DIETETYKA
WEDŁUG
TRADYCYJNEJ
MEDYCYNY
CHIŃSKIEJ

TERAPIA POŻYWIENIEM

Wydanie II – rozszerzone i zaktualizowane

JOERG KASTNER

GALAKTYKA

DIETETYKA
WEDŁUG
TRADYCYJNEJ
MEDYCYNY
CHIŃSKIEJ

TERAPIA POŻYWIENIEM

JOERG KASTNER

GALAKTYKA

Treść tej książki nie może zastępować fachowej opieki medycznej. Nie powinieneś wprowadzać żadnych zmian w sposobie odżywiania czy aktywności fizycznej bez konsultacji z lekarzem, w szczególności jeśli leczysz się z powodu chorób układu krążenia, podwyższonego ciśnienia krwi czy cukrzycy. Wydawca sugeruje kontakt z lekarzem w związku z wszelkimi problemami zdrowotnymi, leczeniem lub ustaleniem niezbędnego zakresu opieki medycznej. Wydawca nie odpowiada za niekorzystne skutki, jakie mogą się pojawić w konsekwencji skorzystania z rad czy informacji omawianych lub sugerowanych w niniejszej książce.

Choć autor i wydawca dołożyli wszelkich starań, aby zawarte w tej książce informacje były rzetelne i kompletne, nie ponoszą oni żadnej odpowiedzialności za mogące pojawić się błędy, nieścisłości, przeoczenia lub niezgodności.

Copyright © 2021 of the original English language edition by Georg Thieme Verlag KG, Stuttgart, Germany. Original title: *Chinese Nutrition Therapy. Dietetics in Traditional Chinese Medicine (TCM)*, 3rd edition. All rights reserved.

Copyright © 2021 oryginalnego wydania w języku angielskim opublikowanego przez Georg Thieme Verlag KG, Stuttgart, Niemcy. Tytuł oryginału: *Chinese Nutrition Therapy. Dietetics in Traditional Chinese Medicine (TCM)*, 3rd edition. Wszelkie prawa zastrzeżone.

ISBN wydania oryginalnego: 978-3-13-242377-0

WYDANIE POLSKIE
© Copyright for the Polish edition by Galaktyka sp. z o.o., Łódź 2023
90-644 Łódź, ul. Żeligowskiego 35/37
tel. +42 639 50 18, 639 50 19, tel.fax 639 50 17
e-mail: info@galaktyka.com.pl; sekretariat@galaktyka.com.pl
www.galaktyka.com.pl

ISBN: 978-83-7579-891-3

Przekład: Marta Nizioł-Wojniusz
Redakcja naukowa wydania polskiego: Marta Markowska, dr Mariusz Giżycki
Redakcja językowa: Aneta Wieczorek
Korekta: Monika Ulatowska
Redakcja techniczna: Renata Kozłowska
Redaktor prowadzący: Marek Janiak

Projekt okładki: Master (na podstawie projektu Artura Nowakowskiego)
DTP: Garamond/Master
Druk: OZGraf S.A.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez pisemnej zgody wydawcy książka ta nie może być powielana ani w częściach, ani w całości. Nie może też być reprodukowana, przechowywana i przetwarzana z zastosowaniem jakichkolwiek środków elektronicznych, mechanicznych, fotokopiarskich, nagrywających i innych.

Spis treści

Przedmowa do wydania trzeciego **11**
Przedmowa do wydania drugiego **12**
Podziękowania **14**
Struktura i korzystanie z książki **14**

Część I. Teoria

A. Podstawowe zasady tradycyjnej medycyny chińskiej oraz dietetyki chińskiej **19**

1. *Yin* i *yang* **19**

2. Terapeutyczne zasady TMCh **22**

2.1. *Yin* i *yang* są przeciwieństwami 23
2.2. *Yin* i *yang* są oddzielne, ale nierozłączne (*yin yang ke fen er bu ke li*) 23
2.3. *Yin* i *yang* są w sobie wzajemnie zakorzenione (*yin yang hu gen*) 23
2.4. *Yin* i *yang* wzajemnie się równoważą (*yin yang zhi yue*) 23
2.5. *Yin* i *yang* wzajemnie się transformują 24

3. Pięć przemian (*wu xing*) **24**

4. Pięć podstawowych substancji **25**

4.1. Siła życiowa – *qi* 26
4.2. Wrodzona esencja – *jing* 27
4.3. Krew – *xue* 28
4.4. Duch – *shen* 29
4.5. Płyny ciała – *jin ye* 30

5. Przyczyny chorób **31**

5.1. Zewnętrzne czynniki bioklimatyczne lub szkodliwe wpływy 31
5.2. Czynniki wewnętrzne, „pięć umysłów (emocji)" (*wu shi*) 33

6. Teoria tradycyjnej dietetyki chińskiej **33**

6.1. Koncepcja energii *qi* według TMCh 34

7. Funkcja potrójnego ogrzewacza (*san jiao*) **36**

7.1. Górny ogrzewacz: serce, płuca, osierdzie (powyżej przepony) 36
7.2. Środkowy ogrzewacz: śledziona, trzustka, żołądek (między przeponą a pępkiem) 37
7.3. Dolny ogrzewacz: wątroba, nerki, pęcherz moczowy i jelito grube (od pępka w dół) 37

B. Metodologia terapii pożywieniem **39**

8. Energetyka pożywienia **39**

9. Energetyczna natura termiczna **40**

9.1. Gorące 42
9.2. Ciepłe 42
9.3. Neutralne 42
9.4. Chłodne 42
9.5. Zimne 42
9.6. „Produkty *yang*" 43
9.7. „Produkty *yin*" 43

10. Pięć smaków (*wu wei*) **44**

10.1. Smak słodki 45
10.2. Smak ostry 46
10.3. Smak słony 46
10.4. Smak kwaśny 47
10.5. Smak gorzki 47

11. Związek smaków z systemem narządów **48**

11.1. Przykład: marchew 50
11.2. Ruch *qi* wywołany pożywieniem: kierunki związane z produktami 50

12. Wpływanie na naturę termiczną pożywienia **51**

12.1. Ochładzające metody gotowania 51
12.2. Ogrzewające metody gotowania 51

13. Metody gotowania w szczegółach.....51
13.1. Pieczenie.....51
13.2. Blanszowanie.....51
13.3. Smażenie i prażenie (obsmażanie).....51
13.4. Gotowanie na parze.....52
13.5. Grillowanie/pieczenie na rożnie.....52
13.6. Gotowanie/duszenie.....52
13.7. Gotowanie z alkoholem.....53
13.8. Gotowanie w dużej ilości wody.....53
13.9. Gotowanie ze składnikami ochładzającymi (np. owocami, kiełkami).....53
13.10. Powolne, delikatne podsmażanie (duszenie).....53
13.11. Solenie (peklowanie w zalewie solnej).....53
13.12. Wędzenie.....53
13.13. Przyprawianie.....54

14. Zielone koktajle (smoothies) według TMCh.....54
14.1. Wprowadzenie.....54
14.2. Uwagi i wskazówki dotyczące praktyki klinicznej.....55
14.3. Podstawowe składniki.....55
14.4. Inne składniki (zalecane w zależności od pory roku w odniesieniu do Europy Środkowej).....56
14.5. Dla początkujących.....56
14.6. Dla osób z większym doświadczeniem.....56
14.7. Podstawowa receptura na około 1,5 l koktajlu.....56
14.8. Dodatkowe wskazówki.....57

15. Przygotowywanie posiłku zgodnie z pięcioma przemianami (drzewo, ogień, ziemia, metal, woda).....57

16. Post.....58
16.1. Wprowadzenie.....58
16.2. Powszechne wskazania.....59
16.3. Ogólne zalecenia do poszczenia w odniesieniu do kryteriów TMCh.....59
16.4. Aktywność fizyczna.....59
16.5. Post całkowity.....60
16.6. Jak przeprowadzać post całkowity.....60
16.7. Uwagi końcowe.....61

Część II. Dietetyka chińska w praktyce

17. Podstawowe zalecenia dietetyki chińskiej.....65
17.1. Droga do zdrowych nawyków żywieniowych.....65
17.2. Wewnętrzna postawa i otoczenie.....65
17.3. Zalecenia ogólne.....66

18. Szczególne znaczenie przemiany ziemi.....68
18.1. „Wzmacnianie wewnętrznego środka”.....68

19. Odżywianie i rytmy dobowe.....70
19.1. Śniadanie.....70
19.2. Obiad.....71
19.3. Posiłek wieczorny / kolacja.....71

20. Odżywianie i rytmy pór roku.....71
20.1. Wiosna.....71
20.2. Lato (gorąca pora roku).....72
20.3. Jesień.....72
20.4. Zima (zimna pora roku).....73

21. Odżywianie i czynniki patogenne.....74
21.1. Zimno.....74
21.2. Gorąco.....74
21.3. Wilgoć.....74
21.4. Suchość.....75
21.5. Zewnętrzny wiatr.....75
21.6. Wewnętrzny wiatr.....75

22. Odżywianie i cykl życia ludzkiego.....75
22.1. Dzieci i młodzież.....75
22.2. Wiek średni.....76
22.3. Osoby w podeszłym wieku.....76

Część III. Zastosowanie dietetyki chińskiej w terapii

A. Ogólne zastosowanie dietetyki chińskiej 79

23. Praktyczne wskazówki dotyczące udzielania porad dietetycznych 79

23.1. Rola dietetyki w tradycyjnej medycynie chińskiej (TMCh) 79
23.2. Ogólne wskazania dietetyki chińskiej 79
23.3. Nie przejmuj się dogmatami 80
23.4. Ogólne zalecenia dotyczące odżywiania (informacje dla pacjenta) 82
23.5. Obszary zastosowania 83
23.6. Ogólny niedobór *qi* 83
23.7. Ogólny niedobór *yang* 84
23.8. Ogólny niedobór *yin* 85
23.9. Nadmiar *yin* i wilgoć 86
23.10. Nadmiar *yang* 87
23.11. Niedobór krwi (*xue xu*) 88
23.12. Wzmacnianie *qi* obronnego (*wei qi*) 90
23.13. Wzmacnianie *qi* płuc 93
23.14. Stany wilgoci i śluzu 93

B. Zastosowanie dietetyki chińskiej dla określonych przypadków 97

24. System narządów: śledziona/trzustka–żołądek; przemiana ziemi 97

24.1. Narząd *zang*: śledziona/trzustka (*pi*) ŚT 97
24.2. Narząd *fu*: żołądek (*wei*) Ż 97
24.3. Zadania i funkcje śledziony/trzustki i żołądka 97
24.4. Specjalna dieta dla systemu śledziony/trzustki–żołądka 99
24.5. Syndromy związane ze śledzioną a dietetyka chińska 100
24.6. Ogólne przyczyny dysfunkcji żołądka 103
24.7. Syndromy związane z żołądkiem a dietetyka chińska 105

25. System narządów: płuca–jelito grube; przemiana metalu 111

25.1. Narząd *zang*: płuca (*fei*) Pł 111
25.2. Narząd *fu*: jelito grube (*da chang*) 112
25.3. Odżywianie i system narządów 112
25.4. Syndromy związane z płucami a dietetyka chińska 113

26. System narządów: nerki–pęcherz moczowy; przemiana wody 118

26.1. Narząd *zang*: nerki (*shen*), N 118
26.2. Narząd *fu*: pęcherz moczowy (*pang guang*), PM 118
26.3. Syndromy związane z nerkami a dietetyka chińska 119
26.4. Niedobór *yin* nerek (*shen yin xu*), niedobór *yin* serca (*xin yin xu*), brak połączenia między sercem a nerkami (*xin shen bu jiao*) 124

27. System narządów: wątroba-pęcherzyk żółciowy; przemiana drzewa 126

27.1. Narząd *zang*: wątroba (*gan*), W 126
27.2. Narząd *fu*: pęcherzyk żółciowy (*dan*), PŻ 126
27.3. Odżywianie i system narządów 127
27.4. Syndromy wątroby a dietetyka chińska 127

28. System narządów: serce–jelito cienkie; przemiana ognia 135

28.1. Narząd *zang*: serce (*xin*), S 135
28.2. Narząd *fu*: jelito cienkie (*xiao chang*) 135
28.3. Odżywianie i system narządów 136
28.4. Syndromy związane z sercem a dietetyka chińska 136

Część IV. Klasyfikacja produktów spożywczych

29. Warzywa 145

29.1. Bakłażan (oberżyna) 145
29.2. Cebula 145
29.3. Cebula zielona (dymka) 146
29.4. Dynia 147
29.5. Kapusta 147
29.6. Kapusta biała 148
29.7. Kapusta pekińska (kapusta napa) 148
29.8. Koper włoski (fenkuł) 149

29.9. Korzeń lotosu 149
29.10. Marchew 150
29.11. Mniszek lekarski 150
29.12. Ogórek 151
29.13. Pędy bambusa 151
29.14. Pochrzyn (korzeń) 152
29.15. Pomidor 152
29.16. Por 153
29.17. Sałata 154
29.18. Seler (łodyga lub korzeń) 154
29.19. Słodki ziemniak 155
29.20. Szpinak 155
29.21. Ziemniak 156

30. Zboża i soja 156

30.1. Amarantus 157
30.2. Gryka 158
30.3. Jęczmień 158
30.4. Kukurydza 159
30.5. Orkisz 160
30.6. Owies 160
30.7. Proso 161
30.8. Pszenica 161
30.9. Ryż (biały i brązowy) 163
30.10. Soja czarna 164
30.11. Soja żółta 164
30.12. Żyto 165

31. Przyprawy, zioła, substancje słodzące, dodatki 166

31.1. Chili 166
31.2. Cynamon 167
31.3. Czosnek 168
31.4. Gałka muszkatołowa 169
31.5. Grzyby 169
31.6. Imbir świeży lub suszony 169
31.7. Kardamon 171
31.8. Kolendra 171
31.9. Kurkuma 172
31.10. Ocet winny 172
31.11. Pieprz (przyprawa) 173
31.12. Sos sojowy 173
31.13. Sól 174
31.14. Substancje słodzące: biały cukier 174
31.15. Substancje słodzące: brązowy lub surowy cukier trzcinowy 175
31.16. Substancje słodzące: miód 176
31.17. Substancje słodzące: słód, maltoza, syrop słodowy 176
31.18. Wodorosty (ogólnie) 177

32. Owoce 177

32.1. Ananas 178
32.2. Arbuz 178
32.3. Banan 179
32.4. Brzoskwinia 180
32.5. Cytryna 180
32.6. Czereśnie 181
32.7. Granat 182
32.8. Grejpfrut, pomelo 182
32.9. Gruszka 183
32.10. Jabłko 184
32.11. Jagody goji 184
32.12. Kiwi 185
32.13. Morela 185
32.14. Morwa (owoce) 186
32.15. Pomarańcza 186
32.16. Śliwka 187
32.17. Winogrona 188

33. Mięso i drób 188

33.1. Jagnięcina, baranina, mięso owcze 189
33.2. Kaczka 190
33.3. Królik/zając 190
33.4. Kurczak 191
33.5. Sarnina 192
33.6. Wątróbka kurza 192
33.7. Wątróbka wołowa 193
33.8. Wieprzowina 193
33.9. Wołowina 194

34. Ryby / owoce morza 194

34.1. Anchois 195
34.2. Kałamarnica/ośmiornica 195
34.3. Karp 196
34.4. Krab 196
34.5. Krewetki/rak/homar 196
34.6. Makrela 197
34.7. Małże 197
34.8. Ostrygi 197
34.9. Pstrąg 198
34.10. Sardynki 198
34.11. Śledź 199
34.12. Tuńczyk 199
34.13. Węgorz 199

35. Produkty mleczne, jajka, oleje i tłuszcze 200
35.1. Jajka kurze 201
35.2. Jogurt 201
35.3. Masło i śmietana 202
35.4. Mleko kozie i owcze 202
35.5. Mleko krowie 202
35.6. Olej sezamowy 203
35.7. Olej sojowy 204
35.8. Olej z orzechów ziemnych 204
35.9. Ser z mleka koziego i owczego 204
35.10. Ser z mleka krowiego 205

36. Orzechy i nasiona 205
36.1. Kasztany 206
36.2. Migdały 206
36.3. Nasiona kopru włoskiego 207
36.4. Nasiona słonecznika 207
36.5. Orzechy laskowe 208
36.6. Orzechy piniowe 208
36.7. Orzechy włoskie 209
36.8. Orzechy ziemne 209
36.9. Sezam czarny 210

37. Napoje alkoholowe, kawa i herbata ... 211
37.1. Herbata 211
37.2. Kawa 211
37.3. Napoje alkoholowe 212

38. Superfoods i *yangsheng* w dietetyce chińskiej 213
38.1. Pierwsza dziesiątka superfoods 214
38.2. Superfoods z wysoką zawartością związków fitochemicznych 214
38.3. Superfoods o wysokim potencjale przeciwutleniającym 214
38.4. Superfoods o wysokiej zawartości nienasyconych kwasów tłuszczowych, kwasów omega-3 214
38.5. *Yangsheng* i ogólne zalecenia dietetyczne według dietetyki chińskiej 214
38.6. Produkty uznane za ważne w dietetyce chińskiej, energetyczne superfoods 214
38.7. Ogólne zalecenia dotyczące opieki profilaktycznej zgodnie z dietetyką chińską 215

Część V. Przypadki kliniczne

39. Dolegliwości układu oddechowego ... 219
39.1. Główny objaw: przeziębienia 219
39.2. Zapalenie oskrzeli / przewlekłe zapalenie oskrzeli 222
39.3. Główny objaw: kaszel 225
39.4. Główny objaw: ból gardła 227
39.5. Główny objaw: zapalenie zatok czołowych i szczękowych 230
39.6. Astma oskrzelowa 234

40. Dolegliwości żołądkowo-jelitowe 238
40.1. Główny objaw: biegunka 238
40.2. Główny objaw: zaparcia 241
40.3. Główny objaw: dolegliwości nadbrzusza 245
40.4. Główny objaw: mdłości i wymioty 249
40.5. Główny objaw: wzdęcia (rozpieranie w jamie brzusznej) 256
40.6. Główny objaw: czkawka (wzdychanie, szlochanie) 258

41. Otyłość 259
41.1. Główny objaw: nadwaga 259
41.2. Nadwaga 261

42. Zmęczenie fizyczne i/lub emocjonalne 266
42.1. Główne objawy: zmęczenie, wyczerpanie, zespół wypalenia 266

43. Zaburzenia układu krążenia 276
43.1. Ogólna słabość, brak energii, niskie ciśnienie krwi 276
43.2. Główny objaw: nadciśnienie (wysokie ciśnienie krwi) 277

44. Dolegliwości oczu 282
44.1. Stan zapalny 282

45. Dolegliwości skórne 283
45.1. Neurodermatoza 283
45.2. Trądzik 285

46. Dolegliwości układu moczowo-płciowego 287

46.1. Główny objaw: zapalenie pęcherza moczowego (infekcje układu moczowego / stan zapalny) ... 287
46.2. Nietrzymanie moczu, moczenie nocne, częste oddawanie moczu ... 289
46.3. Impotencja, słabe libido ... 290

47. Dolegliwości ginekologiczne ... 291

47.1. Poranne nudności w czasie ciąży ... 291

48. Alergie ... 294

48.1. Nadwrażliwość na pokarmy / alergie pokarmowe ... 294
48.2. Rozróżnienie nadwrażliwości i alergii ... 295
48.3. Alergie a znaczenie systemu nerek ... 301

49. Odżywianie w onkologii ... 304

49.1. Powszechnie spotykane wzorce ... 308
49.2. Terapia pooperacyjna ... 308
49.3. Terapia pożywieniem wspierająca chemioterapię ... 309
49.4. Ochrona i odbudowa wewnętrznego środka: jak chronić, odbudowywać i odżywiać *qi* i *xue* ... 309
49.5. Terapia pożywieniem wspierająca radioterapię ... 309
49.6. Produkty spożywcze znane jako „zabójcy raka" ... 309

Część VI. Dietetyka chińska w skrócie

50. Produkty zaklasyfikowane według przemiany / systemu narządów ... 313

50.1. Przemiana: ziemia. System narządów: śledziona/trzustka, żołądek ... 313
50.2. Przemiana: metal. System narządów: płuca–jelito grube ... 320
50.3. Przemiana: woda. System narządów: nerki–pęcherz moczowy ... 323
50.4. Przemiana: drzewo. System narządów: wątroba–pęcherzyk żółciowy ... 326
50.5. Przemiana: ogień. System narządów: serce–jelito cienkie ... 330

51. Produkty od A do Z ... 333

Część VII. Dodatki

Słowniczek ... 353

Dalsza lektura ... 359

Indeks ... 361

12. Wpływanie na naturę termiczną pożywienia

Dietetyka chińska rozróżnia ponad 50 różnych sposobów przyrządzania żywności. Metody przygotowywania lub podgrzewania posiłków wywierają najbardziej znaczący wpływ na *qi* albo termiczną naturę pożywienia. Metody te można podzielić na dwie kategorie.

12.1. Ochładzające metody gotowania

Metody z tej grupy nasilają ochładzającą naturę pożywienia. Ciepłe lub gorące z natury produkty można schłodzić poprzez użycie odświeżających albo chłodnych składników. Ochładzające metody gotowania wzmacniają potencjał *yin* posiłków.

Do ochładzających metod należą: blanszowanie, gotowanie na parze, zasalanie (marynata/zalewa w solance), gotowanie w dużej ilości wody oraz przygotowywanie potraw z użyciem odświeżających składników, takich jak owoce, również tropikalne, i kiełki.

12.2. Ogrzewające metody gotowania

Wzmagają one ogrzewające działanie pożywienia i zmniejszają odświeżający (ochładzający) efekt potraw. Wzmacniają potencjał *yang* posiłków.

Do ogrzewających metod gotowania należą: grillowanie, smażenie, prażenie, wędzenie, suszenie, pieczenie, długotrwałe duszenie w wodzie lub sosie, gotowanie z użyciem alkoholu, używanie gorących lub rozgrzewających przypraw.

13. Metody gotowania w szczegółach

13.1. Pieczenie △△▽

Ta metoda wzmacnia delikatnie energię *yang* pożywienia. Używa się jej, by uniknąć efektu ochładzającego właściwego dla odświeżających lub silnie wychładzających potraw (produkty typu *yin*, np. warzywa). Pieczenie potraw lub robienie zapiekanek jest dla wegetarian sposobem na dostarczenie ciału energii *yang* i na zrównoważenie ochładzającego działania pożywienia typu *yin*, które przeważa w ich diecie. Dzięki pieczeniu wzmacnia się energię *yang* w ciele w czasie chłodnych pór roku. Warzywa, bądź produkty surowe, które ze względu na swój charakter *yin* ochładzają ciało, zyskują jakość ogrzewającą pod wpływem pieczenia – np. pieczone pomidory albo jabłka.

13.2. Blanszowanie △▽

Ta metoda preparowania nie zmienia poziomu energetycznego pożywienia, ale po podgrzaniu staje się ono łatwiejsze do strawienia.

13.3. Smażenie i prażenie (obsmażanie)△△▽

Smażenie i prażenie (obsmażanie) wzmacnia energię *yang* pożywienia. Dobrym wariantem tej metody jest używanie stosowanego w kuchni chińskiej woka (z niewielką ilością oleju lub bez niego). „Wokowanie" sprawia, że składniki wchodzą w kontakt z ekstremalnym gorącem tylko na krótki czas, dzięki czemu są chrupiące na zewnątrz, ale soczyste i świeże w środku. Takie jedzenie ma silną energię *yang* na

zewnątrz i równoważący komponent *yin* w środku.

Smażenia i prażenia należy unikać w przypadku objawów wewnętrznego gorąca. Używanie zbyt dużych ilości oleju lub innych tłuszczów do smażenia może również prowadzić do pojawienia się wilgotnego gorąca, które obciążać będzie systemy narządów wątroby i pęcherzyka żółciowego.

13.4. Gotowanie na parze △▽

Metoda ta zmienia naturę termiczną produktów w niewielkim stopniu, więc klasyfikuje się ją jako neutralną.

13.5. Grillowanie/pieczenie na rożnie △△△△

Metody grillowania i pieczenia na rożnie wywołują silny efekt *yang*. Bezpośredni kontakt ze źródłem ciepła dostarcza jedzeniu dużej ilości gorąca. Będzie to wzmacniać aspekt ogrzewający grillowanych produktów, zwłaszcza mięsa. Jako że grillowanie i pieczenie na rożnie może prowadzić do pojawienia się toksycznych substancji w jedzeniu, metody te powinny być stosowane tylko w wyjątkowych przypadkach.

Grillowania/pieczenia na rożnie należy unikać w przypadku symptomów gorąca.

13.6. Gotowanie/duszenie △▽➞△△▽

Jeśli chodzi o gotowanie, efekt ogrzewający zależy od czasu gotowania i zastosowanej temperatury. Krótki czas gotowania dodaje niewielkiej ilości energii *yang* do pożywienia. Przedłużanie gotowania do kilku godzin (nawet do 36 przy przyrządzaniu Zupy Mocy) silnie wzmacnia potencjał *yang* w pożywieniu. W TMCh ów podwyższony poziom energii jest o wiele ważniejszy niż jakakolwiek ewentualna utrata witamin podczas długotrwałego gotowania. Gulasze duszone przez długi czas, zawierające rozgrzewające mięso, stanowią doskonałą podstawę dla odbudowania energii *yang* u osób z niedoborem *qi* lub *yin*. Gotowanie jest również cenne podczas chłodnych zimowych miesięcy (mięso, buliony i zupy warzywne). Ta metoda przygotowywania pożywienia nie jest obecnie powszechna w wielu częściach świata, ale według medycyny chińskiej działa bardzo skutecznie w kontekście leczenia. W przeszłości gotowanie lub duszenie przez długi czas było rozpowszechnione w Europie; potrawa dusiła się w naczyniu na otwartym ogniu przez całe dnie i regularnie dodawano do niej nowe składniki. Tego rodzaju posiłki, energetycznie bardzo rozgrzewające, stanowiły konieczne zrównoważenie dla chłodnych warunków pogodowych.

Wskazówka

„Zupa Mocy" △△△▽▽

Zgodnie z dietetyką chińską, energia pożywienia zależy od czasu gotowania i użytej metody warunkującej ilość dostarczanego ciepła. Tak zwane Zupy Mocy, które gotowane są na małym ogniu od 6 do 36 godzin, mają tu szczególne znaczenie. Praktykujący tradycyjną medycynę chińską uważają, że tego rodzaju zupy posiadają niesamowite właściwości lecznicze. W TMCh Zupę Mocy wykorzystuje się do leczenia uogólnionej pustki *qi* lub *yang;* zalecana jest szczególnie po przebyciu długotrwałej, wyczerpującej choroby, w okresie rekonwalescencji, również po urodzeniu dziecka, żeby wzmocnić siły matki. Dłu-

gotrwałe gotowanie potęguje ogrzewające i wzmacniające działanie mięsa i kości. Natomiast gulasze wegetariańskie na skutek długiego czasu gotowania stają się energetycznie uboższe. Żeby zwiększyć energię wegetariańskiego posiłku, lepiej zamiast długotrwałego gotowania używać rozgrzewających przypraw.

Przykład

Wybór określonych składników może decydować o działaniu na określony system narządów:

- gulasz z soczewicy z wieprzowiną wzmacnia system nerek
- gulasz marchewkowy z wołowiną wzmacnia system żołądka/śledziony.

13.7. Gotowanie z alkoholem △△

Alkohol nie tylko wzmacnia smak potraw, ale również je ogrzewa. Wzorzec ruchu przynależny alkoholowi to wznoszenie się, za pomocą którego *yang* unoszone. Alkohol rozprasza stagnację, wspiera cyrkulację *qi* i krwi, usuwa zimno. Może również zrównoważyć niedobór *qi* w górnym ogrzewaczu. Gotowanie z alkoholem ogrzewa środkowy ogrzewacz (żołądek i śledzionę), a także górny (serce i płuca). W przypadku napięcia emocjonalnego, z którym związane będzie opadanie *qi*, mogącego objawiać się jako przygnębienie, rezygnacja lub smutek, posiłki gotowane z dodatkiem alkoholu wzniosą *qi* i poprawią nastrój. Gotowanie z alkoholem ogrzewa posiłki, które wzmagają energię ciała, stymulują cyrkulację *qi* w organizmie, mogą również rozluźnić emocjonalną blokadę i złagodzić napięcie.

13.8. Gotowanie w dużej ilości wody ▽▽

Ta metoda redukuje energię *yang* w pożywieniu, zwłaszcza w przypadku warzyw, i nie jest zalecana.

13.9. Gotowanie ze składnikami ochładzającymi ▽ (np. owocami, kiełkami)

Używanie składników ochładzających podczas gotowania równoważy nadmierny aspekt *yang* innych składników (takich jak mięso) i harmonizuje posiłek jako całość.

13.10. Powolne, delikatne podsmażanie (duszenie) △

Duszenie z dodatkiem oleju wysokiej jakości dostarcza zrównoważonej ilości gorąca.

13.11. Solenie (peklowanie w zalewie solnej) ▽

Sól osłabia *qi* pożywienia i ma zimną naturę termiczną. Poprzez redukcję energii *yang* w potrawach solenie wzmaga *yin*.

13.12. Wędzenie △△

Wędzenie wzmacnia energię *yang* w produktach, ale w mniejszym stopniu niż grillowanie. Wędzona ryba zalecana jest jako pokarm wzmacniający nerki podczas chłodniejszych miesięcy. Produkty wędzone powinny być używane raczej oszczędnie, zwłaszcza w połączeniu z nadmierną ilością soli.

13.13. Przyprawianie △△

Natura termiczna większości przypraw jest albo gorąca, albo ciepła. Przyprawy nie tylko zmieniają smak potraw, ale mają też silnie oddziaływanie energetyczne: wzmacniają i ogrzewają żołądek oraz śledzionę. Z punktu widzenia medycyny chińskiej tłumaczy to, dlaczego wiele przypraw ma działanie wspomagające trawienie. Dzięki użyciu rozgrzewających przypraw, takich jak liść laurowy, kminek i goździki, wiele warzyw o naturze *yin*, jak kapusta czerwona, kapusta biała i kapusta kiszona, może być łatwiej trawionych. Długie gotowanie również przyczynia się do takiego efektu. Mocno przyprawione potrawy silnie wpływają na poziom energii ciała i należy je ograniczyć albo unikać ich podczas stanów nadmiarowego lub wewnętrznego gorąca. Na przykład energetycznie gorąca kawa może działać niekorzystnie w przypadku zaburzeń snu, które są objawem wewnętrznego gorąca. Zaburzenia snu mogą być również wywołane spożywaniem ostrych przypraw, takich jak czosnek, cebula, pieprz.

Wskazówka

Ciepłe i gorące przyprawy, które wzmacniają *yang*, zalecane są w diecie wegetariańskiej, żeby zrównoważyć ochładzającą naturę warzyw. W czasie zimnych miesięcy należy bardziej przyprawiać produkty spożywcze, żeby zapobiegać niedoborowi *yang*.

14. Zielone koktajle (smoothies) według TMCh

14.1. Wprowadzenie

Jako szybki, nowoczesny sposób na dostarczenie energii z surowej żywności zielone smoothies nie tylko łatwo wpisać w sprawdzoną teorię TMCh i włączyć do codziennej diety, ale są też przydatne do celów terapeutycznych. Stanowią one wyjątkowo prostą i atrakcyjną pod względem zużycia energii formę posiłków i dlatego muszą zostać uwzględnione w tym krótkim rozdziale. Warzywa zielone lub odpowiednie do smoothies powinny stanowić 20–40% składników diety. Oprócz jakości samych składników korzyści płynące z zielonych smoothies obejmują:

- zapewnienie wysokiego poziomu energii i niezwykle świeżego *qi* z odżywczych, zielonych roślin, być może nawet zbieranych samodzielnie (pokrzywa, mniszek lekarski, podagrycznik itd.),
- wzmacnianie *qi* śledziony,
- poruszanie *qi*,
- detoks i oczyszczenie sieci powiązanej z wątrobą,
- odżywianie krwi,
- ochładzanie krwi,
- wyprowadzanie gorąca,
- możliwy dodatek roślin/ziół leczniczych (pokrzywa, mniszek lekarski, babka lekarska, imbir, cynamon itd.),
- szybkie i łatwe przygotowanie.

Znanym faktem w TMCh jest to, że za dużo surowych produktów może osłabić energię śledziony, a długofalowo ją uszkodzić. Jednakże zależy to od kilku czynników, tj. używanych składników, pory

roku, a także kondycji *qi* śledziony osoby, która je spożywa.

Problemu związanego z nadmiarem *yin* z powodu nadmiernego spożycia surowych produktów można uniknąć dzięki wybieraniu jedzenia w zgodzie z porą roku i braniu pod uwagę indywidualnej konstytucji. Ważne jest, aby do przygotowywania koktajlu używać odpowiedniego blendera. Oznacza to, że powinien mieć opcję przynajmniej 20 000–30 000 obrotów, ponieważ tylko dzięki tak wysokiemu wskaźnikowi można rozdrobnić struktury komórkowe składników i sprawić, że będą łatwe do strawienia. Przypomina to do pewnego stopnia proces gotowania, który rozdrabnia jedzenie i przekształca je dla śledziony w celu chronienia jej energii i uniknięcia jej osłabienia. Jeśli liczba obrotów na minutę blendera jest za mała, proces ten nie będzie kompletny; będzie to wymagać udziału energii śledziony i prowadzić do niedoboru *qi* lub *yang* śledziony.

Najlepszym na smoothies okresem w roku są ciepłe sezony typu *yang* – wiosna i lato. Jednak dzięki właściwym składnikom i zdrowej energii śledziony można się cieszyć koktajlami przez cały rok.

14.2. Uwagi i wskazówki dotyczące praktyki klinicznej

14.2.1. Ilość

Początkującym zalecamy zacząć od 1–2 szklanek dziennie, przy czym w pierwszym etapie dodatki zielone powinny stanowić 10–20%. Później można zwiększyć ilość koktajli do 1 l dziennie, a dodatki zielone do 20–30%.

Jeśli to możliwe, smoothies nie należy wypijać duszkiem, ale trochę przeżuwać; w ten sposób zostanie wsparta funkcja trawienna śledziony.

14.2.2. Długość przechowywania

Jeżeli to możliwe, koktajle powinny być spożywane na świeżo, innymi słowy, zaraz po przygotowaniu. W zależności od użytych składników można je przechowywać w lodówce 1–3 dni. Wysoki procent dodanych owoców cytrusowych konserwuje i chroni przed oksydacją.

14.2.3. Konkluzja

- W kontekście zdrowia smoothies są nie do zastąpienia.
- Natychmiastowo dostarczają świeżego odżywczego *qi*.
- Są idealne dla zapracowanych osób.
- Surowe produkty nie są problemem, jeśli używa się dobrego blendera oraz gdy osoba ma odpowiednią kondycję śledziony.

14.3. Podstawowe składniki

Zielone warzywa i zioła (mniej więcej 20–30% wszystkich składników): szpinak, młody szpinak (baby), seler, pokrzywa, mniszek lekarski, liście sałaty, podagrycznik.

Owoce (ilość zależna od ich smaku i pory roku): jabłka, banany, pomarańcze, cytryny, ananasy, maliny, jagody, czerwone winogrona, granat.

Inne warzywa: seler (łodygi i liście), fenkuł, awokado.

Przyprawy: imbir, cynamon.

Dodatkowo: dobrej jakości woda, mleko krowie lub jego substytuty (mleko migdałowe, ryżowe, owsiane), suszone daktyle.

Orzechy i nasiona	migdały
Przy wznoszącym się *qi* żołądka i gorącu żołądka	
Owoce	banan, kiwi, arbuz
Warzywa	pędy bambusa, mniszek lekarski, kasztany wodne
Napoje	zielona herbata

48. Alergie

Pod pojęciem „alergia" kryje się wiele różnych patologii, które wydają się złożone, ukryte i niejasne, często ze względu na związane z nimi niespecyficzne objawy, takie jak mdłości i niewielkie bóle brzucha.

Dziedzina ta stanowi doskonałą możliwość połączenia sprawdzonych doświadczeń tradycyjnej medycyny chińskiej (TMCh) z doświadczeniami i wnioskami „medycyny współczesnej", z korzyścią dla naszych pacjentów. Przykładowo można przyspieszyć i zwiększyć sukces terapeutyczny za pomocą TMCh poprzez celowane wspomaganie flory jelitowej za pomocą synbiotyków (słowo kluczowe „mikrobiom"). Należy poszukiwać współpracy – jest to wymóg w obliczu szybkiego tempa zmian zachodzących we współczesnych czasach. Wiele produktów spożywczych, takich jak mleko i pszenica, nie jest już identycznych z tym, czym były 100 lat temu (np. mleko krowie zawiera obecnie antybiotyki i hormony; produkcja przemysłowa spowodowała ogromny wzrost zawartości glutenu w pszenicy). Zmiany w środowisku i jego zanieczyszczenie są głównymi przyczynami znacznego wzrostu zachorowań na choroby alergiczne. Nasz system odpornościowy nie radzi sobie z wyzwaniami dnia codziennego. Z punktu widzenia TMCh oznacza to precyzyjne różnicowanie wzorców patologicznych oraz konsekwentne i, jeśli to możliwe, codzienne wzmacnianie energii centrum i nerek w celu ochrony *jing* poprzez ogólne i dobrane indywidualnie zalecenia dietetyczne, uzupełnione o akupunkturę, fitoterapię i „pielęgnowanie życia", czyli *yangsheng*.

W większości przypadków przewlekłe alergie mają podłoże genetyczne (niedobór *jing*) i są skutkiem upośledzenia centrum. Jeśli terapia TMCh jest stosowana konsekwentnie przez kilka miesięcy, pacjenci mogą się spodziewać doskonałego rokowania nawet w przypadku dolegliwości, które utrzymują się od lat.

Podstawową zasadą w przypadku wszystkich dolegliwości alergicznych dotyczących skóry, płuc, oczu i nosa, jak również w przypadku zaburzeń autoimmunologicznych, jest szukanie „ukrytych" nadwrażliwości/alergii pokarmowych. W tym celu praktyczną, łatwą i niezwykle pomocną metodą jest wprowadzenie zmian w diecie na podstawie diagnozy lub eliminacja pokarmów na 2–3 tygodnie (np. odstawienie nabiału lub pszenicy), albo przeprowadzenie kompleksowej kuracji postem.

48.1. Nadwrażliwość na pokarmy / alergie pokarmowe

- Alergiczny nieżyt nosa.
- Alergiczne zapalenie spojówek.
- Pokrzywka.
- Neurodermatoza (patrz s. 283).
- Alergiczna astma oskrzelowa (patrz s. 235).
- Zapalenie zatok (patrz s. 230).

48.2. Rozróżnienie nadwrażliwości i alergii

Istnieje zasadnicza różnica między alergią pokarmową a nadwrażliwością na pokarmy i można bezpiecznie założyć, że zdecydowana większość pacjentów cierpi na nadwrażliwość lub nietolerancję pokarmową. Nadwrażliwość dość dobrze reaguje na leczenie. Należy ją odróżnić od prawdziwej alergii lub, innymi słowy, nadmiernej reakcji ze strony układu odpornościowego na pewne substancje (alergeny), co czasami prowadzi do poważnych reakcji alergicznych, a nawet do wstrząsu anafilaktycznego. Trzeba to koniecznie wziąć pod uwagę podczas diagnozy i terapii. Nadwrażliwość na pokarmy nie stanowi istotnego zagrożenia dla zdrowia, dlatego nazywamy ją również pseudoalergią.

48.2.1. Nadwrażliwość na pokarmy / pseudoalergia

Objawy

Wykwity skórne, wypryski, zaczerwienienia, swędzenie, obrzęk warg, bóle głowy i dodatkowe niespecyficzne objawy, którym często nie poświęca się wystarczająco dużo uwagi (np. nawracające nudności, „dyskomfort" w brzuchu 1–2 godz. po jedzeniu, nawracające bóle brzucha, skurcze brzucha i łagodne lub poważne biegunki).

Niestety, owe niespecyficzne objawy są bardzo często powodem tego, że nadwrażliwość pokarmową tak późno się wykrywa; nierzadko pacjenci cierpią z tego powodu przez wiele lat. Jako lekarze i pacjenci musimy wyjść z podstawowego założenia, że jedna lub dwie „odkryte" nadwrażliwości w większości przypadków oznaczają co najmniej 5–10 dodatkowych produktów spożywczych, mniej lub bardziej oczywistych, na które reakcja ma związek z poziomami stresu i energii pacjenta, dając czasem bardziej, a czasem mniej oczywiste objawy.

Na pierwszy rzut oka może to powodować trudności w leczeniu, ale z punktu widzenia TMCh jest to całkiem możliwe do opanowania, ponieważ w medycynie chińskiej nie szukamy tylko szkodliwie działających produktów, aby móc ich unikać. Zamiast tego badamy cały system energetyczny, który stracił równowagę, diagnozujemy i leczymy poprzez zajęcie się „korzeniami" zaburzenia. Stanowi to głębsze i efektywniejsze podejście do skutecznego leczenia pacjentów z alergiami.

Wskazówka

W przypadku prawdziwych alergii pokarmowych na początku należy całkowicie unikać uczulających pokarmów bez względu na ich działanie energetyczne i zalecenia zawarte w tej książce!
Po skutecznej terapii pacjenci mogą spróbować ich ponownie później, ostrożnie i w małych ilościach, w ściśle kontrolowanych warunkach. Nawet jeśli nie wystąpi żadna reakcja patologiczna, nigdy nie wolno przesadzać z ilością i należy korzystać z nich tylko w niewielkim zakresie!

48.2.2. Ogólne zalecenia dietetyczne dla pacjentów z alergiami i nadwrażliwościami

Unikaj

Okres wstrzemięźliwości od pokarmów zależy od nasilenia alergii i czasu trwania dolegliwości, wynosi np. 1–2–6 miesięcy, a w niektórych przypadkach także dłużej, tak aby wyeliminować patogenne gorąco.

Mleko krowie, nabiał, jaja kurze, soja, cukier biały i brązowy, cukier rafinowany, mąka pszenna, zwłaszcza oczyszczona, alkohol, orzechy, wieprzowina, sztuczne barwniki i konserwanty, glutaminian sodu (MSG), żywność denaturowana, żywność o wysokiej zawartości histamin.

Zalecane

Produkty z mleka owczego lub koziego.

Syrop klonowy jest zwykle łatwiejszy do strawienia niż syrop z agawy, syrop ryżowy i stewia.

Ziarna: orkisz, żyto, kukurydza, proso, ryż.

Pseudozboża: amarantus, quinoa.

W większości przypadków nie stanowią problemu: masło, gotowane warzywa.

Rzadko uczulają: mięso (z wyjątkiem wieprzowiny).

48.2.3. Nadwrażliwość na pokarmy / alergie pokarmowe

- Niedobór *qi* lub *yang* śledziony.
- Gorąco, zimno, wilgoć-zimno, wilgoć--gorąco, śluz-gorąco.
- *Qi* wątroby atakuje żołądek.
- Niedobór *qi*, *yin* lub *yang* nerek.

Według TMCh: Przyczyny źródłowe to zaburzenia lub blokady w przyjmowaniu i transformacji pożywienia przy jednoczesnym osłabieniu centrum – systemów śledziony i żołądka. Przewlekłe, trudne i nawracające alergie wskazują na osłabienie energii nerek i *jing* lub, innymi słowy, słabość jest dziedziczona. TMCh nie wprowadza rozróżnienia pomiędzy poszczególnymi pokarmami oraz między pseudoalergiami, uczuleniami i alergiami krzyżowymi. Podstawowym podejściem jest zawsze wzmocnienie systemów osłabionych narządów, a tym samym całego układu odpornościowego: wspieranie *qi*, *wei qi*, krwi, a także systemów Śl/Ż, Pł/JG, nerek oraz *jing*.

Ważne są następujące rozróżnienia:

Jak dużo gorąca lub zimna, ewentualnie w połączeniu z wilgocią/śluzem, obciąża organizm i blokuje przepływ *qi*?

Jak silne są energia centrum, energia nerek i *jing*?

Zastój *qi* wątroby, często spowodowany czynnikami emocjonalnymi, takimi jak stres, gniew i złość, wytwarza dużo gorąca. Ten stan nadmiarowej/„gorącej" energii wątroby może łatwo zaatakować i osłabić centrum oraz wprowadzić szkodliwe gorąco, które w połączeniu z nieodpowiednią dietą (nadmiar krowiego nabiału, surowych produktów, alkoholu, ostrych przypraw, śmieciowego jedzenia) przekształca się w wilgoć i gorąco, które znacznie upośledzają funkcje centrum. Pod wpływem długotrwałego oddziaływania patogennego gorąca lub zimna dochodzi do opornych na leczenie syndromów gorąca-śluzu lub zimna-śluzu, które blokują centrum.

U **dzieci** nadwrażliwość / alergia pokarmowa manifestuje się najpierw jako objawy skórne, zwykle neurodermatoza.

Przyczyną jest wrodzone osłabienie centrum i niedobór energii nerek (*jing*). Na to często nakłada się nadmierne obciążenie funkcji transformacyjnych śledziony i żołądka z powodu nieprawidłowej energetycznie diety. Niekiedy obserwuje się również blokady trawienia spowodowane zastojem *qi* wątroby związanym ze stresem emocjonalnym.

Centrum u dzieci jest niezwykle wrażliwe na energetycznie zimne, gorące, wilgotne lub niskiej jakości pożywienie (np. nadmiar słodyczy, produktów z mleka krowiego, barwników spożywczych), a także

na stres emocjonalny, ponieważ nie są one jeszcze dojrzałe fizjologicznie. Środek zwykle stabilizuje się od szóstego roku życia. Ponadto u dzieci należy zwrócić uwagę na zaburzenia związane z gorącem, które powstają na skutek określonego jedzenia (zwłaszcza cukru, dodatków itp.), tłumionych emocji i szczepień.

48.2.4. Niedobór *qi* śledziony i żołądka

Objawy

Luźne, często oddawane, papkowate stolce, czasami przypominające biegunkę, kiedy stają się płynne, nieprzyjemne uczucie ucisku w podbrzuszu, brak apetytu, utrata wagi, ogólne osłabienie, zmęczenie, bladość twarzy, podatność na infekcje i zaburzenia trawienia.

Uwaga: Jeżeli to możliwe, należy wykluczyć nadwrażliwość na gluten!

Język: Blady, spuchnięty, obrzmiały, możliwe, że z odciskami zębów (niedobór *yang*) i/lub białym nalotem (zimno i wilgoć).

Puls: Słaby.

Przyczyny

Słabość konstytucjonalna, podłoże genetyczne (*jing*), niewłaściwa dieta, stres emocjonalny (niepokój, zamartwianie się).

Terapia

Wzmocnić śledzionę i żołądek
Przekształcić i usunąć wilgoć

激 • Ż 36 • Ż 25 • Śl 4 • Ren 6 • Ren 12 • Śl 2 • PM 20 • PM 21

Unikaj

Produktów surowych, chłodnych i zimnych, zwłaszcza nabiału z mleka krowiego, pszenicy i owoców cytrusowych.

Zalecane

Natura termiczna	neutralna i ciepła
System narządów	żołądek, śledziona
Smak	słodki
Metody przygotowania	gotowanie, gotowanie na wolnym ogniu, pieczenie, grillowanie
Mięso	kurczak, wołowina
Warzywa	fenkuł, słodkie ziemniaki, marchew, dynia, ziemniaki, rzepa
Zboża	proso, owies, płatki owsiane, ryż, zupy ryżowe
Przyprawy	używaj oszczędnie, są potencjalnymi alergenami; spróbuj: anyżu, kopru włoskiego, cynamonu
Inne	miód, syrop daktylowy, syrop klonowy

Wskazówka

Specjalna dieta bazująca na musli z kaszy jaglanej przez 3–6 tygodni, a nawet dłużej, z cynamonem, rodzynkami i płatkami kokosowymi.

Ogrzewające śniadanie, które wzmacnia środek!

Owsianka z syropem klonowym i cynamonem.

Herbata z anyżu, imbiru i nasion kopru włoskiego – jeśli jest tolerowana.

W *Terapii pożywieniem* Joerg Kastner zawarł kwintesencję medycyny chińskiej, od kilku tysięcy lat z imponującą skutecznością stosowanej w profilaktyce i leczeniu chorób. Podręcznik ten stanowi doskonałe wsparcie w świadomym dbaniu o zdrowie, którego filarem jest prawidłowe żywienie. Rozumiejąc potrzebę holistycznego, a jednocześnie indywidualnego podejścia do zdrowia, każdy z nas może dobrać sposób żywienia odpowiedni dla swojego typu konstytucyjnego oraz rodzaju zakłócenia równowagi. Smak i natura termiczna produktów wyrażają ich właściwości terapeutyczne, a odpowiednie komponowanie posiłków zorientowane jest na podtrzymanie lub przywrócenie równowagi – bo tak definiowane jest zdrowie.

Zajmujesz się dietetyką zawodowo? Po lekturze tej książki zwiększysz skuteczność terapeutyczną swoich działań i zrozumiesz, dlaczego czasami nie przynosiły one oczekiwanych efektów. Chcesz lepiej zadbać o zdrowie swojej rodziny? Dowiesz się, jak codzienne wybory kulinarne rzutują na witalność, odporność i samopoczucie. Interesujesz się wpływem pożywienia na zdrowie i masz otwarty umysł? Ta książka jest dla Ciebie. Gorąco polecam!

specjalistka medycyny chińskiej Agnieszka Krzemińska

Joerg Kastner zapoznaje nas z zasadami tradycyjnej medycyny chińskiej i energetyką pożywienia, a także wyjaśnia, w jaki sposób stosować je w życiu codziennym. Prezentuje liczne przykłady kliniczne i wysuwa sugestie terapeutyczne, pomysłowo łącząc zachodnią wiedzę medyczną z chińskimi technikami diagnostycznymi.

Autor opisał ponad 300 powszechnie dostępnych produktów spożywczych: warzyw, zbóż, ziół, przypraw, owoców, mięs, owoców morza, produktów mlecznych, olejów, tłuszczów i innych. Omówił przyczyny różnorodnych objawów i dolegliwości w ujęciu tradycyjnej medycyny chińskiej, a także sposoby leczenia otyłości oraz fizycznego i emocjonalnego wyczerpania. DRUGIE WYDANIE poszerzył o aktualne kwestie, takie jak alergie, nadwrażliwość pokarmowa, odżywianie w stanach patologicznych i posty. Dodał też rozdziały w całości poświęcone smoothies i tzw. superfoods.

Książka zawiera:

- **opisy zastosowania dietetyki chińskiej w praktyce oraz rozważania na temat czynników wpływających na dietę, takich jak zmieniające się pory roku oraz odmienne potrzeby dzieci i osób starszych,**
- **praktyczne wskazówki dotyczące dostosowania zasad chińskiej terapii pożywieniem do zachodnich realiów,**
- **przykłady terapii pożywieniem dotyczące większości systemów narządów wewnętrznych,**
- **poszerzoną listę popularnych produktów spożywczych wraz z opisem ich działania leczniczego,**
- **porady dotyczące terapii akupunkturą.**

Terapia pożywieniem to doskonała pomoc dla studentów i terapeutów praktykujących tradycyjną medycynę chińską, jak również wartościowa lektura dla specjalistów z zakresu żywienia, dietetyków, lekarzy i każdego, kto chciałby żyć długo i zdrowo.

ISBN 978-83-7579-891-3

www.galaktyka.com.pl