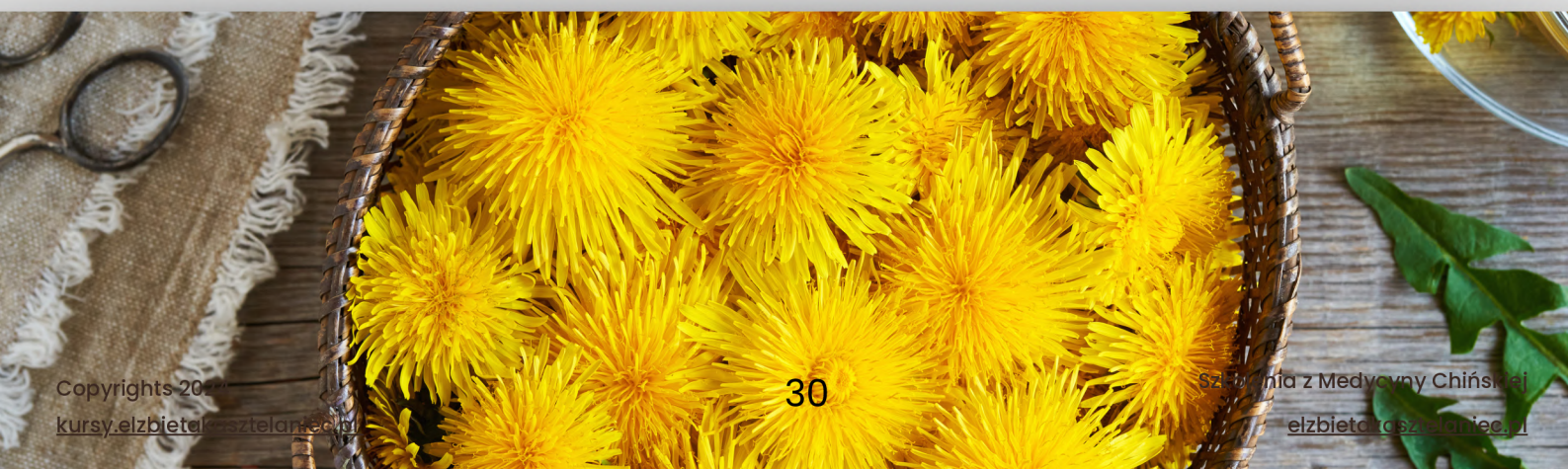
Składniki

- **Mniszek lekarski** 2 garści
- **Woda** 1 litr
- **Cytryna** 1 plaster
- **Miód**

Wywar z mniszka lekarskiego można pić ciepły lub schłodzić i podać jako orzeźwiający napój. Ma on działanie oczyszczające i wspomagające trawienie, co czyni go doskonałym wyborem na wiosenną kurację detoksykacyjną.

Przygotowanie

1. Umieść świeże listki i kwiatostany mniszka lekarskiego w garnku.
2. Zalej je wodą i dodaj plaster cytryny.
3. Doprowadź do wrzenia, a następnie zmniejsz ogień i gotuj na małym ogniu przez około 15-20 minut.
4. Po upływie czasu gotowania, wyłącz gaz i pozostaw wywar do ostygnięcia.
5. Gdy wywar ostygnie, odcedź go przez sitko, aby usunąć roślinne resztki.
6. Jeśli chcesz, możesz dodać trochę miodu do wywaru, aby nadać mu słodko-gorzki smak.





Kasza jaglana



KASZA JAGLANA

Natura termiczna

Lekko ochładzająca do neutralnej

Smak

Słodki

System narządów

Śledziona, Płuca,
Żołądek, Nerki

Przemiana

Ziemia

Działanie

Nieprażona kasza jaglana działa chłodząco, nawilża organizm i gasi pragnienie. Po uprażeniu pomaga usuwać nadmiar wilgoci, dlatego **jest polecana osobom z biegunkami i skłonnością do opuchlizn**. Kleik z kaszy jaglanej wspiera trawienie, pomaga oczyścić Śledzionę i Żołądek z Wilgoci oraz wzmacnia Nerki. Działa także przeciwgrzybiczo.

Zawartość

Węglowodany, białko, skrobia, wapń, fosfor, żelazo, witaminy B1 i B2 oraz duże ilości kwasu krzemowego.

Zastosowanie

Kasza jaglana jest bardzo wszechstronna, można przygotowywać z niej dania słodkie i słone. Przed ugotowaniem warto uprażyć ziarna na suchej patelni (opcja dla zmarzluchów) lub namoczyć (dla osób z objawami gorąca). Następnie zalewamy wrzątkiem w proporcji na 1 szklankę kaszy 2 do 3 szklanek wrzątku i gotujemy pod przykryciem przez około dwadzieścia minut. W trakcie gotowania nie mieszamy.



KASZA JAGLANA

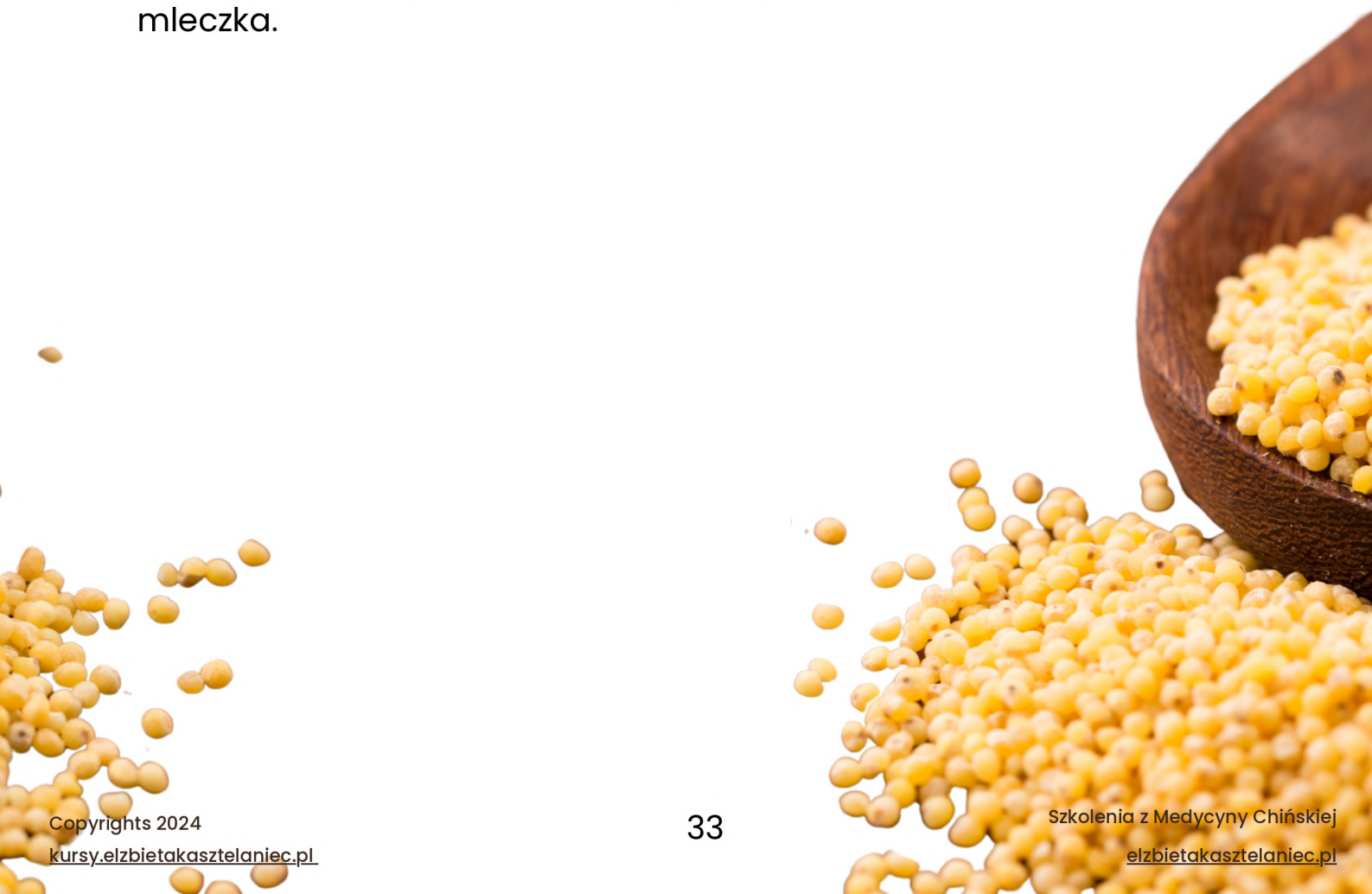
Wskazania

Ze względu na lekkostrawność kasza jaglana jest polecana dla wszystkich, a w szczególności dla osób mających problemy związane z **trawieniem**.

Krzem wpływa pozytywnie na przemianę materii, co ułatwia **odchudzanie i utrzymanie zdrowej, zbilansowanej diety** (jego niedobór jest częstą przyczyną u osób mających problem z nadwagą).

Kasza jaglana nie zawiera glutenu, przez co może być z powodzeniem spożywana przez **osoby z celiakią**.

Lekkostrawna kasza jaglana może być również wprowadzana **do diety niemowląt** jako jeden z pierwszych posiłków w postaci mleczka.



JAGLANKA

Przepis

Składniki

- **Kasza jaglana**
1/2 szklanki
- **Woda** *1 szklanka*
- **Masło** *1 łyżka*
- **Miód**
- **Cynamon**
- **Rodzyнки**

Przygotowanie

1. Ugotuj kaszę do miękkości.
2. Dodaj masło i rodzyнки (lub inne ulubione owoce). Posyp cynamonem.
3. Ewentualnie dodaj miód do smaku.

Cynamon należy do przypraw rozgrzewających, więc użycie go podniesie termikę jaglanki, zwiększając działanie osuszające i rozgrzewające w ciele. Czyli osoby z Gorączką powinny go unikać.





Ceboula Dymka



CEBULA DYMKA

Natura termiczna

Ciepła

Smak

Ostry

System narządów

Płuca, Żołądek

Przemiana

Metal

Kierunek

Wznoszący

Działanie

Cebula dymka wspomaga odporność, pomaga zwalczać przeziębienia i usuwa z organizmu szkodliwe wpływy pogodowe, takie jak zimno i wilgoć. Pobudza krążenie energii, wspiera naturalne ogrzewanie organizmu i działa oczyszczająco, pomagając usuwać toksyny. Jest szczególnie pomocna przy **pierwszych objawach infekcji**, takich jak dreszcze czy zatkany nos.

Zawartość

Cebula dymka jest bogata w esencjonalne olejki (zwłaszcza allicynę) oraz w witaminy C i A, wapń; witaminy B1 i B2, potas, fosfor, żelazo, jod i selen.

Zastosowanie

Wywar, sok, pasta, podsmażana, gotowana na parze lub jako przyprawa; jej działanie jest słabsze, jeśli była gotowana zbyt długo.



CEBULA DYMKA

Wskazania



Wskazania

Przeziębienia z powodu wpływu zewnętrznego Wiatru i Zimna; **dreszcze, awersja do zimna, gorączka bez potów, bóle głowy, zapchany nos.** Objawy zimna w środkowym ogrzewaczu: ból jamy brzusznej i biegunka.



Wywar z cebuli dymki i imbiru.

Ból w jamie brzusznej z powodu zakażenia pasożytami.



Okolo 30 g (łyżka stołowa) soku z zielonej cebuli wraz z taką samą liczbą oleju sezamowego dziennie.

Ostre owrzodzenia lub nadżerki we wczesnym stadium



Dwie lub trzy łyżki stołowe soku z cebuli dymki wymieszane z niewielką ilością brązowego cukru do smaku i gorącą wodą; pij raz dziennie.



Przeciwwskazania

Ogólny brak sił i tendencja do spontanicznych potów.



WIOSENNA ZUPA

Przepis

Składniki

- **Cebula dymka** 4 sztuki
- **Marchewka** 2 sztuki
- **Pietruszka** 1 sztuka
- **Seler** 1 sztuka
- **Czosnek** 1 ząbek
- **Olej sezamowy** 1 łyżka
- **Bulion warzywny** 1 litr
- **Sól i pieprz** do smaku
- **Posiekana natka pietruszki**

Ta zupa jest lekka, orzeźwiająca i doskonale pasuje do wiosennych dni. Cebula dymka wzbogaca jej smak i korzystnie wpływa na układ oddechowy zgodnie z zasadami medycyny chińskiej.

Przygotowanie

1. Na dużym garnku rozgrzej olej sezamowy na średnim ogniu. Dodaj posiekany czosnek i cebulę dymkę, smaż przez kilka minut, aż będą miękkie i lekko zrumienione.
2. Dodaj pokrojone marchewki, pietruszkę i seler do garnka. Smaż przez kolejne kilka minut.
3. Zalej warzywa bulionem warzywnym. Doprowadź do wrzenia, a następnie zmniejsz ogień i gotuj na wolnym ogniu przez około 15-20 minut, aż warzywa staną się miękkie.
4. Dopraw zupę solą i pieprzem według własnego gustu.
5. Podawaj gorącą zupę posypaną posiekaną natką pietruszki, jeśli używasz.





szczypli



SZCZYPIOR

Natura termiczna

Ogrzewająca

Smak

Ostry, lekko gorzki

System narządów

Pęcherzyk Żółciowy,
Wątroba

Przemiana

Ogień

Działanie

Szczypiorek działa rozgrzewająco, pobudza trawienie i pomaga usuwać nadmiar Wilgoci z organizmu. Wspiera też oczyszczanie przewodu pokarmowego i może być pomocny przy łagodzeniu skutków zatrucia pokarmowych.

Zawartość

Bogaty w witaminę C, witaminę K oraz związki siarkowe, które są korzystne dla zdrowia.

Zastosowanie

Szczypiorek można spożywać na surowo jako dodatek do sałatek, kanapek lub gotować go w zupach, potrawach itp.



SZCZYPIOR

Wskazania i przeciwwskazania



Wskazania

Szczypiorek jest polecany przy problemach trawiennych, takich jak **wzdęcia, trudności w trawieniu tłustych potraw**. Może także pomagać w usuwaniu zatruc pokarmowych.



Przeciwwskazania

Osoby z nadwrażliwością na ostre potrawy lub cierpiące na problemy związane z nadmiernym ciepłem w organizmie powinny spożywać go ostrożnie, lub unikać. W niektórych przypadkach może być drażniący dla Żołądka.



JAJKA FASZEROWANE

Z PIECZARKAMI I SZCZYPIORKIEM

Przepis

Składniki

- **Jajka** 2 sztuki

Farsz

- **Jajka** 4 żółtka
- **Masło** 1 łyżeczka
- **Czerwona soczewica**
1/2 szklanki
(ugotowana)
- **Cebula** 1 sztuka
- **Pieczarki** 10 dag
- **Szczypior** 1/2 pęczka
- **Pieprz**
- **Sól**

Przygotowanie

1. Ugotować jajka na twardo, obrać ze skorupki, przeciąć wzdłuż ostrym nożem na połówki, wydrążyć żółtka.
2. Posiekać żółtka. Dodać masło, ugotowaną soczewicę i pieczarki uduszone z cebulą. Zmiksować masę.
3. Następnie dodać szczyptę czarnego pieprzu, posiekany szczypiorek, sól. Wymieszać.
4. Gotową masę nałożyć czubato na połówki jajek.
5. Udekorować.





Rzodkiew



RZODKIEWKA

Natura termiczna

Ochładzająca

Smak

Ostry, gorzki

System narządów

Płuca – Jelito grube,
Żołądek

Przemiana

Metal

Działanie

Rzodkiewka wspomaga krążenie, pomaga usuwać zastój krwi i nadmiar Gorąca w organizmie. Wspiera pracę Wątroby, ułatwia trawienie i oczyszcza układ pokarmowy. Działa odświeżająco, wspomaga usuwanie toksyn i może łagodzić dolegliwości związane z niestrawnością.

Zawartość

Jest bogata w witaminę C, błonnik, minerały i inne składniki odżywcze, co czyni ją korzystnym dodatkiem do zdrowej diety.

Zastosowanie

Rzodkiewkę można spożywać na surowo w formie sałatek lub dodatku do dań, można także gotować ją lub dusić.



RZODKIEWKA

Wskazania i przeciwwskazania



Wskazania

Rzodkiewka jest polecana szczególnie przy problemach związanych z nadmiernym Gorącem w organizmie, **suchym kaszlem, problemami trawiennymi oraz przy detoksykacji organizmu.**



Przeciwwskazania

Osoby z nadwrażliwością na surowe warzywa lub z **problemami trawiennymi** powinny spożywać rzodkiewkę ostrożnie. W przypadku nadmiernego spożycia może powodować dolegliwości żołądkowe.



SURÓWKA Z RZODKIEWKI

Przepis

Składniki

Rzodkiewka 1 pęczek

Szczypior 1/2 pęczka

Śmietana 1 łyżka

Sól

Bazylia i cytryna

Przygotowanie

1. Drobną posiekać rzodkiewkę i szczypiorek.
2. Dodać sól i śmietanę lub oliwę z oliwek.
3. Dokładnie wymieszać.
4. Udekorować bazylią i skropić cytryną

Nawet przy sałatce z rzodkiewki możemy zastosować zasadę Pięciu Przemian. Rzodkiewka i szczypior – smak ostry, oliwa z oliwek – smak słodki, sól – smak słony, bazylia – smak ostry i gorzki. Na koniec kilka kropel cytryny i mamy 5 smaków w tak prostym posiłku.

Wg zasad chińczyków kolejność dodawania składników nie ma znaczenia. To wymysł europejski.





Czosnek



CZOSNEK

Surowy czosnek jest zdecydowanie ostrzejszy i klasyfikuje się go jako termicznie gorący, podczas gdy łagodnie zarumieniony czosnek zyskuje jakość smaku słodkiego i ma ciepłą/gorącą naturę termiczną.

Natura termiczna

Gotowany: ciepła,
surowy: gorąca

Smak

Surowy: ostry
gotowany lub
smażony: słodki

System narządów

Płuca, Żołądek,
Śledziona

Przemiana

Ziemia

Działanie

Czosnek działa rozgrzewająco, wspiera trawienie i pobudza krążenie energii (Qi) w jamie brzusznej, pomagając przy wzdęciach i zastojach. Usuwa zimno z organizmu, wzmacnia Żołądek i wspomaga oczyszczanie z toksyn. Ma silne działanie przeciwpasożytnicze, antybakteryjne i przeciwwirusowe. Dodatkowo pomaga łagodzić kaszel i wspiera odporność.

Zawartość

Wysoka zawartość olejków esencjonalnych, głównie allicyny (działanie antybiotyczne), białko, wapń, witaminy B, C i karoten.

Zastosowanie

Surowy, lekko zarumieniony (na małym ogniu), jako sok lub wywar.



CZOSNEK

Wskazania

✓ Wskazania

Objawy zimna i zastój pożywienia w środkowym ogrzewaczu: **ból w jamie brzusznej i obszarze splotu słonecznego.**

Ząbki czosnku marynowane w occie winnym: spożywać mniej więcej pół ząbka dziennie.

Mdłości, wymioty, biegunka lub dyzenteria, również w związku ze spożyciem zanieczyszczonego jedzenia.

Czosnek surowy lub podsmażany.

Nasilona wodnista biegunka.

Syrop czosnkowy: posiekaj jeden ząbek czosnku, wymieszaj z 1 łyżką stołową soku cytrynowego i 1 łyżką stołową miodu. Zażywaj trzy do pięciu razy dziennie.

Przeziębienie, kaszel albo koklusz, przewlekłe i ostre zapalenie oskrzeli.

Wywar z czosnku, imbiru i cukru.

Zakażenie pasożytami, zwłaszcza tęgoryjcem i owsikami (owsica).

10–16 g czosnku duszonego z nasionami słonecznika.



CZOSNEK

Przeciwwskazania

Przeciwwskazania

W medycynie zachodniej czosnek zażywany regularnie działa pozytywnie na profilaktykę Żołądka i wydzielanie soków trawiennych. Glikozydy w nim zawarte mogą obniżać ciśnienie krwi i zmniejszać liczbę lipidów, stąd też mogą stanowić dobrą profilaktykę miażdżycy. Czosnek znany jest również ze swojego działania przeciwbakteryjnego i przeciw pasożytniczego.



MIÓD CZOSNKOWY

Przepis

Składniki

- 12 ząbków
czosnku (około 1
główki)
- 1 ½ szklanki
miodu

Przygotowanie

1. Obrane ząbki czosnku włóż do słoika, zalej miodem i mieszaj, żeby czosnek dobrze się nim pokrył.
2. Zamknij słoik i pozostaw go na blacie na 3 dni – w tym momencie prawdopodobnie pojawią się małe bąbelki, co oznacza, że rozpoczął się proces fermentacji.
3. Odkręć słoik, aby uwolnić nagromadzony gaz, i ponownie zamieszaj.
4. Ponownie zamknij słoik i mieszaj co drugi dzień, będzie gotowy po tygodniu. Jest pyszne polane niemalże wszystkim.





Szpinak



SZPINAK

Natura termiczna

Ochładzająca

Smak

Słodki, lekko gorzki

System narządów

Wątroba-Pęcherzyk
Żółciowy

Przemiana

Drzewo

Działanie

Szpinak działa chłodząco, pomaga usuwać nadmiar Gorąca z organizmu i nawilża suchość. Wspiera produkcję płynów, odżywia krew i wzmacnia wątrobę. Pomaga przy niedoborze Yin, wspierając regenerację organizmu. Ułatwia trawienie, kierując energię (Qi) w dół, co może łagodzić dolegliwości żołądkowe, takie jak **zgaga czy wzdęcia**.

Zawartość

Bogaty w witaminy A i C; beta-karoten, kwas foliowy, witaminę B, aminokwasy, fosfor, kwas oksolinowy, wapń, żelazo.

Zastosowanie

Blanszowany, jako sałatka albo przystawka, gotowany, lekko podsmażony np. do jajecznicy.



SZPINAK

Wskazania i przeciwwskazania



Wskazania

Gorąco w żołądku: **zgaga, zapalenie błony śluzowej żołądka, wrzody żołądka i dwunastnicy, pragnienie, suchość w jamie ustnej i rozdrażnienie.**

Objawy gorąca i niedobór yin Wątroby: **ból i zawroty głowy, dzwonienie w uszach, zaczerwienione oczy, rozdrażnienie, niewyraźne widzenie, kurza ślepotą, bezsenność.**

Wskazania zachodnie: dzwonienie w uszach, nadciśnienie, skutki spożycia nadmiernej ilości alkoholu.



Zblanszuj szpinak, ostudź; przypraw sosem sojowym, octem winnym i solą.

Gorąco we krwi: **krwawienia z nosa, dolegliwości skóry ze swędzeniem, zaczerwienionymi wykwitami na powierzchni.**

Suchość i gorąco w jelicie grubym: **zaparcia, przetoka odbytnicza, hemoroidy, krew w stolcu, przewlekłe zaparcia** u osób w podeszłym wieku



Przeciwwskazania

Niedobór środkowego ogrzewacza z tendencją do biegunek.



SZPINAK Z JAJKIEM

Przepis

Składniki

- **Szpinak** 1/2 kg
- **Wrzątek** 1 szklanka
- **Jajka** 3 sztuki
- **Czosnek** 2 ząbki
- **Masło** 1 łyżka
- **Bazyli** kilka listków
- **Rozmaryn** 1 gałązka
- **Sól**
- **Pieprz**

Przygotowanie

1. Szpinak przebrać, odciąć korzonki, opłukać, wrzucić na wrzącą wodę, gotować kilka minut, odcedzić, drobno posiekać lub przepuścić przez maszynkę.
2. Ponownie włożyć na patelnię.
3. Dodać masło, jajka, pieprz, drobno posiekany czosnek, bazylię, rozmaryn, sól.
4. Mieszać do chwili, kiedy jajka się zetną.

UWAGA! Szpinak można też podsmażyć bezpośrednio na maśle klarowanym.





Kiieki



KIEŁKI

Natura termiczna

Chłodna

Smak

Słodki

System narządów

Wątroba i Pęcherzyk
Żółciowy

Przemiana

Metal, Ziemia

Działanie

Kiełki działają odświeżająco, pomagają uspokoić nadmiernie pobudzoną Wątrobę i Pęcherzyk Żółciowy. Silnie pobudzają przepływ energii (Qi) oraz wspierają nawilżenie organizmu, wspomagając regenerację i równowagę płynów. Dodatkowo wspierają trawienie i oczyszczanie organizmu.

Zawartość

Bogate źródło składników pokarmowych – witamin, aminokwasów (niezbędnych do budowy ludzkiego białka), błonnika, kwasów nukleinowych, chlorofilu i składników mineralnych.

Zastosowanie

Kiełki mogą być spożywane na surowo, dodawane do sałatek, zup lub potraw gotowanych na parze. Mogą być także włączane do soków i smoothie.



KIEŁKI

Wskazania i przeciwwskazania

✓ Wskazania

Zaleca się spożywanie kiełków jako wsparcie dla osób z zaburzeniami trawiennymi, **nadwagą**, czy też problemami z układem oddechowym.

✗ Przeciwwskazania

Osoby z problemami związanymi z nadmiernym wychłodzeniem organizmu powinny spożywać kiełki ostrożnie, szczególnie jeśli mają tendencję do zimnych stanów chorobowych.



KIEŁKI

Kiełki rzodkiewki

Źródło witaminy C, wspomagającej odporność organizmu, chroni przed wirusami i infekcjami, zapewnia ochronę. Oprócz witaminy C, zawiera także siarkę, która wpływa dobroczynnie na stan naszej skóry, włosów czy paznokci.

Kiełki rzeżuchy

Najbardziej znane i powszechne, szczególnie w okresie Wielkanocnym, wymagają wysiewania na płasko na kielkownicy. Bogate w prowitaminę E, białko, żelazo, jod, potas, wapń, kobalt. Ponadto zawierają witaminę C, K oraz B1.

Kiełki lucerny

Wysoka zawartość witamin z grupy B, w tym B12, co ważne w przypadku osób na diecie wegetariańskiej. Oprócz tego zawierają witaminę A, D, C i E.



Jak przygotować i pielęgnować kiełki?

[KLIKNIJ TUTAJ!](#)

SAŁATKA Z KIEŁKÓW

Przepis

Składniki

- **Mieszanka kiełków** 2 szklanki
- **Papryka czerwona** 1 sztuka
- **Pomidor** 1 sztuka
- **Ogórek** 1 sztuka
- **Marchew** 1 sztuka
- **Cebula czerwona** 1 sztuka
- **Sól**
- **Pieprz**
- **Sok z cytryny** 1 sztuka
- **Oliwa** 2 łyżki
- **Kolendra** 1 pęczek

Przygotowanie

1. W dużej misce wymieszaj wszystkie kiełki, paprykę, ogórek, pomidora, marchew, cebulę oraz kolendrę lub pietruszkę.
2. Skrop sałatkę sokiem z cytryny i oliwą z oliwek.
3. Dopraw do smaku solą i pieprzem.
4. Delikatnie wymieszaj wszystkie składniki, aby dobrze połączyły się smaki.
5. Sałatkę podawaj na talerzach i od razu podawaj do spożycia.





Fasolka Mung



FASOLKA MUNG

Natura termiczna

Chłodna – zimnej

Smak

Słodki

System narządów

Wątroba, Pęcherzyk
Żółciowy

Przemiana

Metal, ziemia

Działanie

Fasolka mung działa chłodząco i oczyszczająco, pomagając usuwać nadmiar Gorącej Wilgoci z organizmu.

Redukuje obrzęki, łagodzi stany zapalne i działa moczopędnie.

Wspiera nawilżenie organizmu, szczególnie skóry, oraz pomaga w regulacji temperatury ciała, zmniejszając skutki przegrzania, udaru słonecznego i zmęczenia. Stosowana jest przy zatruciach pokarmowych, bieguncie, bolesnym oddawaniu moczu, a także przy stanach zapalnych, takich jak świnka, czyraki czy zapalenie spojówek. Pomaga również w usuwaniu toksyn, w tym metali ciężkich i pestycydów, oraz wspiera leczenie nadciśnienia spowodowanego nadmiarem ciepła w organizmie.

Zawartość

Jest bogatym źródłem pełnowartościowego białka roślinnego, wapnia, fosforu i innych składników odżywczych, takich jak żelazo, miedź, potas, cynk, selen, wapń oraz witaminy B1, B2, B5, B6, K, E, C i A.



FASOLKA MUNG

Wskazania



Wskazania

Osoby, które mają w sobie dużo Gorąca oraz Śledzionę w dobrej kondycji, mogą spożywać fasolkę w formie kiełków (nawet na zimno). Osoby wychłodzone mogą spożywać kiełki, jednak powinny być one poddane obróbce termicznej. Można je lekko podsmażyć na maśle klarowanym i podać z jajecznicą lub kaszą jaglaną.

Na co dzień fasolkę raczej gotujemy i podajemy jako dodatek do zup, ryżu czy innych warzyw, a nawet łączymy z wodorostami.

Można ją przyrządzać jako herbatkę w okresie letnich upałów, by zapobiec wpływowi tzw. letniego gorąca. Wtedy należy podać ją z dodatkiem lukrecji, w proporcji 4:1. Dla przykładu, 60 g fasolki mung i 15 g lukrecji kruszymy lub miksujemy na gruby proszek, a następnie wrzucamy do termosu i zalewamy wrzątkiem.



FASOLKA MUNG

Przeciwwskazania

Przeciwwskazania

Osoby mające w sobie dużo Zimna powinny zachować szczególną ostrożność podczas stosowania fasolki mung. Jeśli już chcą ją włączyć do diety, to najlepiej robić w upalne dni i wtedy, gdy jest podana na ciepło. W przypadku biegunki spowodowanej niedoborowym Zimnem Śledziony i Żołądka zdecydowanie powinny ją wykluczyć.

Z drugiej strony, **dla osób z Gorącem fasolka mung jest bardzo dobrym rozwiązaniem na wyprowadzanie Gorąca z ciała lub usuwanie obrzęków.** W okresie letnich upałów fasolka jest natomiast bardzo dobrą alternatywę dla zimnych produktów lub napojów prosto z lodówki.



Papryki nadziewane

Z FASOLĄ MUNG I WARZYWAMI

Przepis

Składniki

- **Papryka** 4 sztuki
- **Fasolka mung** 1 filiżanka
- **Cebula** 1 sztuka
- **Seler** 1 sztuka
- **Czosnek** 2 ząbki
- **Marchew** 1 sztuka
- **Cukinia** 1 sztuka
- **Pomidor** 1 sztuka
- **Suszone oregano** 1 łyżeczka
- **Papryka słodka w proszku** 1 łyżeczka
- **Olej roślinny** 1 łyżka
- **Sól**
- **Pieprz**
- **Oliwa z oliwek**



PAPRYKI NADZIEWANE

Przepis

Przygotowanie

1. Rozgrzej piekarnik do 200°C.
2. W dużym rondlu rozgrzej olej roślinny. Dodaj posiekaną cebulę i smaż, aż będzie miękka.
3. Dodaj czosnek i smaż przez kolejną minutę.
4. Dodaj startą marchewkę, pokrojoną cukinię i pomidora. Smaż przez kilka minut, aż warzywa zmiękną.
5. Dodaj ugotowaną fasolę mung do mieszanki warzyw. Wymieszaj wszystko razem.
6. Dopraw mieszankę suszonym oregano, papryką w proszku, solą i pieprzem. Gotuj jeszcze przez kilka minut, aby składniki się przegryzły.
7. Usmaż przekrojone papryki na patelni przez kilka minut z każdej strony, aby były lekko zrumienione.
8. Napełnij przekrojone papryki gotowaną mieszanką fasoli mung i warzyw.
9. Umieść nadziane papryki w naczyniu żaroodpornym, skrop je oliwą z oliwek i przykryj folią aluminiową.
10. Piecz w nagrzanym piekarniku przez około 25-30 minut, aż papryki staną się miękkie.
11. Podawaj nadziane papryki gorące, posypane świeżymi ziołami lub startym serem, jeśli lubisz.





Pokrzywa



POKRZYWA

Natura termiczna

chłodna

Smak

Gorzki, ostry, lekko słony

System narządów

Wątroba, Nerki

Przemiana

Drzewo

Działanie

Pokrzywa działa oczyszczająco, harmonizuje krew i wzmacnia organizm, dodając energii. Ma właściwości moczopędne, pomagając usuwać nadmiar wody i toksyn z organizmu. Redukuje gorąco i wilgoć, wspierając detoksykację i poprawiając funkcjonowanie Nerek oraz układu trawiennego. Jest szczególnie pomocna przy obrzękach, stanach zapalnych i ogólnym osłabieniu organizmu.

Zawartość

Pod względem zawartości pokrzywa jest bogata w witaminy (zwłaszcza witaminę C), minerały oraz flawonoidy, które wykazują właściwości przeciwzapalne i przeciwhistaminowe.

Zastosowanie

Zazwyczaj gotowanie herbaty, wywarów lub stosowanie w postaci suszonej lub wyciągu z liści



POKRZYWA

Wskazania



Wskazania

Wskazania do stosowania pokrzywy obejmują problemy skórne, takie jak **trądzik czy egzemy**, problemy związane z Wątrobą oraz Nerkami, a także **niedokrwistość i ogólne osłabienie organizmu**.

Dzięki działaniu zapobiegającym wtórnemu wchłanianiu w kanalikach nerkowych zwiększa wydalanie produktów przemiany materii, np. kwasu moczowego.

Stosowana w problemach trawiennych w postaci naparu z liści, soku, przeciwgrzybiczna, moczopędnie w stanach zapalnych dróg moczowych, dróg rodnych u kobiet

Bardzo ważny jest zbawienny wpływ stosowania pokrzywy przy **problemach z żołądkiem, trzustką, pracą jelit, w chorobach nerek**.



Przeciwwskazania

Przeciwwskazania do stosowania pokrzywy w Medycynie Chińskiej obejmują przede wszystkim osoby z Zimnem w organizmie oraz **kobiety w ciąży**, ponieważ może ona wywołać skurcze macicy. Zawsze zaleca się skonsultowanie z wykwalifikowanym specjalistą przed rozpoczęciem jakiegokolwiek nowego leczenia z zastosowaniem ziół chińskich.

JAJECZNICA Z POKRZYWĄ

SZCZYPIORKIEM I POMIDORAMI

Przepis

Składniki

- **Wrzątek**
- **Pokrzywy** 1 garść
- **Masła** 1 łyżeczka
- **Czarny pieprz** 1 szczypta
- **Czosnek** 1 ząbek
- **Bazylia** kilka listków
- **Rozmaryn** 1 gałązka
- **Oregano** 1 garść
- **Pomidor** 1 sztuka
- **Świeży estragon** kilka listków
- **Szałwia świeża** 2 listki
- **Jajka** 2 na osobę
- **Mięta** 2 listki



JAJECZNICA Z POKRZYWĄ

SZCZYPIORKIEM I POMIDORAMI

Przepis

Przygotowanie

1. Na patelni sparzyć garść pokrzywy w niewielkiej ilości wrzątku.
2. Lekko przestudzoną pokrzywę posiekać i włożyć ponownie na patelnię.
3. Dodać masło, szczyptę czarnego pieprzu, drobno posiekany ząbek czosnku, bazylię, gałązkę rozmarynu, świeże oregano, listki mięty, sól, obrany ze skórki pokrojony pomidor, listki estragonu, świeży tymianek, listki szalwii, jajka.
4. Mieszać do chwili, kiedy zetną się jajka.
5. Podawać ze szczypiorkiem.





Szpordagi



SZPARAGI

Natura termiczna

Chłodna

Smak

Słodki, gorzki

System narządów

Jelito Grube, Płuca,
Nerki, Pęcherz Moczowy

Przemiana

Metal. Woda

Działanie

Szparagi oczyszczają krew, wspierają detoksykację i dodają energii. Działają moczopędnie, pomagając usuwać nadmiar wody i toksyn, wspierając przy tym pracę Nerek i układu moczowego. Redukują obrzęki, łagodzą stany zapalne i wspomagają trawienie, przyczyniając się do lepszego funkcjonowania organizmu.

Zawartość

Bogate w witaminy, zwłaszcza witaminę K, C, E oraz witaminy z grupy B. Zawierają minerały takie jak potas, żelazo, wapń i magnez, które wspierają równowagę elektrolitową.

Zastosowanie

Można je blanszować i zamrażać, aby zachować wartości odżywcze. Suszone szparagi można przechowywać w szczelnych pojemnikach i wykorzystywać do wywarów lub jako dodatek do potraw.



SZPARAGI

To fantastyczny wybór na wiosnę, ponieważ pomaga Wątrobie oczyścić organizm z toksyn. Według Medycyny Chińskiej to pyszne warzywo działa również kojąco na Płuca, zapobiega kaszlowi i wspomaga zdrowe oddawanie moczu. Ponieważ wiosna to sezon na szparagi, przekonasz się również, że o tej porze roku szparagi są słodsze i delikatniejsze!



SZPARAGI Z PIECZARKAMI

NA CIEPŁO

Przepis

Składniki

Pęczek szparag 500g

Kilka pieczarek
dowolnego gatunku

sól i pieprz do smaku

Masła 1 łyżeczka

Czarny pieprz 1 szczypta

Czosnek 1 ząbek

Bazylia kilka listków

Rozmaryn 1 gałązka

UWAGA!

Osoby, które mają osłabiony Żołądek, mogą, zamiast przesmażania składników ugotować lub udusić je w małej ilości wody na patelni. W ten sposób potrawa będzie lżej strawna.



SZPARAGI Z PIECZARKAMI

NA CIEPŁO

Przepis

Przygotowanie

1. Na osolony wrzątek wrzucamy umyte szparagi. Pamiętajcie o usunięciu zdrewniałych końcówek!
2. Lekko je obgotowujemy, czyli ok. 2-3 minuty do zmięknienia.
3. Na rozgrzanym maśle przesmażamy ząbek czosnku.
4. Po chwili dorzucamy pieczarki pokrojone w ćwiartki – jednak nie mieszamy ich zbyt często, aby nie puściły wody, a ładnie się obsmażyły.
5. Gdy będą lekko rumiane, dorzucamy do nich obgotowane szparagi.
6. Całość razem przesmażamy, solimy i dodajemy ulubioną przyprawę. Ja tutaj postawiłem na łyżkę suszonego cząbrku, ale jak macie pod ręką świeże zioła, to będzie jeszcze lepszy wybór!
7. Można je podać też z podsmażonym sezamem na maśle klarowanym





Kurkumda



KURKUMA

Natura termiczna

Ciepła

Smak

Ostry, gorzki

System narządów

Jelito Grube, Płuca

Przemiana

Metal

Działanie

Kurkuma ma silne właściwości przeciwzapalne i oczyszczające. Działa rozgrzewająco, wspomaga Śledzionę i usuwa nadmiar wilgoci z organizmu. Poprawia trawienie, pomaga przy bólu stawów i mięśni oraz wspiera krążenie krwi. Dodatkowo wysusza zimny śluz, co może być pomocne przy dolegliwościach związanych z nadmiarem wilgoci w organizmie.

Zawartość

Substancje czynne takie jak kurkumina, które posiadają silne właściwości przeciwzapalne i przeciwutleniające.

Zastosowanie

Spożywanie jej w postaci gotowych preparatów ziołowych, jak również dodawanie jej do potraw w formie przyprawy lub jako krótka kuracja 3-5 dni w formie złotego mleka. Najlepsze efekty uzyskujemy w połączeniu z pieprzem.



KURKUMA

Kurkuma wykazuje następujące działania:

- poprawia trawienie,
- odżywia krew,
- usuwa zastoje krwi – można stosować też zewnętrznie na siniaki
- łagodzi ból – pomaga na skurcze czy napięcie brzucha,
- bolesne miesiączkowanie wynikające z zastoju krwi
- rozluźnia nagromadzenia i zmniejsza ból – rozpieranie,
- pełność w klatce piersiowej z powodu zastoju pokarmowego przyspiesza gojenie się ran pobudza krążenie Qi
- korzystnie wpływa na woreczek żółciowy
- odciąża wątrobę

Kurkumina, czyli główny składnik kurkumy, nadaje całej przyprawie żółtego, złocistego koloru. Uzyskiwana jest z kłącza ostryżu długiego (*Curcuma longa*). **Działa jak naturalny antybiotyk**, wykazuje wiele właściwości prozdrowotnych:

- przeciwzapalne,
- przeciwutleniające,
- przeciwnowotworowe,
- antyoksydacyjne.



KURKUMA

Przeciwwskazania

Przeciwwskazania

- niedrożność dróg żółciowych z niebezpieczeństwem wystąpienia kolek wątrobowych
- syndromy osłabienia, szczególnie przy braku stagnacji krwi
- brak zastoju Qi i krwi



KURKUMOWY RYŻ

Z WARZYWAMI

Przepis

Składniki

- **czosnek** 2 ząbki
- **marchewka** 1 sztuka
- **ryż basmati** 1 szklanka
- **cebula** 1 sztuka
- **kurkuma** 1 łyżeczka
- **papryka** 1 sztuka
- **mrożony groszek** 1 szklanka
- **woda** 2 szklanki
- **sól i pieprz** do smaku
- **olej kokosowy** 2 łyżki
- **czosnek** 2 ząbki
- **natka kolendry** do dekoracji



KURKUMOWY RYŻ

Z WARZYWAMI

Przepis

Przygotowanie

- W rondlu zagotuj wodę. Dodaj ryż i kurkumę, zmniejsz ogień i gotuj na małym ogniu pod przykryciem przez około 15-20 minut, aż ryż wchłonie całą wodę i będzie gotowy. Zdejmij z ognia i odstaw na bok.
- W dużym rondlu lub patelni rozgrzej olej kokosowy na średnim ogniu. Dodaj posiekaną cebulę i czosnek, smaż przez około 2-3 minuty, aż będą miękkie i lekko złociste.
- Dodaj pokrojoną marchew, paprykę i mrożone groszki do patelni. Smaż warzywa przez około 5-7 minut, mieszając od czasu do czasu, aż staną się miękkie.
- Do gotowych warzyw dodaj ugotowany kurkumowy ryż. Delikatnie wymieszaj, aby wszystkie składniki się połączyły.
- Dopraw danie solą i pieprzem według własnego smaku.
- Przed podaniem posyp kurkumowy ryż posiekaną natką kolendry dla dodatkowej świeżości.

To aromatyczne i kolorowe danie kurkumowego ryżu z warzywami jest pełne smaku i wartości odżywczych, a kurkuma nadaje mu nie tylko intensywny kolor, ale również korzystne właściwości zdrowotne.



Mam nadzieję, że ten e-book pomógł Ci lepiej zrozumieć, jak dostosować swoją dietę i wybory żywieniowe do wiosennej energii zgodnie z zasadami Tradycyjnej Medycyny Chińskiej. Wiosna to czas odnowy, budzenia się organizmu i dodawania sobie lekkości – zarówno w kuchni, jak i w codziennym życiu.

Sezonowe produkty, które tu poznałaś/-eś, to nie tylko smaczne, ale przede wszystkim wspierające Twój organizm w tym wyjątkowym czasie. Wprowadzenie tych zasad do swojej diety może pomóc Ci poczuć się bardziej harmonijnie, mieć więcej energii i czerpać pełnymi garściami z tego, co oferuje natura.

Pamiętaj, że zmiany warto wprowadzać stopniowo i z uważnością. Wsłuchuj się w swoje ciało, testuj nowe smaki i ciesz się jedzeniem, które odżywia zarówno ciało, jak i ducha.

Dziękuję, że poświęciłaś/-eś czas na przeczytanie tego e-booka. Mam nadzieję, że stanie się on inspiracją do świadomego i zdrowego odżywiania na wiosnę – i nie tylko!

Życzę Ci harmonii, lekkości i wiosennej energii każdego dnia!

Z serdecznością,

Elżbieta Kasztelaniec





Jaki jest kolejny krok?

Jeśli zainteresował Cię temat smaków i termiki produktów spożywczych, to z pewnością warto zgłębić tę wiedzę jeszcze bardziej. **Smaki i termika to kluczowe elementy w Medycynie Chińskiej, które pomagają w utrzymaniu równowagi w organizmie.** Odkryj, jak właściwie dobrane produkty mogą harmonizować Twój organizm, wspierać zdrowie, poprawiać trawienie, a także dodawać energii na co dzień.

Serdecznie zapraszam na moje szkolenia, podczas których wnikliwie omawiam, czym dokładnie są smaki i termika produktów, jak działają na nasze ciało, oraz jak je świadomie wykorzystywać w codziennych posiłkach.



Termika produktu wg Medycyny Chińskiej



Smaki wg Medycyny Chińskiej



**TYTUŁ: SEZONOWE MUST HAVE NA WIOSNĘ.
PRZEPISY, PORADY & PRODUKTY WG MEDYCYNY CHIŃSKIEJ**

AUTOR: ELŻBIETA KASZTELANIEC

COPYRIGHT: Elżbieta Kasztelaniec
<https://elzbietakasztelaniec.pl/>

Zabrania się kopiowania, publikowania i rozpowszechniania wszelkich informacji zawartych w niniejszym e-booku na blogu, forach, stronach internetowych, mediach społecznościowych i w jakimkolwiek innym miejscu i formie.

Informacje zawarte w tym e-booku są jedynie i WYŁĄCZNIE do Twojego osobistego użytku.

Dziękuję Ci za poszanowanie czasu, jaki spędziłam na przygotowanie tego e-booka dla Ciebie i moich praw autorskich.

Jeśli chcesz wykorzystać fragment mojej publikacji do swoich potrzeb oznacz go proszę jako cytaty mojego autorstwa.

Z góry Ci dziękuję!

Elżbieta Kasztelaniec