



Sztuka odżywiania wg Pięciu Przemian

Jak jeść, by wspierać ciało i umysł?



Elżbieta Kasztelaniec

Spis treści:

O mnie	3
Słowniczek	4
Wstęp	6
ROZDZIAŁ 1	
Czym jest Pięć Przemian i jak wpływają	10
ROZDZIAŁ 2	
Smaki i ich działanie – w praktyce	21
ROZDZIAŁ 3	
Pory roku a odżywianie według Pięciu Przemian	51
ROZDZIAŁ 4	
Jak dostosować dietę do konstytucji i wieku	60
ROZDZIAŁ 5	
Typowe błędy i mity w stosowaniu Pięciu Przemian	70
ROZDZIAŁ 6	
Jak budować posiłki w praktyce – krok po kroku według Pięciu Przemian	81
ROZDZIAŁ 7	
Jak rozpoznać sygnały z ciała i dobrać jedzenie do objawów	91
Zakończenie	104

Elżbieta Kasztelaniec

Mikrobiolog, Coach, Dietetyk
Medycyny Chińskiej

Jestem mikrobiologiem, coachem
i dietetykiem Medycyny Chińskiej
z ponad 20-letnim
doświadczeniem.

Pomagam dorosłym i dzieciom
zmieniać nawyki żywieniowe
w zgodzie z rytmem natury
i zasadami Pięciu Przemian. Uczę,
jak w prosty sposób wprowadzać
Medycynę Chińską do codziennego
życia – by odzyskać zdrowie,
energię i wewnętrzną równowagę.

Przeprowadziłam ponad 5000
konsultacji indywidualnych
i przeszkoliłam już ponad 20 000
osób. Wiem, że kluczem do każdej
skutecznej kuracji jest dieta –
dobrze dopasowana, naturalna
i sezonowa.

Łączę wiedzę mikrobiologiczną,
podejście medycyny klasycznej
i Mądrość Medycyny Chińskiej.
Pokazuję, jak odżywiać się w sposób,
który wspiera nasze Narządy,
wzmacnia odporność i przywraca
harmonię w całym organizmie.



Mini słowniczek Medycyny Chińskiej

- **Qi** – energia życiowa, która napędza wszystkie procesy w ciele. To dzięki Qi oddychamy, trawimy, poruszamy się i myślimy. Gdy Qi jest osłabione – czujemy zmęczenie, mgłę umysłową, spadek odporności.
- **Krew** – nie tylko fizyczna krew, ale również „substancja” odżywiająca ciało i umysł. Krew odżywia mózg, skórę, mięśnie i pozwala zachować spokój ducha. Niedobór Krwi to m.in. zawroty głowy, suchość, bezsenność.
- **Yin i Yang** – dwie podstawowe siły w naturze i w człowieku. Yin to spokój, nawilżenie, chłód, noc. Yang to ruch, ciepło, energia, dzień. Harmonia Yin i Yang = równowaga zdrowotna.
- **Shen** – duch, umysł, świadomość. Mieści się w Sercu. Gdy Shen jest niespokojny, czujemy się rozproszone, nerwowe, nie możemy się skupić. Klarowny Shen to jasność umysłu i spokojne emocje.
- **Jing** – esencja życiowa, zapas energii dziedziczony po przodkach. To z niej powstaje Krew, Qi, płodność. Jing zużywa się z wiekiem, stresem i przepracowaniem. Wzmacnianie Jing = dbałość o długowieczność.

- **Śluz** – patologiczna substancja powstała z Wilgoci i osłabionej przemiany pokarmów. Śluz może zablokować umysł, wywołać mgłę, ciężkość w głowie, zamulenie. Powstaje z osłabionej Śledziony.
- **Wilgoć** – patologiczny płyn, który gromadzi się w ciele i zaburza jego równowagę. Może pochodzić zarówno z zewnątrz (Wilgoć zewnętrzna) jak i powstać wewnętrznie (Wilgoć wewnętrzna).
- **Śledziona** – organ odpowiedzialny za trawienie, przyswajanie, produkcję Qi i Krwi. Lubi ciepło, regularność i lekkostrawne jedzenie. Osłabiona – prowadzi do mgły mózgowej i braku energii.
- **Język i puls** – podstawowe narzędzia diagnostyczne w Medycynie Chińskiej. Język pokazuje stan narządów, poziom Wilgoci, Krwi, Qi. Puls informuje o sile i jakości energii krążącej w ciele.

Ten słowniczek pomoże Ci lepiej zrozumieć przekaz Medycyny Chińskiej i świadomie korzystać z jej mądrości oraz informacje zawarte w tym ebooku.

Czym jest odżywianie wg Pięciu Przemian

Czy zdarzyło Ci się kiedyś zjeść „zdrowy” posiłek i mimo to czułaś się ciężko, sennie lub rozdrażniona? A może miałaś wrażenie, że Twój organizm nie do końca „lubi” pewne połączenia produktów – choć w teorii wszystko było dobrze? Odżywianie wg Pięciu Przemian pomaga lepiej zrozumieć, dlaczego tak się dzieje i jak dobierać produkty w sposób, który wspiera nasze zdrowie, trawienie i samopoczucie.

Medycyna Chińska patrzy na jedzenie inaczej niż medycyna akademicka. Tu nie liczy się ilości kalorii, białka czy tłuszczu, witamin, minerałów, ale to, jak dany produkt działa na organizm: czy go ogrzewa, czy wychładza, czy porusza energię, czy ją zatrzymuje, czy wspiera konkretne narządy i ich funkcje. Wszystko to układa się w pewien logiczny system – nazywany odżywianiem według Pięciu Przemian.



Czym jest Pięć Przemian?

Pięć Przemian to pięć naturalnych ruchów, etapów, jakości obecnych w przyrodzie – i w naszym ciele. Każdej z nich przypisane są konkretne smaki, pory roku, narządy, kolory i emocje. To:

Drzewo – smak kwaśny, wiosna, Wątroba i Pęcherzyk Żółciowy, kolor zielony

Ogień – smak gorzki, lato, Serce i Jelito Cienkie, kolor czerwony

Ziemia – smak słodki, późne lato, Śledziona i Żołądek, kolor żółty

Metal – smak ostry, jesień, Płuca i Jelito Grube, kolor srebrny

Woda – smak słony, zima, Nerki i Pęcherz Moczowy, kolor niebieski

Odżywianie według Pięciu Przemian to coś znacznie więcej niż powszechnie znane gotowanie w określonej kolejności czy dodawanie składników według smaku (co można znaleźć w wielu książkach dostępnych na polskim rynku). To sposób patrzenia na jedzenie i organizm, który uwzględnia jego naturalne potrzeby, rytm życia, zmienność pór roku, a także indywidualne cechy każdej osoby – takie jak wiek, konstytucja, styl życia czy aktualny stan zdrowia.

System Pięciu Przemian wywodzi się z Medycyny Chińskiej i opisuje pięć dynamicznych jakości, które rządzą naturą i człowiekiem: Drzewo, Ogień, Ziemia, Metal i Woda. Każda z tych Przemian jest powiązana nie tylko ze smakiem, ale również z:

- konkretnymi narządami (np. Drzewo – Wątroba i Pęcherzyk Żółciowy),
- termiką produktów (czyli tym, czy jedzenie ogrzewa czy wychładza),
- porami roku (np. Metal to jesień),
- emocjami (np. złość, radość, troska, smutek, lęk),
- kolorem (czerwony, zielony, żółty...)
- ruchem energii i innymi aspektami życia.

Odżywianie wg Pięciu Przemian nie jest więc sztywną dietą, lecz **podejściem holistycznym**, które uczy, jak wybierać jedzenie zgodnie z potrzebami naszego ciała i jego naturalnym rytmem. Inaczej będzie wyglądać jadłospis osoby z niedoborem Yang (wychłodzenie), a inaczej tej, która ma tendencję do nadmiaru Gorąca. Inaczej będzie jadła kobieta w okresie menopauzy, a inaczej dziecko czy osoba starsza. Duże znaczenie ma również to, w jakim klimacie mieszkamy i jaka pora roku panuje za oknem.

To wszystko sprawia, że odżywianie wg Pięciu Przemian nie polega tylko na tym co jeść, ale przede wszystkim: **jak jeść, kiedy jeść i dostosować do swoich dolegliwości.**

W tym e-booku pokażę Ci, jak zacząć. W prosty i przystępny sposób wprowadzę Cię w świat smaków, termiki, zależności między narządami i tego, jak mądrze dostosować posiłki do siebie – nie na podstawie gotowego jadłospisu, ale w oparciu o głębsze zrozumienie własnego ciała.





Rozdział 1

Czym jest Pięć Przemian
i jak wpływają
na organizm?

Aby zrozumieć odżywianie według Pięciu Przemian, najpierw trzeba poznać samą koncepcję – czyli pięciu dynamicznych sił, które opisują cykliczność, zmiany i zależności zachodzące w przyrodzie, a także w naszym ciele i psychice.

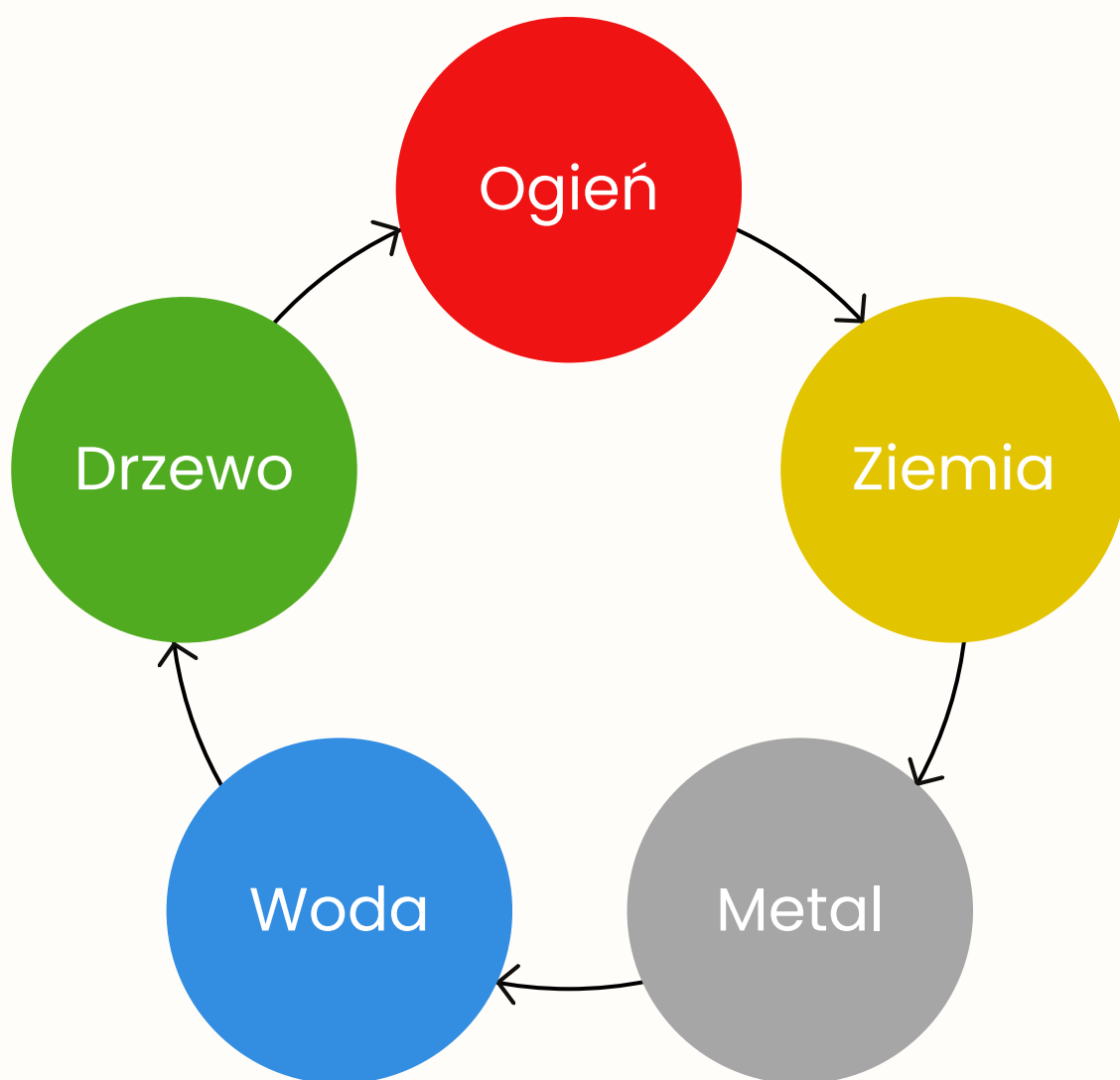
W Medycynie Chińskiej wszystko postrzegane jest jako część naturalnego rytmu życia. Zdrowie człowieka zależy od tego, jak dobrze potrafi się on dostosować do tych rytmów – czyli jak funkcjonuje w harmonii z porami roku, porą dnia, swoim wiekiem, emocjami, odżywianiem, snem i ruchem.



Pięć Przemian – pięć jakości życia

Każda z Pięciu Przemian – **Drzewo, Ogień, Ziemia, Metal i Woda** – odpowiada określonej energii, która przejawia się w naturze, organizmie i pożywieniu. Nie chodzi tu o dosłowne żywioły, lecz o symboliczne przedstawienie kierunku ruchu, właściwości energetycznych i funkcji, jakie dana Przemiana pełni w cyklu życia.

Oto krótkie przedstawienie każdej z nich:



Drzewo

- **Ruch:** Rozprzestrzenianie, wzrost, rozwój, ekspansja
- **Pora roku:** Wiosna
- **Narządy:** Wątroba i Pęcherzyk Żółciowy
- **Smak:** Kwaśny (np. cytryna)
- **Emocja:** Gniew / frustracja / drażliwość
- **Funkcja w organizmie:** Porusza energię Qi, odpowiada za elastyczność i płynność – zarówno w ciele (ścięgna, więzadła, mięśnie), jak i w emocjach

Ogień

- **Ruch:** Wznoszenie, rozgrzewanie, pełnia energii
- **Pora roku:** Lato
- **Narządy:** Serce i Jelito Cienkie
- **Smak:** Gorzki (np. kawa)
- **Emocja:** Radość / pobudzenie
- **Funkcja w organizmie:** Kieruje krwią, odpowiada za ducha (Shen), sen, mowę, jasność umysłu

Ziemia

- **Ruch:** Stabilizacja, centrum, przetwarzanie
- **Pora roku:** Późne lato (okres przejściowy)
- **Narządy:** Śledziona i Żołądek
- **Smak:** Słodki (naturalny, np. zboża, warzywa)
- **Emocja:** Zamartwianie się / troska
- **Funkcja w organizmie:** Odpowiada za trawienie, przyswajanie i tworzenie energii oraz krwi

Metal

- **Ruch:** Skurcz, oczyszczanie, selekcja
- **Pora roku:** Jesień
- **Narządy:** Płuca i Jelito Grube
- **Smak:** Ostry (np. świeży imbir)
- **Emocja:** Smutek / żal
- **Funkcja w organizmie:** Reguluje oddychanie, odporność i eliminację – zarówno fizyczną (np. wypróżnianie), jak i emocjonalną

Woda

- **Ruch:** Skupienie, magazynowanie, głębia
- **Pora roku:** Zima
- **Narządy:** Nerki i Pęcherz Moczowy
- **Smak:** Słony (np. wodorosty)
- **Emocja:** Lęk / strach / niepewność
- **Funkcja w organizmie:** Odpowiada za gospodarkę wodną, esencję (Jing), witalność, kości, zęby, rozwój i długowieczność

Jak te Przemiany wpływają na odżywianie i nasze zdrowie?

Każde jedzenie, każdy produkt i każdy posiłek można przyporządkować do którejś z Pięciu Przemian – na podstawie smaku, koloru, działania energetycznego (czyli termiki), a także wpływu na określone narządy.

Ale nie chodzi o to, by jeść „po trochu z każdej Przemiany”. Chodzi raczej o to, by **zrozumieć, które Przemiany warto wzmacniać w danym momencie życia lub przy konkretnych objawach**. Jeśli np. brakuje Ci energii, masz chłód w ciele, bolą Cię lędźwie i boisz się o płodność – to znaczy, że Przemiana Wody (Nerki) wymaga wsparcia. Jeśli z kolei czujesz napięcie, bóle głowy, drażliwość – być może potrzebujesz odblokowania Przemiany Drzewa.

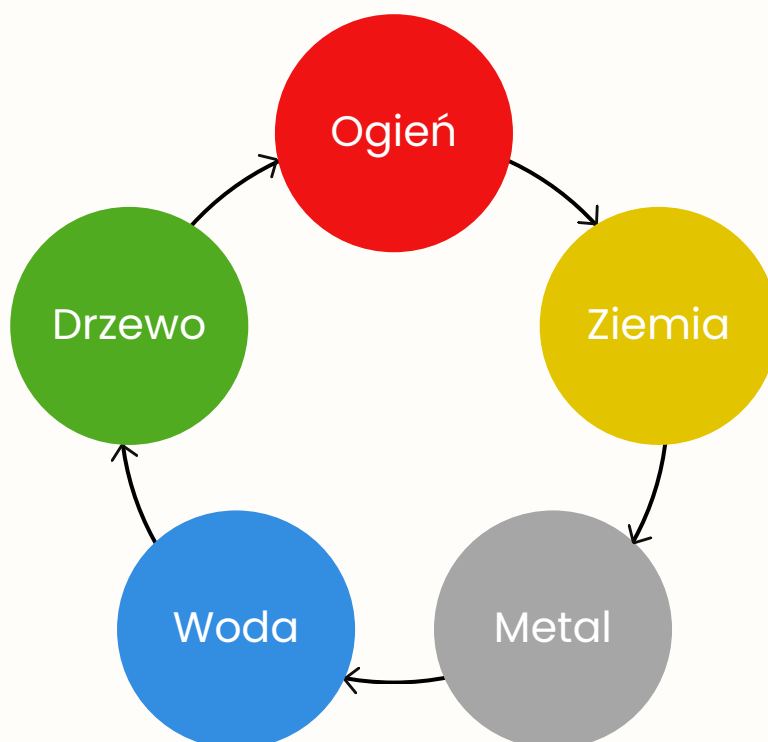
W e-booku nauczysz się patrzeć na pożywienie jak na „naturalne lekarstwo” – ale nie według zachodnich analiz chemicznych, lecz poprzez jego smak, właściwości termiczne i wpływ na konkretne narządy w naszym organizmie.

Czym jest cykl odżywczy?

W naturze wszystko się zmienia i przenika – nic nie istnieje w oderwaniu od reszty. Tak samo jest w systemie Pięciu Przemian. Każda Przemiana wspiera kolejną, tworząc **logiczny, powtarzalny cykl odżywczy**. Można go porównać do łańcucha wzajemnego wspierania się – tak jak w ogrodzie: dobre ziemię dają życie drzewom, drewno podtrzymuje ogień, ogień zamienia się w popiół, który zasila ziemię itd.

Oto jak przebiega cykl odżywczy w Pięciu Przemianach:

- Drzewo odżywia Ogień (drewno podsyca ogień)
- Ogień odżywia Ziemię (popiół z ognia wzbogaca ziemię)
- Ziemia odżywia Metal (z ziemi wydobywa się metal)
- Metal odżywia Wodę (metal skrapla się, umożliwia przepływ wody)
- Woda odżywia Drzewo (woda nawadnia drzewa i rośliny)



W praktyce dietetyki oznacza to, że żaden narząd nie działa sam – i jeśli chcemy wspierać np. Wątrobę (Drzewo), warto także zadbać o Nerki (Woda), które ją poprzedzają w cyklu. To dlatego w **Medycynie Chińskiej nie leczymy „objawu” w izolacji**, ale patrzymy, skąd bierze się zaburzenie i co go podtrzymuje.

Cykl odżywczy pokazuje nam też, w jakiej kolejności możemy wzmacniać organizm – budując fundamenty, a nie tylko walcząc z objawami. Przykład: jeśli ktoś ma niedobór Krwi (związany z Wątrobą), a jednocześnie osłabione Nerki (Woda), sama dieta na „wzmacnianie Wątroby” może być niewystarczająca – trzeba też zadbać o głębsze zasoby, czyli o Wodę, która ją zasila

Pięć smaków – pięć kierunków działania

Każdy smak łączy się z jedną z Przemian (Drzewo, Ogień, Ziemia, Metal, Woda), a także z określonymi narządami, emocjami i ruchem energii. Poniżej opisuję każdy smak szczegółowo – z uwzględnieniem jego funkcji, przykładów produktów, wskazań i przeciwwskazań.



Czym jest cykl kontrolny?

Oprócz cyklu odżywczego, który pokazuje, jak Przemiany wspierają się nawzajem, istnieje również drugi, równie ważny mechanizm – cykl kontrolny. **Można go porównać do systemu równowagi**, w którym każda Przemiana „pilnuje” innej, aby nie rozrosła się za bardzo i nie zakłóciła harmonii.

Tak jak w naturze – żeby las (Drzewo) nie zajął całej przestrzeni, potrzebny jest metalowy topór (Metal), który go ograniczy. Z kolei jeśli woda (Woda) rozlewa się zbyt szeroko, to ziemia (Ziemia) ją wchłonie. Właśnie tak działa cykl kontrolny – jako naturalny mechanizm samoregulacji.

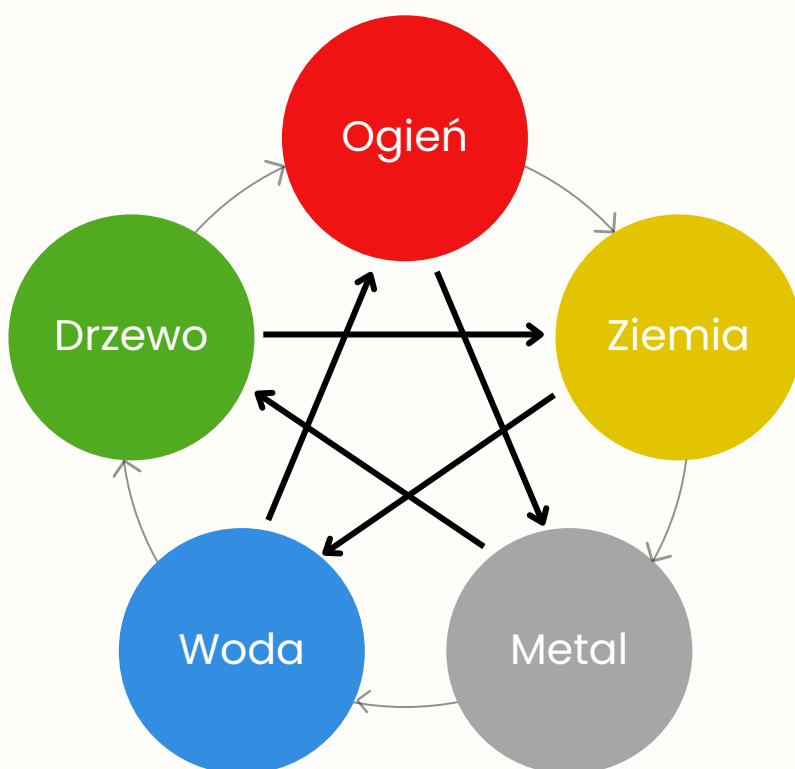
Przebiega on według takiego schematu:

- Drzewo kontroluje Ziemię (korzenie drzew przerastają i osłabiają ziemię)
- ↓
- Ziemia kontroluje Wodę (ziemia chłonie wodę, zatrzymuje jej nadmiar)
- ↓
- Woda kontroluje Ogień (woda gasi ogień)
- ↓
- Ogień kontroluje Metal (ogień topi metal)
- ↓
- Metal kontroluje Drzewo (metal ścina drzewo)

Cykl kontrolny pomaga utrzymać porządek i zapobiegać dominacji jednej Przemiany nad innymi. W organizmie oznacza to, że jeśli jakiś narząd „wchodzi w nadmiar” – np. **Wątroba jest nadaktywna, powoduje napięcie, drażliwość i bóle głowy** – to warto wspomóc Przemianę, która ją naturalnie równoważy, czyli Metal (Płuca, Jelito Grube).

Ale uwaga: jeśli cykl kontrolny jest zbyt silny albo zaburzony, może dojść do tzw. **ataku** – czyli jednej Przemiany nadmiernie tłumiącej inną. Przykład: nadmiar Wątroby (Drzewo) zaczyna „atakować” Śledzionę (Ziemię), powodując **problemy trawienne, wzdęcia, uczucie ciężkości**. Wtedy nie wystarczy „leczyć brzucha” – trzeba zająć się również nadmiernie aktywnym Drzewem.

Dzięki zrozumieniu cyklu kontrolnego (strzałki wewnątrz diagramu) możesz lepiej zdiagnozować **źródło problemu**, a nie tylko jego objaw. To jeden z fundamentów, na których opiera się dietetyka Pięciu Przemian.





Rozdział 2

Smaki i ich działanie –
w praktyce

W Medycynie Chińskiej smak to coś więcej niż przyjemność dla podniebienia. Każdy smak ma określone działanie energetyczne – może **wzmacniać, rozpraszać, poruszać, ogrzewać, chłodzić, osuszać albo zatrzymywać płyny**. Właściwy smak, zastosowany w odpowiednim czasie i u konkretnej osoby, może działać jak lekarstwo. Niewłaściwy – może pogłębić dolegliwości, nawet jeśli składnik uznawany jest za zdrowy.

W odżywianiu według Pięciu Przemian **smak to narzędzie terapeutyczne**, którego uczymy się używać świadomie. Nie chodzi o to, by każdy posiłek zawierał pięć smaków w idealnej proporcji. Chodzi o to, by rozumieć, jak smak wpływa na organizm i kiedy go stosować – lub kiedy go unikać.



Pięć smaków

Każdy smak łączy się z jedną z Przemian (Drzewo, Ogień, Ziemia, Metal, Woda), a także z określonymi narządami, emocjami i ruchem energii.



Poniżej opisuję każdy smak szczegółowo – z uwzględnieniem jego funkcji, przykładów produktów, wskazań i przeciwwskazań.



Smak kwaśny – Przemiana Drzewa

Działanie energetyczne: ściąga, zatrzymuje, stabilizuje, zbiera rozproszoną energię

Narządy: Wątroba, Pęcherzyk Żółciowy

Emocja: Gniew, frustracja

Ruch energii: do środka

Smak kwaśny działa ściągająco – zatrzymuje płyny, pomaga domknąć powierzchnię ciała, tonizuje. Może być pomocny w przypadku nadmiernej utraty płynów (np. nadmierne pocenie się, biegunki, nietrzymanie moczu), a także przy rozproszonej uwadze czy wewnętrznym „rozlewaniu się” energii.

Smak kwaśny wzmacnia Wątrobę, czyli Przemianę Drzewa. W cyklu odżywczym Wątroba (Drzewo) odżywia Serce (Ogień), dlatego pośrednio smak kwaśny może wspierać funkcję Serca – poprzez wzmocnienie jego matki. Sprawdź na diagramie z Pięcioma Przemianami.

Produkty kwaśne: ocet jabłkowy, cytryna, limonka, kiszonki (kapusta, ogórki), porzeczki, agrest, wiśnie, szczaw, rabarbar, jogurt naturalny, kombucha

Kiedy warto stosować:

- Gdy organizm traci płyny
- Przy nadmiernym poceniu się (np. w okresie menopauzy)
- Przy braku koncentracji
- W okresie letnim – kwaśny pośrednio wspiera Serce, odżywiając jego matkę – Wątrobę

Kiedy uważać:

- Przy zastojach Qi Wątroby (np. napięcia w ciele, drażliwość, PMS)
- U osób z nadmiarem emocji (szczególnie gniewu)
- W chorobach stawów (kwaśny może zatrzymywać Wilgoć)

Dla kogo szczególnie

korzystny: osoby z tendencją do „rozlewania się” – fizycznie i psychicznie; osoby z problemami z domykaniem (nietrzymanie moczu, poty nocne, biegunki)





Smak gorzki – Przemiana Ognia

Działanie energetyczne: osusza, oczyszcza, kieruje energię w dół, rozprasza gorąco

Narządy: Serce, Jelito Cienkie

Emocja: Radość / pobudzenie

Ruch energii: w dół

Smak gorzki ma działanie osuszające i oczyszczające.

Wycisza nadmiar Gorąca i emocji. Stosowany rozsądnie, wspomaga układ krążenia, reguluje sen, zmniejsza stany zapalne. Pomaga w „schładzaniu” umysłu, gdy pojawia się nadmierna ekscytacja, bezsenność czy gonitwa myśli.

Produkty gorzkie: rukola, cykoria, gorzka czekolada (prawdziwa), kawa, zielona herbata, liście mniszka, skórka pomarańczy, grapefruit, kurkuma, kasza gryczana palona

Kiedy warto stosować:

- Gdy pojawiają się objawy Gorąca (np. czerwony język, wypryski, nadciśnienie)
- Przy bezsenności, gonitwie myśli
- W stanach zapalnych (np. trądzik, infekcje skórne)
- Latem – ochładza i oczyszcza Ogień

Kiedy uważać:

- U osób wyziębionych, wychudzonych
- Przy osłabieniu Śledziona (gorzki osusza, a Śledziona lubi nawilżenie)
- W anemii lub niedoborze Krwi

Dla kogo szczególnie

korzystny: osoby

z nadmiarem Gorąca i Ognia
– czerwone policzki,
drażliwość, bezsenność,
wysokie ciśnienie, stany
zapalne





Smak słodki – Przemiana Ziemi

Działanie energetyczne: tonizuje, wzmacnia Qi i Krew, uspokaja, lekko nawilża

Narządy: Śledziona, Żołądek

Emocja: Zamartwianie się, troska

Ruch energii: do góry

W swojej naturalnej postaci (np. marchew, dynia, zboża) smak słodki wzmacnia Śledzionę, tonizuje Qi, daje uczucie sytości i bezpieczeństwa. Ma też działanie lekko nawilżające i wyciszające emocje.

Produkty słodkie: marchew, dynia, ziemniaki, bataty, zboża (ryż, owies, proso), migdały, banany, miód (z umiarem), daktyle, figi, soczewica, kasze, masło, jajka



Kiedy warto stosować:

- Przy osłabieniu, zmęczeniu, wyczerpaniu
- W stanach niedoboru Krwi lub Qi
- Dla wyciszenia emocji – szczególnie u dzieci
- W okresie późnego lata i przejściowych porach roku

Kiedy uważać:

- Przy tendencji do tworzenia się Wilgoci i Śluzu (np. przy otyłości, problemach z zatokami, uczuciu ciężkości, upławach, częstych przeziębieniach)
- U osób z osłabionym trawieniem
- Przetworzony cukier osłabia, a nie wzmacnia – działa odwrotnie niż słodycz naturalna

Dla kogo szczególnie

korzystny: osoby osłabione, dzieci, kobiety po porodzie, osoby po różnych zabiegach – w okresie rekonwalescencji



Smak ostry – Przemiana Metalu

Działanie energetyczne: porusza, rozprasza, rozgrzewa, otwiera pory, rozprasza Zimno

Narządy: Płuca, Jelito Grube

Emocja: Smutek, melancholia, żal

Ruch energii: na zewnątrz

Smak ostry porusza Qi, otwiera pory, pomaga usunąć Zimno i Zastoje w organizmie (np. zastój Qi Wątroby). Jest bardzo pomocny w diecie i przy pierwszych objawach infekcji.

Produkty ostre: cebula, czosnek, świeży imbir, chrzan, rzodkiewka, por, pieprz, świeże zioła (bazylia, tymianek, majeranek, oregano), skórka z mandarynki

Kiedy warto stosować:

- Przy pierwszych objawach infekcji
- W okresie jesiennym
- Gdy czujesz się ociężała, masz Zastój lub wzdęcia
- Gdy potrzebujesz „rozruszać” energię w ciele
- Ogólnie przy występującej Wilgoci lub Śluzie w ciele

Kiedy uważać:

- U osób z objawami Suchości (np. suchość gardła, suchy skóra, suchość pochwy)
- Przy wysokim ciśnieniu, wrzodach, stanach zapalnych
- Nadmiar ostrego może osłabiać Qi Płuc i Śledziony

Dla kogo szczególnie korzystny: osoby z zastojem Qi, Zimnem w ciele, melancholią, tendencją do infekcji górnych dróg oddechowych





Smak słony – Przemiana Wody

Działanie energetyczne: zmiękcza, rozluźnia, nawilża, ochładza

Narządy: Nerki, Pęcherz Moczowy

Emocja: Lęk

Ruch energii: w dół, do wnętrza

Smak słony w ilości zrównoważonej rozluźnia napięcia, zmiękcza twarde masy (podskórne guzki, nagromadzenie Śluzu). Odżywia Yin, obniża Yang. Pobudza wydalanie moczu i stolca (np. gorzka sól glauberska). Jednak nadmiar soli odwadnia ciało, niszczy jego płyny, powoduje sztywność mięśni i uszkodzenie kości

Produkty słone: sól naturalna (kamienna, morska), glony (nori, wakame), miso, sos sojowy, ryby morskie, kiszonki (w solance)



Kiedy warto stosować:

- W przypadku napięcia,
- Nagromadzenie patologicznego Yin (guzki tarczycy, wole, różne stwardnienia)
- Obrzęki węzłów chłonnych

Kiedy uważać:

- Przy nadciśnieniu i obrzękach
- W chorobach Nerek
- Przy chorobie alkoholowej
- Przy tzw. Gorącu Żołądka (suchość w ustach, pragnienie, nieświeży oddech, nadkwasota)

Dla kogo szczególnie korzystny:

- Kobiety ze guzkami tarczycy (wodorosty)
- Osoby starsze, osoby z tendencją do napięcia i zesztywnienia
- Kobiety z uderzeniami gorąca (w niewielkie ilości odżywił Yin, dlatego wskazany jest rozsądek (nadmiar wysuszy)



Podsumowanie: Jak świadomie korzystać ze smaków?

- Smak to narzędzie – nie przyzwyczajenie. Wybieraj smak z potrzeby organizmu, nie z nawyku.
- Dostosuj smak do pory roku, konstytucji i aktualnego stanu zdrowia.
- Jeśli chcesz wzmocnić dany narząd, możesz pracować z jego smakami lub ze smakiem jego matki w cyklu odżywczym.
- Uważaj na nadmiar – nawet zdrowy smak może zaburzyć równowagę, jeśli stosowany bez umiaru.
- **Obserwuj reakcje** – smak, który działa wspierająco u jednej osoby, u innej może pogłębiać objawy.





Najczęściej zadawane pytania o smaki – podsumowanie i rozwianie wątpliwości

- **Czy każdy posiłek powinien zawierać wszystkie pięć smaków?**

Nie, to nie jest konieczne – ani praktyczne. To częsty mit. Wystarczy, że danie będzie energetycznie zrównoważone, czyli nie będzie ani za bardzo rozgrzewające, ani wychładzające, ani nadmiernie poruszające. W niektórych przypadkach terapeutycznie stosujemy jeden smak dominujący, np. kwaśny – przy utracie płynów. Zwracamy uwagę na całość filozofii Pięciu Przemian, nie tylko smaki.

- **Czy smak kwaśny wspiera Serce?**

Nie bezpośrednio. Smak kwaśny wzmacnia Wątrobę, czyli Przemianę Drzewa, a Wątroba w cyklu odżywczym odżywia Serce jako swoje dziecko. Zatem kwaśny może pośrednio wspierać Serce – przez wzmacnianie jego „matki”.

- **Czy smak słodki zawsze szkodzi?**

Nie! W Medycynie Chińskiej **naturalny smak słodki** (np. marchew, kasze, dynia) jest **wzmacniający i uspokajający**. Szkodliwy jest **przetworzony cukier** – rafinowany, dodany do żywności, który tworzy śluz i osłabia Śledzionę. Smak słodki w odpowiedniej postaci i ilości jest bardzo cenny.

- **Czy smak ostry to tylko pieprz i chili?**

Nie. Smak ostry to nie tylko pikantność – to smak, który porusza Qi i otwiera pory. Należy do niego też: imbir, cebula, czosnek, rzodkiewka, por, świeże zioła (np. bazylia, tymianek, majeranek). Ostry może być delikatny i działający rozpraszająco bez silnego rozgrzewania.

- **Czy dzieci mogą jeść smak gorzki lub ostry?**

U dzieci stosujemy te smaki bardzo ostrożnie i w delikatnej formie. Gorzki może być obecny w liściach ziół (np. koper włoski), a ostry w lekkim smaku pora lub małej ilości świeżego imbiru. Nadmiar gorzkiego lub ostrego może wysuszać i osłabiać delikatny organizm dziecka.

- **Czy smak słony zawsze oznacza sól?**

Nie. W Medycynie Chińskiej smak słony to nie tylko sól kuchenna, ale także produkty naturalnie słone, takie jak: glony, sos sojowy, ryby morskie, miso. Działa rozluźniająco, zmiękcza twarde zmiany w organizmie, ale jego nadmiar może szkodzić Nerkom.

- **Jakie są objawy nadmiaru danego smaku?**

smak	objawy nadmiaru
Kwaśny	napięcie mięśni, drażliwość, wzmożony zastój Qi Wątroby
Gorzki	suchość, wychłodzenie, osłabienie Śledziony
Słodki	uczucie ciężkości, śluz, nadwaga, senność po jedzeniu
Ostry	nadmierne pocenie, suchość gardła, osłabienie Płuc
Słony	zatrzymanie wody, obrzęki, uszkodzenie Yin Nerek

- **Czy smak danego produktu zawsze odpowiada jego działaniu?**

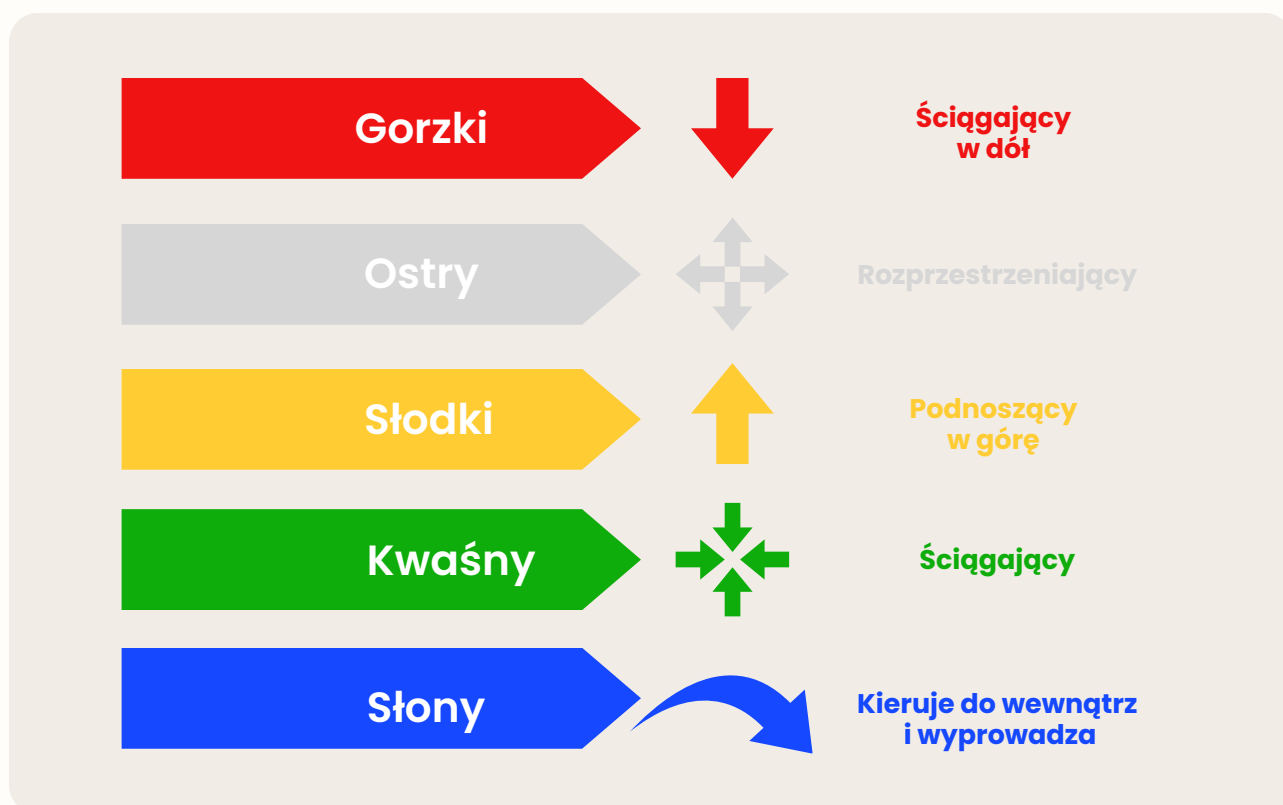
Nie zawsze. Przykład: słodki przetworzony deser (np. ciastko) ma smak słodki, ale działa zupełnie inaczej niż słodka kasza jaglana – ten pierwszy osłabia Śledzionę i tworzy Wilgoć, ten drugi ją wzmacnia. Dlatego liczy się też jakość i forma jedzenia, nie tylko jego smak.

- **Jak smak wpływa na emocje?**

W Medycynie Chińskiej smaki są powiązane z emocjami i mogą je regulować:

- **kwaśny** – pomaga zebrać się w sobie, ale w nadmiarze powoduje napięcie,
- **gorzki** – wycisza, ale w nadmiarze może wysuszać i powodować zniechęcenie.
- **słodki** – uspokaja, daje poczucie bezpieczeństwa,
- **ostry** – pobudza, porusza zastoje, uwalnia emocje,
- **słony** – rozluźnia napięcia, pomaga „zejść w głąb”.

Dlatego w pracy z emocjami smak ma ogromne znaczenie.



Termika produktu

Co nas wzmacnia, a co osłabia?

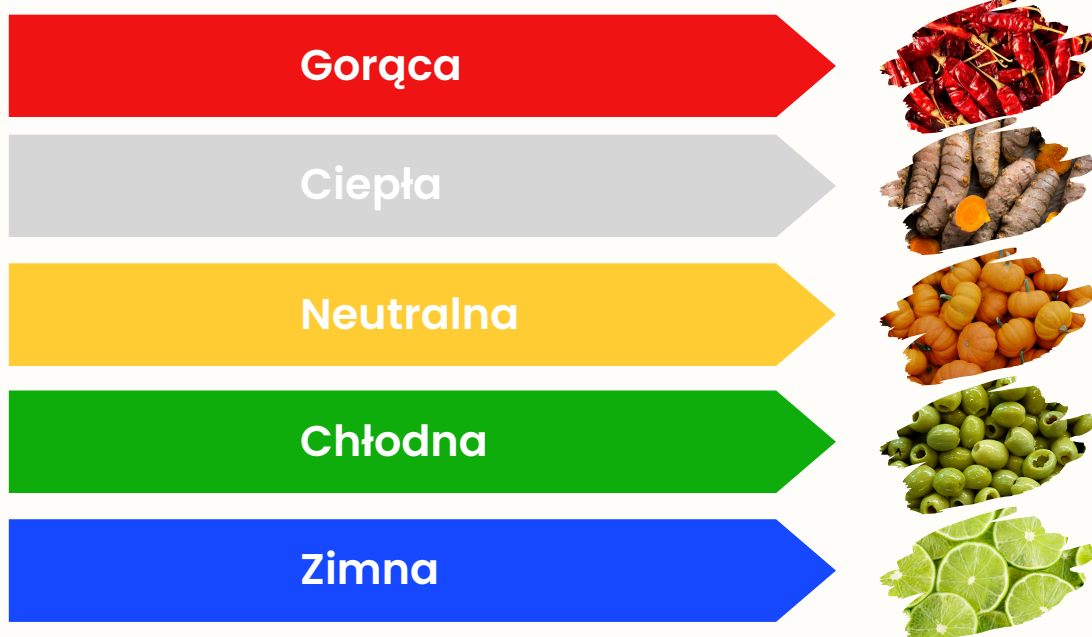
W zachodniej dietetyce zwykle analizujemy skład produktów: ile zawierają białka, tłuszczu, błonnika, minerałów czy witamin. W Medycynie Chińskiej patrzymy na inne aspekty. Smaki już omówione, a teraz czas na – kluczowy element, którym jest natura termiczna produktu.

Czym jest termika produktu?

Termika to **wpływ danego produktu na organizm po jego spożyciu**. Nie chodzi o to, czy jedzenie jest zimne z lodówki, czy ciepłe z patelni, ale jak działa na ciało po strawieniu – czy nas rozgrzewa, ochładza, osusza czy nawilża.

Jak to rozumieć?

- Arbuz nawet podany na ciepło nadal ochładza, bo ma zimną termikę.
- Papryczka chili czy cynamon bez podgrzewania, po zjedzeniu rozgrzewają ciało, bo mają gorącą termikę.



Natura termiczna produktu?

Termika produktu to jeden z aspektów odżywiania wg Pięciu Przemian. Skoro pięciu, to mamy już:

- 5 Przemian,
- 5 Smaków,
- a teraz czas na 5 Termik

Produkty mogą mieć termikę:

- **Gorącą** – silnie rozgrzewającą (np. alkohol, baranina, chili),
- **Ciepłą** – łagodnie rozgrzewającą (np. świeży imbir, bazylia, kurkuma),
- **Neutralną** – niewychładzającą ani nierozgrzewającą (np. marchew, ryż, jajka, masło, buraki, kasza jaglana),
- **Chłodną** – lekko wychładzającą (np. jogurt, truskawki),
- **Zimną** – silnie wychładzającą (np. arbuza, tofu, zielona herbata).

Termika danego produktu może się zmieniać w zależności od:

- metody obróbki (np. surowe jabłko – chłodne, pieczone – neutralne),
- połączenia z innymi składnikami (np. chłodzący pomidor + ciepła cebula),
- kontekstu jego użycia (np. zimną to samo danie może być bardziej wychładzające niż latem).

Dlaczego termika ma znaczenie?

W Medycynie Chińskiej uznaje się, że organizm najlepiej funkcjonuje w równowadze między ciepłem (Yang) a chłodem (Yin). Pokarmy o różnej termice mogą tę równowagę wspierać albo zaburzać.

Jak to rozumieć?:

- Osoba wyziębiona potrzebuje produktów/posiłków rozgrzewających, by pobudzić krążenie i trawienie.
- Osoba przegrzana (z objawami gorąca) powinna sięgnąć po produkty chłodzące, które wyciszają i nawilżają.
- Dzieci i osoby starsze mają osłabione Yang – częściej potrzebują potraw ciepłych.
- Kobiety w okresie menopauzy często doświadczają tzw. Pustego Gorąca (niedobór Yin) – potrzebują równowagi między chłodzeniem a tonizowaniem.

Termika to pojęcie nieznane dietetyce akademickiej i dlatego jest stosunkowo trudne do zrozumienia. Jednak najważniejsze, że pomaga lepiej zrozumieć, dlaczego ten sam produkt może komuś służyć, a innemu szkodzić.

Typowe objawy – jak rozpoznać potrzeby organizmu?

TYP ZIMNY Potrzeba rozgrzania	TYP GORĄCY Potrzeba ochłodzenia
Zimne dłonie i stopy	Ciepłe, gorące kończyny
Brak energii, ospałość, chęć spania	Pobudzenie, bezsenność, suchość śluzówek
Biegunki, zimne poty, uczucie chłodu w brzuchu	Zaparcia, pragnienie zimnych napojów
Błada twarz, spowolnione trawienie	Zaczerwienienia, wysypki, drażliwość
Nadwaga z Wilgoci (ciężkość, opuchnięcia)	Nadwaga z gorąca (aktywny metabolizm, głód)

Przykłady termiki – produkty w praktyce

Produkty gorące:

- alkohol wysokoprocentowy,
- baranina,
- jagnięcina
- pieprz cayenne,
- cynamon,
- goździki,
- chili,
- anyż
- przyprawy bardzo ostre

Zastosowanie: przy dużym wychłodzeniu, wycieńczeniu, niedoborze Yang. Stosować ostrożnie – w małych ilościach, szczególnie u osób wrażliwych.

Produkty ciepłe:

- imbir (świeży),
- kurkuma,
- cebula,
- czosnek,
- kurczak,
- rozmaryn,
- kozieradka,
- suszone owoce (śliwki, morele, daktyle).

Zastosowanie: przy dużym wychłodzeniu, wycieńczeniu, niedoborze Yang.

Produkty neutralne:

- ryż,
- marchew,
- ziemniaki,
- soczewica,
- wieprzowina,
- jaja (lekko neutralne),
- zboża (w większości).

Zastosowanie: jako baza codziennej diety – szczególnie przy wrażliwym trawieniu, u dzieci, w rekonwalescencji. Bezpieczne dla osób z objawami gorąca jak i zimna

Produkty chłodne:

- jogurt naturalny,
- mięta,
- kiszonki (kapusta, ogórki),
- brokuł, cukinia
- tofu,
- mleko,
- nasze owoce (truskawki, maliny).

Zastosowanie: przy objawach gorąca, w okresie letnim gdy żar leje się z nieba. W zimnych porach roku stosować ostrożnie – najlepiej po krótkim gotowaniu.

Produkty zimne:

- arbuz,
- banan,
- sałata lodowa,
- owoce cytrusowe
- zielona herbata,
- kiełki
- kawior, wodorosty

Zastosowanie: sezonowo w okresie letnim lub u osób z objawami gorąca (np. kobiety w okresie menopauzy).
Terapeutycznie – w przypadku ostrego stanu zapalnego, gorączki, silnego pragnienia. U osób wychłodzonych – niewskazane.

Często zadawane pytania (Q&A)

- **Czy produkty zimne termicznie, to to samo co jedzenie z lodówki?**

Nie. Termika to nie temperatura fizyczna, ale energetyczny wpływ produktu na organizm. Lodowaty ryż nadal może być produktem neutralnym, ale jedzenie go prosto z lodówki osłabi Śledzionę.

- **Czy każde jedzenie musi być ciepłe?**

Nie. Chodzi o równowagę. U osób wychłodzonych – zdecydowanie tak. Ale osoby z objawami gorąca mogą korzystać z produktów chłodniejszych czy nawet surowych, **o ile nie wychładzają organizmu nadmiernie i są dostosowane do pory roku.**

- **Czy gotowanie zmienia termikę?**

Tak! Forma obróbki termicznej wg Medycyny Chińskiej ma wpływ na termikę produktu.

- Gotowanie podnosi termikę: pomidor surowy → zimny, pomidor podsmażony w jajeczniczy → chłodny.
- Pieczenie i długie gotowanie czyni potrawy bardziej rozgrzewającymi.
- Grillowanie rozgrzewa najmocniej

Krótkie blanszowanie niewiele zmienia termikę – ale może poprawić przyswajalność.

- **Czy przyprawy mogą zmienić działanie potrawy?**

Tak! Dlatego często używa się ich terapeutycznie.

Przykłady:

- **Zupa z dyni** (ciepła) + imbir = danie silnie rozgrzewające
 - **Zupa z cukinii** (chłodna) + por + koper = neutralizujemy wychładzanie
 - **Jogurt** (chłodny) + cynamon + suszone owoce = posiłek neutralny
- **Czy dzieci mogą jeść chłodne produkty?**

Dzieci mają jeszcze niedojrzały układ trawienny (Śledziona i Żołądek), dlatego zdecydowanie lepiej tolerują ciepłe, gotowane posiłki. Zimne mleko, lody, jogurty – mogą prowadzić do śluzu, infekcji i rozluźnionego stolca.

- **Dlaczego po sałatce czuję się zmęczona, a po zupie pełna energii?**

Surowa sałatka – nawet z bardzo zdrowych składników – jest zbyt chłodna i trudna do strawienia, szczególnie dla osób z osłabioną Śledzioną. Zupa – szczególnie gotowana z rozgrzewającymi składnikami – wzmacnia Qi, poprawia trawienie i daje uczucie ciepła i komfortu.

- **Jakie napoje są najlepsze z punktu widzenia termiki?**

Najlepiej ciepłe lub letnie: woda przegotowana (najlepiej na czczo), ziołowe napary (np. rumianek, koper włoski, lipa), napój imbirowy.

Unikaj:

- zimnej wody z lodówki,
 - dużych ilości kawy (choć jest gorzka i gorąca termicznie, działa pobudzająco i może osuszać Yin),
 - zielonej herbaty – ma działanie wychładzające, mimo że uważana za zdrową.
-

Termika a pory roku

W tradycyjnym podejściu do zdrowia ważne jest, by jeść w zgodzie z rytmem przyrody. Pory roku niosą ze sobą określone warunki energetyczne – warto dostosować do nich rodzaj posiłków:

Zima:

- Potrzeba ciepła i ochrony zasobów
- Dobrze: długo gotowane zupy, gulasze, kasze, rozgrzewające przyprawy

Wiosna:

- Energia idzie w górę – czas oczyszczania i rozprężania
- Dobrze: dania lekkie, gotowane krótko, z dodatkiem zieleniny, kiełków (z umiarem!)

Lato:

- Dużo ciepła na zewnątrz – ciało samo się rozgrzewa
- Dobrze: lekkie chłodne potrawy (zupa z cukinii, gotowane warzywa, sałaty w umiarkowanej ilości), napary z mięty, kompoty z owoców

Jesień:

- Ciało przygotowuje się do chłodu
- Dobrze: dania lekko rozgrzewające, nawilżające Płuca (np. gruszki gotowane z imbirem, migdałami), kiszonki

Podsumowanie: jak korzystać z wiedzy o termice?

- Obserwuj ciało: jakie masz objawy? Marzniesz czy się przegrzewasz? Masz suchość w ustach czy wilgoć w ciele?
- Dostosuj jedzenie do siebie, nie do trendu. Smoothie z banana i szpinaku może być zdrowe latem, ale osłabiające zimą.
- Nie chodzi o zakazy, ale o świadomy wybór. Termika nie zabrania Ci jeść pomidora – tylko uczy, jak go zrównoważyć, np. przez dodanie czosnku, cebuli, bazylii, oliwy czy podgrzanie.
- Gotuj, przyprawiaj, równoważ. To najprostsza droga do zdrowia i lepszego samopoczucia.





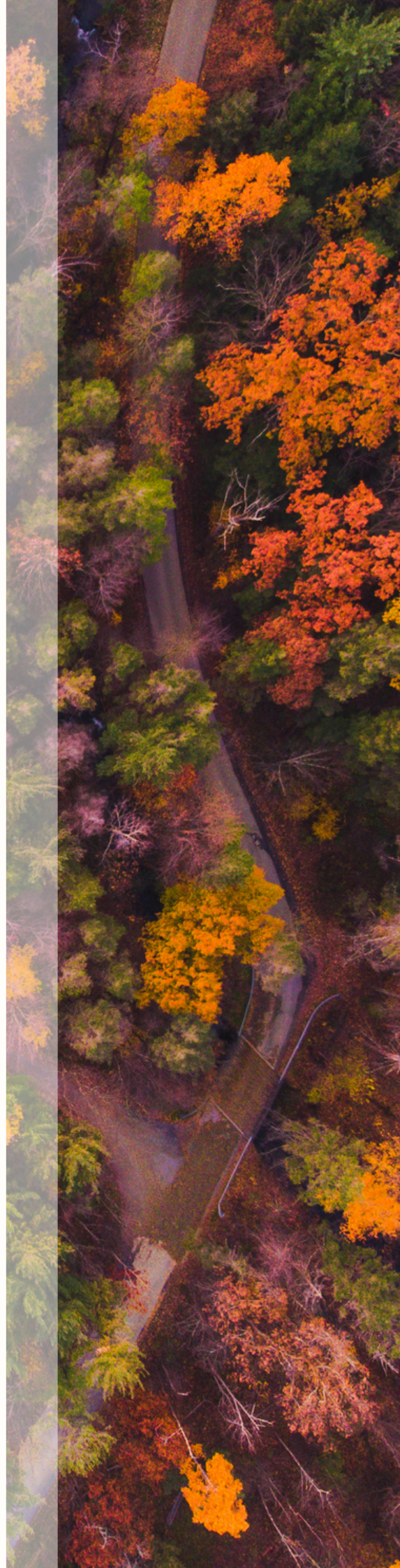
Rozdział 3

Pory roku a odżywianie
według Pięciu Przemian

W tradycyjnym podejściu do zdrowia człowiek nie jest oddzielony od natury – **jest jej częścią**. Tak jak przyroda zmienia się w rytmie pór roku, tak samo nasz organizm potrzebuje różnych rzeczy wiosną, a innych zimą.

Zmieniamy się z rytmem świata. Kluczową rolę odgrywa tu jedzenie – jeśli jemy zgodnie z porą roku, wspieramy naturalny rytm ciała i wzmacniamy odporność.

W diecie według Pięciu Przemian każdej porze roku odpowiada inna Przemiana, a co za tym idzie – konkretny smak, narząd i rodzaj energii, jaki warto wspierać w danym okresie.



Między porami roku – późne lato (Ziemia)

Zanim omówimy cztery klasyczne pory roku, warto zacząć od piątej – mniej oczywistej, ale bardzo ważnej: późnego lata, czyli czasu przejścia między sezonami. To czas przypisany Przemianie Ziemi – centrum wszystkiego.

Kluczowe narządy: Śledziona i Żołądek

Smak: słodki (naturalny)

Ruch energii: stabilizacja, budowanie, trawienie

Ciało: układ pokarmowy, mięśnie, śluzówki

To czas, by **zadbać o trawienie**, wzmocnić Śledzionę, uziemić się. Idealna pora na odżywienie po lecie i przygotowanie organizmu do jesieni.

Wskazania dietetyczne:

- jedz gotowane warzywa korzeniowe, zupy krem, kasze,
- unikaj nadmiaru surowizny i cukru – nawet jeśli lato kusi owocami,
- powrót do regularnych, ciepłych posiłków działa jak balsam dla Śledziony.

Wiosna – Przemiana Drzewa

Wiosna to czas odradzania się życia. Energia rośnie, porusza się w górę i na zewnątrz – jak kielkujące rośliny. W naszym ciele także następuje poruszenie – warto wspierać ruch Qi i detoksykację.

Kluczowe narządy: Wątroba i Pęcherzyk Żółciowy

Smak: kwaśny (w małych ilościach)

Ruch energii: w górę, na zewnątrz

Ciało: ściągna, oczy, emocje (gniew, napięcie)

Wiosną warto:

- jeść lekko, unikać ciężkich dań i smażenia,
- wprowadzać zieleninę, kielki, młode warzywa,
- delikatnie poruszać zastoje – np. zupy z imbirem i cytryną,
- unikać przejadania się – to czas oczyszczania.

UWAGA!

Zbyt wiele kwaśnego może zablokować Qi Wątroby – lepiej używać go z umiarem i zawsze równoważyć (np. cytryna + imbir).

Typowe objawy zaburzenia tej pory roku: napięcia w karku, bóle głowy, PMS, drażliwość.

Lato – Przemiana Ognia

Lato to maksimum Yang – ciepło, ekspansja, otwartość. Energia idzie na zewnątrz, jesteśmy bardziej aktywni, towarzyscy. Ale też łatwiej się przegrzać – dlatego warto chłodzić, nawilżać i nie obciążać trawienia.

Kluczowe narządy: Serce i Jelito Cienkie

Smak: gorzki (delikatnie!)

Ruch energii: w górę, rozpraszający

Ciało: układ krążenia, nerwy, sen

Latem warto:

- jeść potrawy lekkie, gotowane krótko (warzywa, zupy),
- korzystać z owoców sezonowych, ale nie przesadzać z surowizną,
- dodawać produkty o smaku gorzkim: rukola, cykoria, mniszek, zielona herbata,
- pić napary z mięty, melisy, róży – chłodzą, ale nie wychładzają.

UWAGA!

Zimne lody, napoje z lodem, kawa mrożona – silnie wychładzają Śledzionę i mogą prowadzić do biegunek, Śluzu i osłabienia.

Typowe objawy zaburzenia tej pory roku: bezsenność, nerwowość, czerwone policzki, nadciśnienie

Jesień – Przemiana Metalu

Jesień przynosi schłodzenie, powolne zamykanie się natury, zbieranie sił na zimę. To czas powrotu do wewnętrznej równowagi, oczyszczenia i wzmacniania odporności.

Kluczowe narządy: Płuca i Jelito Grube

Smak: ostry (rozpraszający wilgoć i zimno)

Ruch energii: do środka, w dół

Ciało: skóra, układ oddechowy, błony śluzowe

Jesienią warto:

- wzmacniać Płuca – jedząc gotowane warzywa (np. marchew, pietruszkę, seler, dynię, cebulę),
- dodawać przyprawy poruszające (świeży imbir, tymianek, majeranek),
- nawilżać organizm – np. gotowane gruszki z migdałami, zupy, kompoty bez cukru,
- jeść regularnie i ciepło – unikać wychłodzenia.

UWAGA!

Zbyt ostra dieta może wysuszać. Warto ostre przyprawy równoważyć tłuszczem (np. masło klarowane) lub ziołami.

Typowe objawy zaburzenia tej pory roku: suchy kaszel, zatłokane zatoki, melancholia, zaparcia.

Zima – Przemiana Wody

Zima to czas największego Yin – zatrzymania, odpoczynku, magazynowania sił. W przyrodzie wszystko czeka – tak samo nasze ciało. To moment, by odżywiać głębokie zasoby – **wzmacniać Jing i Nerki**.

Kluczowe narządy: Nerki i Pęcherz Moczowy

Smak: słony (lekko!)

Ruch energii: do wnętrza, w dół

Ciało: kości, lędźwie, płodność, strach

Zimą warto:

- jeść długo gotowane zupy, kasze, gulasze, strączki,
- korzystać z rozgrzewających przypraw: cynamon, goździki, anyż,
- dodawać pokarmy słone: miso, glony, ryby morskie (z umiarem),
- unikać surowizny, zimnych napojów, owoców tropikalnych.

UWAGA!

Uwaga: Sól i produkty z Przemiany Wody powinny być stosowane w małej ilości – zbyt dużo osłabia Nerki.

Typowe objawy zaburzenia tej pory roku: ból lędźwi, zimno w stopach, częste oddawanie moczu, lęk, wyczerpanie.

Podsumowanie – jak jeść zgodnie z porami roku?

Pora roku	Przemiana	Smak	Główne działania diety
Wiosna	Drzewo	Kwaśny	Poruszenie Qi, oczyszczanie, lekkość
Lato	Ogień	Gorzki	Oczyszczenie Gorąca, nawilżenie, chłodzenie
Późne lato	Ziemia	Słodki	Stabilizacja, budowanie Qi, wzmacnianie trawienia
Jesień	Metal	Ostry	Rozpraszanie, ochrona powierzchni, nawilżenie
Zima	Woda	Słony	Głębokie odżywienie, wzmacnianie zasobów





Najczęstsze pytania – pory roku a dieta

- **Czy wiosną trzeba robić detoks?**

Nie każdy organizm potrzebuje oczyszczania, ale można wykonać. Lepiej nie robić radykalnych postów, ale wprowadzić lekkość, zieleninę, unikać ciężkich dań. Obserwuj, czy masz objawy zastoju – wtedy warto działać delikatnie, nieinwazyjnie.

- **Czy można jeść owoce zimą?**

Można, ale **nie na surowo**. Zimą owoce warto piec w piekarniku, gotować, dusić z przyprawami. Jabłko z cynamonem lub kompot z gruszek będzie znacznie lepszy niż zimny banan (zwłaszcza dla dzieci).

- **Dlaczego jesienią pojawia się smutek i zaparcia?**

Jesień to czas Przemiany Metalu – z nią związane są emocje smutku, a narządy Płuc i Jelita Grubego odpowiadają za uwalnianie. Jeśli nie puszczamy emocji lub brakuje nawilżenia, mogą pojawić się zaparcia, suchy kaszel i melancholia.

- **Czy smaki są ważniejsze od pory roku?**

Wszystko zależy od kontekstu. Smaki i pory roku **działają razem**. Jeśli latem masz objawy gorąca – smak gorzki będzie pomocny. Ale zimą ten sam smak może osłabić Cię energetycznie. Zawsze patrz na: **pora roku + konstytucja + objawy**.



Rozdział 4

Jak dostosować dietę
do konstytucji i wieku

Czy dla wszystkich są takie same zasady?

W odżywianiu według Pięciu Przemian nie istnieje coś takiego jak „dieta dobra dla wszystkich”. Każdy z nas ma inny organizm, inne potrzeby, inną historię zdrowotną. Dlatego to, co służy jednej osobie, może zupełnie nie sprawdzić się u drugiej. Kluczem do skutecznego wspierania zdrowia jest indywidualne podejście – z uwzględnieniem konstytucji oraz wieku.



Czym jest konstytucja organizmu wg Medycyny Chińskiej?

Konstytucja to zespół cech, z jakimi się rodzimy (uwarunkowania genetyczne, tzw. Jing przodków), oraz tych, które kształtują się w ciągu życia – w wyniku diety, stylu życia, emocji i środowiska.

Konstytucja wpływa na to:

- jak reagujemy na jedzenie,
- które narządy są silniejsze, a które bardziej wrażliwe,
- jakie wykazujemy tendencje chorobowe.



Najczęstsze typy konstytucji – i jak je wspierać dietą

Typ suchy (niedobór płynów/Yin)

Objawy: sucha skóra, pragnienie, suchość gardła i oczu, zaparcia, ciepło w ciele.

Zalecenia dietetyczne:

- produkty nawilżające: gruszki, śliwki, siemię lniane, kompoty, migdały,
- unikanie smażenia i ostrych przypraw,
- pomocne są: gotowane ryże, zupy krem, duszone owoce,
- dobrze działają smak słodki i słony (ale naturalny i w małej ilości)..

Typ wychłodzony (niedobór Yang)

Objawy: zimne dłonie i stopy, częste oddawanie moczu, biegunki, zmęczenie, bladość, niechęć do zimna, chęć spania.

Zalecenia dietetyczne:

- dużo ciepłych, gotowanych posiłków,
- długo gotowane zupy (zupy mocy), kasze, strączki,
- przyprawy rozgrzewające: imbir, cynamon, pieprz,
- unikanie surowych warzyw i owoców, lodów, nabiału, sałatek,
- więcej produktów o termice ciepłej lub gorącej.

Typ przegrzany (nadmiar Gorąca lub niedobór Yin)

Objawy: gorące dłonie i stopy, suchość w ustach, bezsenność, zaczerwieniona twarz, łatwe pocenie się, drażliwość.

Zalecenia dietetyczne:

- wprowadzenie produktów o termice chłodnej i sporadycznie ziemnej, ale podanych na ciepło (gotowane warzywa, herbata zielona, gruszki),
- kompoty z róży, napary z rumianku, melisy,
- unikanie ostrych przypraw, alkoholu, mięsa czerwonego, grillowania,
- dobrze działa smak gorzki i kwaśny w małych ilościach.

Typ wilgotny (obecność śluzu i wilgoci)

Objawy: uczucie ciężkości, śluz w gardle, przybieranie na wadze, senność po jedzeniu, opuchnięcia, ciężkość, osłabione trawienie.

Zalecenia dietetyczne:

- dania lekkie, gotowane, bez nadmiaru tłuszczu,
- unikanie mleka, bananów, jogurtów, chleba pszennego,
- dobrze działa kasza jaglana, por, imbir, warzywa gotowane na parze,
- smak ostry i gorzki – z umiarem – pomaga osuszać wilgoć.

Typ pobudliwy/niestabilny (nieregularność, emocjonalność, zmienność objawów)

Objawy: bóle wędrujące, nerwowość, wzdęcia, napięcia, PMS, huśtawki nastrojów.

Zalecenia dietetyczne:

- regularność posiłków, ciepłe, stabilne dania,
- unikanie jedzenia w pośpiechu,
- dobre są produkty z Przemiany Ziemi: dynia, marchew, ryż, ciepłe śniadania,
- smak kwaśny i gorzki – tylko w małych ilościach i przy dobrej Śledzienie.

Odżywianie a wiek – jak zmieniają się potrzeby organizmu?

Dzieci

- mają niedojrzały układ trawienny – Śledziona i Żołądek są słabe,
- potrzebują ciepła, rytmu i prostych dań,
- nie powinny jeść surowizny, zimnych napojów, słodczy przetworzonych,
- idealne są zupy, kaszki, duszone warzywa, ryż z gotowanym jabłkiem.

Uwaga: Śluz u dzieci często wynika z nadmiaru nabiału i zimnych produktów.



Dorośli (okres aktywności życiowej)

- to czas największej aktywności Qi, ale też obciążenia (praca, stres, dzieci),
- dieta powinna wspierać trawienie, krew i odporność,
- ważne są: regularność, ciepłe śniadania, ograniczenie cukru i nabiału,
- warto obserwować objawy – i reagować od razu (np. pierwsze oznaki niedoboru Krwi, zastoju krwi czy Qi, Pustego Gorąca).



Osoby starsze (60+)

- następuje fizjologiczny spadek Jing i Qi Nerek, wzrasta niedobór Yang,
- zwiększa się potrzeba ciepła, łatwego trawienia, gładkich struktur,
- dieta powinna być: gotowana, odżywcza, ale lekka (zupy, duszone warzywa, rozgrzewające przyprawy),
- unikać produktów wychładzających, twardych, ciężkostrawnych,
- wskazane są produkty z Przemiany Wody: ryby morskie, glony, czarny sezam, czarny ryż.



Praktyczne odpowiedzi – jak rozpoznać, co komu służy?

- Obserwuj reakcje po posiłkach: senność, zimno, wzdęcia, uczucie gorąca – to wszystko są sygnały.
- Zmieniaj dania wraz z wiekiem i porą roku.
- Nie narzucaj sobie cudzej diety – kieruj się potrzebami własnego organizmu.
- Nie szukaj idealnego przepisu – szukaj obserwacji.



Najczęstsze pytania – dieta a indywidualne potrzeby

- **Czy można mieć więcej niż jeden typ konstytucji?**

Tak. Większość osób ma mieszanekę – np. niedobór Yang (czyli zimno) z obecnością Śluzu. W Medycynie Chińskiej będzie to tzw. Zimna Wilgoć. U osób z Gorącem będziemy mieć z kolei Gorącą Wilgoć. Ale z wiekiem mamy coraz więcej dolegliwości. Do tych Wilgoci też może nałożyć się niedobór Qi lub/i niedobór krwi. Dlatego najlepiej patrzeć na dominujące objawy i na tej podstawie dobierać dietę.

- **Czy konstytucja się zmienia?**

Tak, może się zmieniać w ciągu życia – w wyniku chorób, stresu, diety, ciąży, menopauzy. Dlatego warto regularnie obserwować ciało i nie trzymać się sztywno raz ustalonego schematu.

- **Czy kobiety mają inne potrzeby niż mężczyźni?**

Z punktu widzenia Medycyny Chińskiej – tak. Kobiety mają większe zapotrzebowanie na Krew (związane z cyklem menstruacyjnym, ciążą, połogiem, menopauzą). Ich dieta powinna zawierać:

- produkty krwiotwórcze (buraki, jagnięcina, morele suszone, wątróbka),
- ciepłe posiłki, szczególnie w fazie miesiączki i połogu,
- unikanie surowizny i wychładzających produktów – zwłaszcza przy niedoborze Krwi i Qi.

Podsumowanie – zasady dopasowania diety do osoby

- Nie ma jednej idealnej diety – są idealne wybory dla konkretnej osoby w danym czasie.
- Patrz na konstytucję + wiek + objawy + porę roku – wtedy uzyskasz obraz całości.
- Obserwuj ciało: to ono mówi, co jest potrzebne.
- Dostosuj nie tylko produkty, ale też sposób przygotowania i termikę.
- Mniej znaczy więcej: kilka dobrze dobranych składników może działać więcej niż 20 przypadkowych.



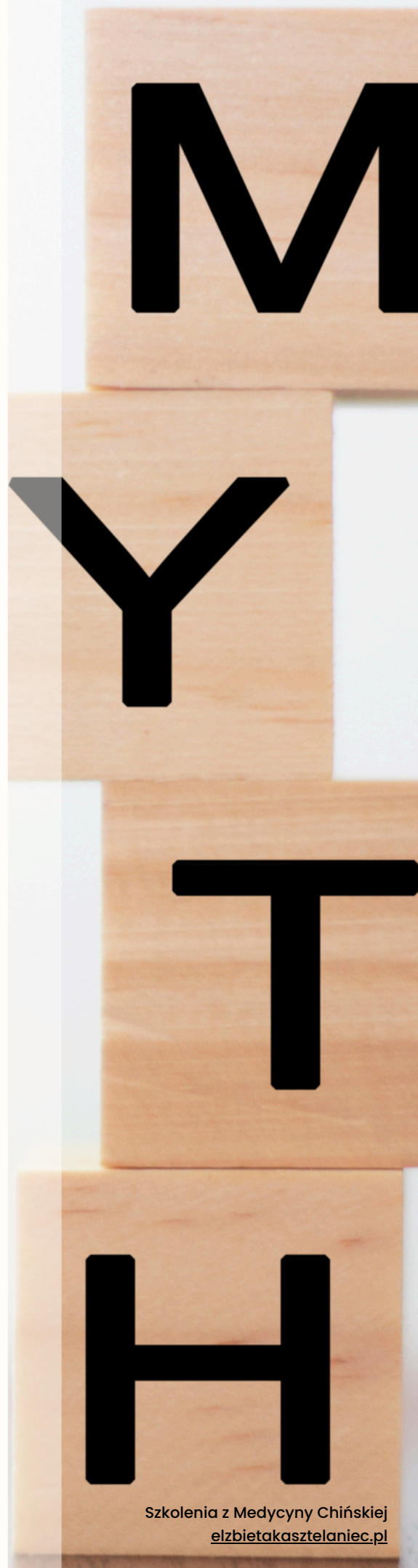


Rozdział 5

Typowe błędy i mity
w stosowaniu Pięciu
Przemian

Odżywianie według Pięciu Przemian dla wielu osób brzmi na początku jak skomplikowany system, pełen zasad, kolejności i zawiłości. Tymczasem jego siłą jest prostota i dostosowanie do realnych potrzeb organizmu – nie do książkowego schematu. Niestety, wiele osób trafia na zbyt uproszczone lub zbyt dogmatyczne interpretacje, które prowadzą do błędów.

W tym rozdziale omówimy najczęstsze nieporozumienia i błędne praktyki, które warto rozpoznać i skorygować już na starcie.





Mit 1: Każdy posiłek musi zawierać wszystkie pięć smaków

To jeden z najczęściej powielanych mitów. W rzeczywistości nie każdy posiłek musi zawierać pięć smaków – to nie jest warunek zdrowia. Pięć smaków to narzędzie terapeutyczne, z którego korzystamy świadomie i celowo.



Jak jest naprawdę?

- Jeśli jesteś zdrowa, nic Ci nie dolega, to oczywiście warto, by w każdym posiłku znalazło się 5 smaków,
- w ten sposób wzmacniasz wszystkie narządy. Ale nie musi to być robione z fanatyzmem, wystarczy, że tę zasadę zastosujesz w ciągu 1 dnia, niekoniecznie posiłku
- Posiłek może mieć 2–3 smaki, jeśli są dobrane odpowiednio do osoby i jej dolegliwości. Uzupełniaj to czego brakuje (np. niedobory krwi) lub rozpraszaj to, czego masz za dużo (np. Wilgoci).
- Wzmacniające zupy najczęściej zawierają najwięcej smaków, bo masz słodkie warzywa, zioła, które zwykle mają smak ostry/gorzki, słone wodorosty. Z kolei na śniadanie słodka kasza z dodatkiem kwaśnych owoców czy ostrego imbiru – i to w zupełności wystarczy.
- Natomiast nadmiar jednego smaku w jednym posiłku może nawet zakłócić trawienie, np. kasza jaglana, masło, miód – tylko smak słodki, brak ostrego, który poprawi trawienie.



Mit 2: Należy ściśle trzymać się kolejności dodawania składników

W niektórych źródłach można przeczytać, że składniki należy wrzucać do garnka w odpowiedniej kolejności, np: Drzewo → Ogień → Ziemia → Metal → Woda. Choć taka praktyka ma sens w uczeniu się zasad, to nie jest konieczna w codziennej kuchni. Chińczycy tak nie gotują



Jak jest naprawdę?

- Ilość smaków ma znaczenie w tworzeniu harmonijnego przepisu, ale nie musi być dodawana wg sztywnej kolejności.
- Zawsze zadaję pytanie, a jak dodawać te produkty, gdy pieczemy coś w piekarniku. Wrzucamy jeden smak niech się piecze, wyciągamy dokładamy kolejny?
- Gotowanie według pięciu smaków to elastyczna sztuka, a nie mechaniczna technika.
- Ważniejsze niż kolejność jest to, by potrawa była przemyślana pod względem **termiki, smaków, pór roku i dostosowana do występujących dolegliwości.**



Mit 3: Wszystko, co zdrowe, jest dobre dla każdego

To pułapka przeniesiona z zachodniej diety. Nawet „zdrowy” produkt – jak szpinak, banan czy jogurt – może nie służyć konkretnej osobie. Dlatego nie istnieje coś takiego jak „zdrowe jedzenie dla wszystkich”.



Jak jest naprawdę?

- Kluczem jest dopasowanie jedzenia do danej osoby, nie do listy superfoods.
- Jogurt wychładza – może szkodzić osobom z niedoborem Śledziony.
- Banany mogą nasilać śluz, a szpinak – osłabiać Krążenie Krwi przy niedoborach.
- Nawet kasza jaglana – uznawana za wzmacniającą – może przesuszać przy niedoborze Yin.
- Cynamon może wzniecać zbyt duży Ogień



Mit 4: Surowe jedzenie jest zawsze zdrowsze

Wiele osób – szczególnie tych, które zaczynają przygodę z odżywianiem naturalnym – wierzy, że surowe owoce, warzywa i soki to najlepsze, co można zjeść. W Medycynie Chińskiej jest odwrotnie: surowe jedzenie jest trudniejsze do strawienia.



Jak jest naprawdę?

- Surowizna ma charakter chłodzący i osłabiający Śledzionę.
- W chłodnych porach roku i u osób z osłabionym trawieniem należy jej unikać.
- Gotowanie (nawet krótkie) czy blanszowanie poprawia przyswajalność i działanie odżywcze.
- Nawet krótkie podsmażenie nektarynki czy jabłka na maśle klarowanym np. do kaszy jaglanej poprawi trawienie
- W ciepłych krajach nawet do deserów przygotowuje się owoce na ciepło np. truskawki w Turcji czy Egipcie



Mit 5: Dieta Pięciu Przemian to konkretne przepisy

Wielu początkujących szuka listy gotowych przepisów. Ale prawdziwe odżywianie wg Pięciu Przemian to nie gotowa dieta, tylko sposób myślenia i obserwacji. Liczy się intencja i jakość doboru składników, a nie konkretny schemat. Bo 5 przemian, to nie tylko smaki, ale też termika produktu czy dostosowanie się do pór roku i konstytucji organizmu



Jak jest naprawdę?

- Możesz tworzyć własne przepisy, jeśli rozumiesz podstawy smaków, termiki i potrzeb ciała.
- To bardziej mapa/zasady niż przepis – daje Ci kierunek, ale to Ty decydujesz, jaką drogą pójdziesz.
- Dietetyk Medycyny Chińskiej nie rozpisuje konkretnych posiłków na dany dzień, jedynie pokazuje, które smaki i jaka termika będą wskazane w określonych dolegliwościach, czyli – masz za dużo Wilgoci, to unikaj smaku kwaśnego, zbyt dużo słodkiego, a dołóż do diety smak ostry, który rozproszy Wilgoć.
- A jeśli masz suchość to unikaj smaku gorzkiego i ostrego, a dołóż słodki i nawet kwaśny



Mit 6: Im więcej ostrych przypraw, tym lepiej na odporność

Jesienią i zimą wiele osób przesadza z imbirem, czosnkiem czy chili – w przekonaniu, że to „naturalne leki”. Choć przyprawy ostre poruszają Qi i mogą być pomocne, ich nadmiar może wysuszać Płuca i osłabiać Yin.



Jak jest naprawdę?

- Używaj przypraw rozgrzewających z umiarem, nie codziennie i nie w dużych ilościach.
- Obserwuj reakcje ciała: suchość w ustach, podrażnienia gardła czy gorące dłonie mogą być znakiem, że jest ich za dużo.
- Oczywiście jeśli masz katar, zbyt dużo flegmy, to wtedy smak ostry jest wskazany.



Mit 7: Odżywianie Pięciu Przemian to tylko jedzenie

Wbrew nazwie, system Pięciu Przemian to nie tylko sposób gotowania. To sposób życia i postrzegania zdrowia. Dobrze dobrana dieta bez snu, spokoju i regulacji emocji – nie zadziała.



Jak jest naprawdę?

- W Medycynie Chińskiej odżywianie to jeden z elementów równowagi – obok emocji, snu, aktywności fizycznej i pracy z umysłem.
- To, jak jesz, z kim, w jakiej atmosferze – jest równie ważne jak to, co masz na talerzu.
- To, o jakiej porze spożywasz posiłki, też ma znaczenie. To jest wpisane w rytm dobowy. Po chińsku nazywamy to zegarem narządów



Najczęstsze pytania – fakty i mity

- **Czy mogę jeść coś, co mi szkodzi, jeśli „zrównoważę to smakami”?**

Nie do końca. Jeśli Twój organizm źle reaguje na dany produkt (np. jogurt, po którym pojawia się u Ciebie Śluz), nie wystarczy dodać przyprawy, by go „zneutralizować”. Lepiej go unikać – albo wprowadzić w minimalnych ilościach i obserwować reakcję.

- **Czy to normalne, że raz coś mi służy, a raz nie?**

Tak! To naturalne – zmienia się Twoje Qi, cykl miesięczkowy, pogoda, stres. Dlatego dieta też musi być elastyczna. To, co było dobre zimą, może Ci szkodzić latem. Obserwuj i dostosowuj.

Podsumowanie: Jak uniknąć błędów?

- Nie traktuj Pięciu Przemian jak sztywnej diety. To elastyczne narzędzie, nie schemat.
- Obserwuj siebie – nie etykiety. Twoje ciało wie lepiej niż tabela produktów.
- Zmieniaj podejście wraz z porą roku i etapem życia.
- Gotuj z miłością, elastycznością. Energia emocji w gotowaniu też ma znaczenie.
- Nie dąż do perfekcji – dąż do harmonii.
- Perfekcja to stres, a to ma być przyjemność.





Rozdział 6

Jak budować posiłki
w praktyce – krok po
kroku według Pięciu
Przemian

Teoria jest ważna, ale dopiero wtedy, gdy przekłada się na praktykę, zaczyna działać uzdrawiająco. W tym rozdziale nauczysz się, **jak tworzyć codzienne posiłki zgodnie z zasadami Pięciu Przemian** – bez stresu, bez sztywnego trzymania się przepisów, ale za to z uważnością na swoje ciało.



Dlaczego „budowanie posiłku” jest ważniejsze niż gotowanie według przepisu?

W odżywianiu według Medycyny Chińskiej nie chodzi o perfekcję, lecz o uważność i elastyczność. To nie jest dieta pudełkowa ani zestaw gotowych jadłospisów. To sposób patrzenia na jedzenie jako na narzędzie wspierające organizm – dopasowane do danej osoby, pory dnia, roku i aktualnych potrzeb.

Dobrze skomponowany posiłek:

- wzmacnia osłabione narządy,
- harmonizuje emocje,
- ułatwia trawienie,
- wspiera odporność i dobre samopoczucie.

To nie są puste slogany. Przeczytaj jeszcze raz i pomyśl – jak proste może być wspieranie ciała, gdy posiłek staje się codziennym lekarstwem.

5 kroków do stworzenia zrównoważonego posiłku

Krok 1: Zastanów się, co jesz i czego teraz potrzebujesz

Zadaj sobie pytanie:

- Czy jesteś osłabiona, czy nadaktywna?
- Czy marzniesz, czy masz objawy gorąca?
- Czy jest poranek, wieczór, lato, zima?
- Czy masz problemy trawienne, Wilgoć, Suchość, napięcie?

To kluczowe, by dobrać **termikę i smak** posiłku odpowiednio do swoich dolegliwości.

Krok 2: Wybierz bazę posiłku

To może być:

- zboże: ryż, kasza jaglana, jęczmienna, owsianka
- warzywo korzeniowe: marchew, pietruszka, dynia, batat
- białko roślinne (soczewica, ciecierzycyca, fasolki) lub białko zwierzęce (jajko, mięso)

Baza powinna być ciepła, dobrze ugotowana, odżywcza.

Krok 3: Dobierz dodatki i uzupełnienia

W zależności od potrzeb:

- **dla Qi** – dynia, ryż, jaja, kasza jaglana
- **dla Krwi** – czerwone warzywa, mięso z rosółu, wątróbka
- **dla Yin** – gruszka, siemie lniane, tofu (z umiarem), gotowana marchew
- **dla Yang** – imbir, cebula, cynamon, pieczone potrawy

Krok 4: Zadbaj o równowagę smaków i termiki

Nie musisz dodawać wszystkich pięciu smaków, ale dobrze, jeśli:

- dominują 2–3 smaki, wspierające Twój narząd, który wymaga obecnie pomocy
- termika posiłku nie wychładza zbyttnio, szczególnie przy osłabieniu.

Dopraw na końcu z wyczuciem: imbir, sól, koper, bazylia, kolendra – działają nie tylko smakowo, ale terapeutycznie.

Krok 5: Obserwuj, jak się czujesz po jedzeniu

To najlepszy test. Jeśli po posiłku masz:

- energię, ale bez pobudzenia,
- lekkość, ale i sytość,
- brak śluzu, senności, wzdęć, to znaczy, że danie było dobrze dopasowane.

Jak komponować posiłki w ciągu dnia?

Śniadanie – najważniejsze dla Śledziony

- ciepłe, gotowane,
- np. owsianka na wodzie z jabłkiem, imbirem i orzechami,
- zupa krem z dyni z jajkiem czy różnymi orzechami
- ryż z duszonymi owocami, migdałami i cynamonem.

Unikaj: zimnych koktajli, jogurtów, płatków na mleku z lodówki – wychładzają i obciążają trawienie.

Obiad – zależny od pory roku

- latem – lekka zupa + ryż z warzywami, tofu, jajko,
- zimą – rosół, kasza z warzywami, mięso duszone,
- dodawaj przyprawy, by ułatwić trawienie: cząber, kurkuma, tymianek, pieprz, kurkuma.

Pamiętaj: danie nie musi być skomplikowane – ważne, by było ciepłe i przemyślane.

Kolacja – lekka i kojąca

- zupa krem z kaszą jaglaną i warzywami,
- gotowane jabłko z cynamonem,
- zupa miso z ryżem i warzywami,
- jajko na miękko z warzywami
- kompot z gruszek, migdałów i daktyli czerwonych

Cel: nie obciążać, ale odżywić i przygotować do snu.

Schematy posiłków dla typów konstytucyjnych

Typ konstytucji	Baza	Dodatki	Przyprawy i wykończenie
Wychłodzony	ryż, owsianka, dynia	jajko, mięso z rosółu, baranina	imbir, cynamon, czosnek
Przegrzany	kasza jęczmienna, tofu	gruszka, warzywa zielone	koper, lubczyk
Z Wilgocią	kasza jaglana, fasola mung	por, rzodkiew, seler	tymianek, rozmaryn
Z niedoborem Krwi	burak, ryż, soczewica	jagnięcina, śliwki suszone	majeranek, bazylia
Suchy (niedobór Yin)	marchew, ryż	gruszka, siemię lniane, migdały	odrobina masła klarowanego

Najczęstsze błędy przy budowaniu posiłku



Za dużo składników w jednym posiłku – chaos zamiast równowagi



Skrajna termika – np. zimna sałatka z jogurtem zimą.



Za dużo przetworów lub cukru „na zdrowo” – np. daktylowe kulki z orzechami na noc.



Ignorowanie sezonu – arbuz i banan w zimie.



Brak ciepłego śniadania – początek dnia to fundament dla Śledziona.



Najczęstsze pytania – praktyka posiłków

- **Czy codziennie muszę gotować od zera?**

Nie. Wystarczy, że masz bazę: ugotowaną kaszę, zupę z dnia poprzedniego, ryż. Do tego wystarczy dołożyć kilka świeżych składników i gotowe. **Gotuj więcej na raz – nie codziennie od podstaw.** Możesz też ugotować większą ilość zupy i włożyć do słoików, by mieć na kolejne dni.

- **Czy mogę używać zachodnich produktów?**

Oczywiście! Pięć Przemian to system, nie kuchnia regionalna. Możesz gotować z ziemniaków, jajek, ryb, brokułów – jeśli rozumiesz ich smak i termikę.

- **Czy muszę znać smak każdego składnika?**

Nie od razu. Zacznij od tych, które dobrze znasz. Z czasem poczujesz intuicyjnie, że np. imbir świeży działa poruszająco (Metal), a dynia słodko i rozgrzewająco (Ziemia).

Podsumowanie: Jedz świadomie, nie perfekcyjnie

Nie chodzi o to, by każdy posiłek był idealny – ale by był wystarczająco dobry dla Ciebie, w tym momencie życia.

- Obserwuj swój organizm: czy po jedzeniu czujesz się lepiej?
- Gotuj prosto, ale z intencją.
- Nie stresuj się, że nie masz wszystkich smaków – Twoje ciało jest mądrzejsze niż teoria.
- Posiłki komponuj z produktów, które lubisz, aby był to dla Ciebie posiłek, który Ci smakuje.

Nie kopiuj cudzych jadłospisów – zaufaj sobie.





Rozdział 7

Jak rozpoznać sygnały z
ciała i dobrać jedzenie do
objawów

Nie każda osoba musi znać język Medycyny Chińskiej, by świadomie wspierać swoje zdrowie. Wystarczy nauczyć się **uważnie słuchać ciała** – jego sygnałów, objawów i zmian. Medycyna Chińska od tysięcy lat opiera się na obserwacji: **co się zmienia, gdzie, kiedy i jak?**

Ten rozdział pokaże Ci, **jak rozpoznawać najczęstsze wzorce nierównowagi** i dobierać jedzenie tak, by codzienna dieta wspierała powrót do harmonii.



1. Niedobór Krwi – gdy brakuje „paliwa”

Typowe objawy:

- bladość twarzy i ust,
- zawroty głowy, osłabienie,
- suchość skóry i włosów,
- słabe paznokcie,
- bezsenność, sny intensywne,
- nieregularne lub skąpe miesiączki,
- uczucie „oderwania”, brak koncentracji.

Najczęstsze przyczyny:

- dieta uboga w odżywcze składniki,
- przedłużająca się miesiączka,
- stres, przeciążenie umysłowe,
- poród, karmienie piersią.

Co jeść przy niedoborze Krwi:

- produkty krwiotwórcze: buraki, jagnięcina, wołowina z rosołu, wątróbka,
- strączki: soczewica, czerwona fasola, czarna soja,
- suszone owoce: morele, śliwki, daktyle,
- warzywa: marchew, dynia, boćwina,
- przyprawy: cynamon, koper włoski, imbir (w małych ilościach),
- forma: potrawy gotowane, duszone – zupy, kasze, gulasze.

Czego unikać:

- zimnych potraw,
- surowizny,
- nadmiaru kawy i zielonej herbaty – osłabiają Śledzionę i trawienie.

2. Zastój Qi – gdy energia się blokuje

Typowe objawy:

- uczucie ucisku w klatce piersiowej lub brzuchu,
- wzdęcia, odbijanie, wzdychanie,
- PMS, napięcie piersi przed miesiączką
- zmienność nastrojów, drażliwość,
- ból napięciowy (głowa, kark, barki),
- nieregularne wypróżnienia.

Najczęstsze przyczyny:

- stres emocjonalny, tłumienie emocji (zwłaszcza gniewu),
- brak ruchu,
- nieregularne jedzenie lub przejadanie się.

Co jeść przy zastoju Qi:

- **produkty poruszające:** rzodkiew, por, cebula, koper włoski, świeży imbir
- **strączki:** fasola mung, zielony groszek,
- **zboża:** gryka, ryż jaśminowy,
- **świeże zioła:** bazylia, tymianek, mięta, rozmaryn, oregano
- **owoce cytrusowe:** skórka z pomarańczy, mandarynki
- **forma:** lekkie dania, gotowane krótko – duszone, parowane.

Czego unikać:

- tłustych,
- ciężkich potraw,
- nadmiaru cukru,
- alkoholu,
- jedzenia w stresie lub „na szybko”.

3. Wilgoć i śluz – gdy wszystko jest ciężkie i lepkie

Typowe objawy:

- uczucie ciężkości w ciele, ociężałość nóg,
- śluz w gardle, uczucie zatkania nosa po jedzeniu,
- częste przeziębienia, przewlekłe infekcje zatok,
- przybieranie na wadze mimo małego apetytu,
- senność po posiłku,
- kleisty stolec, trudności z trawieniem.

Najczęstsze przyczyny:

- nadmiar słodczy, nabiału, surowizny,
- osłabienie Śledziony,
- brak aktywności fizycznej.

Co jeść przy Wilgoci i Śluzie:

- **produkty osuszające:**
kasza jaglana, fasola mung, rzodkiewka, seler naciowy,
- **warzywa korzeniowe:**
marchew, pietruszka,
- **zupy bez nabiału:** zupa z pora, krem z dyni z imbirem, krem z brokułów
- **przyprawy:** tymianek, rozmaryn, świeży imbir, anyż, pieprz, bazylia

Czego unikać:

- mleko,
- jogurt,
- ser,
- banany,
- pieczywo pszenne,
- smażone potrawy,
- słodczy.

4. Puste Gorąco (menopauza i osoby starsze)

Typowe objawy:

- gorące dłonie i stopy wieczorem,
- uczucie gorąca w klatce piersiowej, nocne poty
- bezsenność (szczególnie pobudki między 1:00 a 3:00),
- czerwony język z małą ilością nalotu, a nawet suchy popękany język
- suchość gardła, pragnienie małymi łykami,
- uczucie rozdrażnienia, lęk, suchość skóry.

Najczęstsze przyczyny:

- przewlekły stres, wyczerpanie, przepracowanie,
- niedobór Yin (płynów i substancji odżywczych),
- zbyt długie stosowanie diet odchudzających.

Co jeść przy Pustym Gorącu:

- **produkty nawilżające:** gotowana gruszka, ryż jaśminowy, marchew duszona z masłem klarowanym,
- **kompoty:** z gruszek, róży, daktyli,
- **orzechy i nasiona:** migdały, siemię lniane,
- **forma:** delikatne, gotowane dania, bez ostrych przypraw i grillowania.

Czego unikać:

- smażenia,
- grillowania
- ostrych przypraw,
- alkoholu,
- czosnku,
- kawy.

5. Niedobór Qi – brak siły życiowej

Typowe objawy:

- zmęczenie (nie mija po odpoczynku),
- krótki oddech, osłabiony głos,
- brak apetytu lub wzdęcia po jedzeniu,
- luźne stolce,
- tendencja do przeziębień, niskie ciśnienie,
- brak motywacji, trudność w podejmowaniu działania.

Najczęstsze przyczyny:

- życie „na rezerwie”: przepracowanie, brak snu, nieregularne jedzenie,
- nadmiar surowizny, cukru i zimnych napojów,
- osłabienie Śledziony i Płuc – narządów odpowiedzialnych za produkcję Qi.

Co jeść przy Niedoborze Qi:

- **zboża:** owsianka, ryż, kasza jaglana, jęczmienna,
- **warzywa gotowane:** marchew, dynia, pietruszka, ziemniaki,
- **białko:** jaja, indyk, soczewica, ciecierzycy,
- **napoje:** napar z igieł sosny, kompot z daktyli i moreli,
- **forma:** ciepłe posiłki, gotowane, najlepiej długo – zupy, gulasze.

Czego unikać:

- kawa,
- alkohol,
- surowizna,
- jedzenie z lodówki,
- lody.

6. Niedobór Yang, czyli wewnętrznego Ognia

Typowe objawy:

- zimne dłonie i stopy,
- nietolerancja zimna, marznięcie niezależnie od pory roku,
- poranne biegunki, częste oddawanie moczu,
- zmęczenie z uczuciem „wewnętrznego chłodu”,
- spowolnienie, depresyjność, brak energii do działania.

Najczęstsze przyczyny:

- przewlekły stres, niedospanie, brak ruchu,
- nadmiar zimnych produktów (nabiał, surowe warzywa, zielone sałaty, lody),
- niedobór Qi, który z czasem osłabia Yang.

Co jeść przy niedoborze Yang:

- **produkty rozgrzewające:** imbir, cynamon, anyż, goździki,
- **białko:** baranina, rosół z kurczaka, jajka,
- **zboża:** gryka, ryż, owies,
- **warzywa:** cebula, por, pietruszka, dynia,
- **forma:** pieczone, duszone, długie gotowanie z przyprawami

Czego unikać:

- jogurt,
- mleko,
- cytrusy,
- zimne koktajle,
- sałatki w zimie.

7. Zastój Krwi – krążenie zatrzymane

Typowe objawy:

- ból punktowy, kłujący, nasilający się w nocy,
- ciemna krew miesięczkowa lub skrzepy,
- hemoroidy, żylaki, mięśniaki, pajęczki
- skóra szara, ziemista, matowa,
- niepokój, drażliwość, uczucie „uwięzienia” emocji,
- napięcia mięśniowe, zimne kończyny, pajęczki naczyniowe.

Najczęstsze przyczyny:

- niedobór Krwi i Qi (które nie poruszają Krwi),
- siedzący tryb życia, brak ruchu,
- trauma, tłumione emocje, w tym gniew i żal.

Co jeść przy zastoju Krwi:

- **produkty poruszające i odżywcze jednocześnie:** buraki, czerwone wino (symbolicznie), czarna soja, wątróbka,
- **zboża:** gryka, amarantus,
- **przyprawy:** kurkuma, bazylia, rozmaryn, liść laurowy, oregano, imbir
- **forma:** ciepłe, lekkie dania – bez nadmiaru tłuszczu i cukru.

Czego unikać:

- potrawy tłuste, ciężkostrawne,
- produkty zimne, wychładzające – pogłębiają zastój.

Jak czytać ciało i reagować?

Twoje ciało mówi do Ciebie codziennie – poprzez:

- energię lub jej brak,
- jakość snu,
- wygląd języka, stan skóry i paznokci,
- emocje i napięcia.

Nie ignoruj tych sygnałów. Zamiast tego:

1. Zatrzymaj się i zaobserwuj.
2. Nazwij objawy (np. „mam suchą skórę i jestem rozdrażniona wieczorem”).
3. Poszukaj wzorca, który to tłumaczy.
4. Dostosuj dietę – wybierz produkty, które regulują stan.
5. Sprawdź, jak się czujesz po kilku dniach.

Jak pracować z objawami w praktyce?

Zamiast skupiać się na nazwie wzorca, warto:

1. Zauważyć dominujące objawy.
2. Zobaczyć ich kierunek: zimno czy gorąco? Suchość czy Wilgoć? Nadmiar czy niedobór?
3. Odpowiedzieć jedzeniem, które równoważy.
4. Obserwować – poprawa to znak, że kierunek jest dobry.

Podsumowanie wszystkich wzorców w skrócie

Wzorzec	Główne objawy	Co jeść	Czego unikać
Niedobór Krwi	bladość, zawroty głowy, suchość	buraki, mięso z rosółu, suszone owoce	zimne napoje, surowizna, zielona herbata
Zastój Qi	napięcie, drażliwość, wzdęcia, PMS	por, rzodkiew, skórka cytrusów	tłuste potrawy, jedzenie w stresie
Wilgoć/Śluz	ciężkość, śluz, senność po jedzeniu	kasza jaglana, fasola mung, por, tymianek	nabiał, banany, smażone potrawy
Puste Gorąco	ciepło wieczorem, czerwone policzki, suchość, bezsenna	gotowana gruszka, ryż jaśminowy, migdały	czosnek, smażenie, alkohol, kawa
Niedobór Qi	zmęczenie, osłabienie, biegunki	owsianka, dynia, jaja, ciepłe zupy	kawa, surowizna, zimne jedzenie
Niedobór Yang	zimno, ospałość, wyziębienie	imbir, cynamon, pieczone warzywa, rosół	jogurt, banany, lody, sałatki



Najczęstsze pytania – o diagnozowanie i jedzenie

- **Czy trzeba znać wzorce Medycyny Chińskiej, by się tak odżywiać?**

Nie. Wystarczy uważna obserwacja i podstawowa wiedza – jaką daje ten e-book. Z czasem nauczysz się słuchać ciała tak, jakby mówiło do Ciebie własnym językiem.

- **Co jeśli mam objawy z kilku wzorców?**

To bardzo częste. Skup się na **tym, co dominuje teraz**, i nie próbuj leczyć wszystkiego na raz. Kiedy jeden problem się wyciszy, pojawi się miejsce na kolejny krok.

- **Czy dieta wystarczy, by wrócić do równowagi?**

W wielu przypadkach – tak. Jedzenie to codzienna, powtarzalna forma leczenia. **Ale warto wspierać się również ruchem, pracą z emocjami, ziołami.** Gdy mamy więcej wzorców patologii, to często może okazać się, że trzeba udać się do terapeuty, który podpowie, z którym wzorcem najlepiej pracować na początku. Może też wprowadzić zioła czy akupunkturę, by przyspieszyć proces powrotu do zdrowia.

Natomiast zawsze należy pamiętać, że dieta to podstawa, codziennie jemy i teraz to co jemy ma kluczowe znaczenie

Podsumowanie: jedzenie jako reakcja na sygnał

Właściwie dobrane jedzenie **nie jest przypadkowe** – jest odpowiedzią. Każdy objaw to zaproszenie, by się zatrzymać i zadać pytanie: **co mnie osłabia, a co mnie wzmacnia?** Dzięki tej wiedzy możesz:

- zmniejszyć dolegliwości bez leków,
- poprawić sen, trawienie i odporność,
- poczuć się bezpieczniej we własnym ciele.

To nie jest dieta – to język ciała, który właśnie uczysz się rozumieć.





Zakończenie

Wróć do siebie.

To najlepsza droga.

Kiedy zaczynasz rozumieć język swojego ciała, dzieje się coś pięknego. Nagle nie musisz już zgadywać, nie musisz przeszukiwać internetu w panice, nie musisz pytać wszystkich dookoła, co powinnaś jeść. Bo odpowiedź jest już w Tobie – trzeba ją tylko wydobyć.

Ten e-book jest przewodnikiem po odżywianiu według Pięciu Przemian. Ale tak naprawdę jest czymś więcej: zaproszeniem do spotkania z własnym ciałem i umysłem. Do spojrzenia na siebie z czułością, bez osądu, z uważnością. Do potraktowania jedzenia nie jako kontroli, ale jako troski.

Nie musisz znać całej teorii. Nie musisz być perfekcyjna. To, co naprawdę działa, to codzienne małe decyzje: ciepłe śniadanie zamiast jogurtu z lodówki, gotowana gruszka czy upieczone jabłko zamiast surowego banana w zimie. Uważność, kiedy sięgasz po kolejny kęs – czy to jest głód, czy zachcianka lub emocja, która Cię zżera?

Jeśli czytając te słowa poczułaś, że to z Tobą rezonuje – to znaczy, że jesteś już na dobrej drodze.

Droga nie musi być szybka. Wystarczy, że jest Twoja. Każdy pracuje w swoim tempie. Każda mała zmiana jest krokiem do przodu.

Z tej podróży nie ma powrotu – bo kiedy raz poczujesz, że jedzenie może Cię odżywiać, a nie osłabiać, że może Cię wzmacniać, a nie ograniczać – nie będziesz już chciała inaczej.

A jeśli czujesz, że chcesz iść dalej...

- że chcesz głębiej zrozumieć smak, termikę, wzorce energetyczne i potrzeby własnego ciała,
- że chcesz mieć gotowe receptury, praktyczne przykłady i wsparcie terapeutyczne,

...to zapraszam Cię do mojego szkolenia online z odżywiania według Pięciu Przemian.

To miejsce, w którym teoria spotyka się z praktyką, a wiedza – z doświadczeniem.

To przestrzeń dla kobiet, które chcą wrócić do siebie przez ciało i jedzenie.

Niech to będzie Twój kolejny krok – jeśli czujesz, że właśnie teraz przyszedł na niego czas.

SPRAWDŹ SZCZEGÓŁY

Z czułością i uważnością,

Elżbieta Kasztelaniec

Mikrobiolog i Dietetyk Medycyny Chińskiej, kobieta, która też kiedyś zaczynała od pierwszej łyżki zupy

