

Rok Koguta – prognoza energetyczna wg medycyny chińskiej

- **niedobór YIN, puste gorąco, gorąco Krwi**
- **choroby Nerek i infekcje układu moczowego,**
- **zaburzenia snu**
- **stany zapalne głównie w Dolnym Ogrzewaczu, ich źródło będzie trudne do zdiagnozowania, będzie ono w warstwie Yin ciała lub na poziomie Krwi**



5 przemian
skorzystaj z energii pożywienia

YIN* wspiera **YANG*

YANG* spala **YIN*



5 przemian
skorzystaj z energii pożywienia

GDY YIN JEST SŁABSZE NIŻ YANG

YIN NIE MOŻE UTRZYMAĆ YANG U ŹRÓDŁA

WTEDY YANG JEST NIEZAKORZENIONE

***I UNOSI SIĘ DO GÓRY W SPOSÓB
NIEKONTROLOWANY***

***W MEDYCYNIE CHIŃSKIEJ NAZYWAMY TO
PUSTYM GORAĆCEM***

PRZYKŁADEM TEGO JEST MENOPAUZA



5 przemian
skorzystaj z energii pożywienia

SŁABOŚĆ YIN NEREK WPŁYWA NA SPOKÓJ UMYSŁU



Shen/Serce - 90% Yang, 10% Yin

Równowaga psychiczna

Spokój umysłu

YIN /Nerki - 10% Yang 90 % Yin



5 przemian
skorzystaj z energii pożywienia

CO OSŁABIA ASPEKT YIN CIAŁA

- nadużywanie smaku ostrego - pikantne jedzenie, mocne alkohole (zgodnie z zasadą, że nadmiar Yang spala Yin)
- nadużywanie smaku gorzkiego (kawa, czarna i zielona herbata)
- choroby gorączkowe – w fazie zdrowienia trzeba zadbać o odbudowanie Płynów Ciała (buliony, kompoty, kuzu)
- zbyt jednostronna dieta, jedzenie bez energii, czyli przetworzone
- nocne życie, praca w nocy, dużo pracy przy komputerze



5 przemian
skorzystaj z energii pożywienia

CO OSŁABIA ASPEKT YIN CIAŁA

- wszystkie nadmierne emocje uszkadzają Yin, długotrwałe zablokowanie Qi Wątroby i Pęcherzyka Żółciowego, długo trwająca frustracja, wybuchy złości
- **nagła utrata pieniędzy, martwienie się o finanse**
- częste porody, intensywne życie seksualne
- **narkotyki**
-



5 przemian
skorzystaj z energii pożywienia

Jak wzmocnić YIN przez odżywianie

- **czarna soja, czarne fasolki, czarna soczewica**
- **czarny sezam, migdały**
- **masło, oliwa, olej migdałowy, olej sezamowy**
- **kompoty – z gruszek z migdałami, Goji, daktylami**
- **mleczko pszczele, tran**
- **miód**
- **warzywa Yin przygotowane na sposób Yang**



5 przemian
skorzystaj z energii pożywienia

Aby wzmocnić YIN potrzebny jest mocny układ pokarmowy

- Ziemia kontroluje Wodę – Ziemia to podstawowe narządy układu pokarmowego – Żołądek i Śledziona, ich prawidłowa praca sprawia, że Ziemia wspiera Wodę, czyli w praktyce układ pokarmowy pozwala trawić i przyswajać
- produkty wzmacniające YIN są bardzo odżywcze, a to oznacza, że są trudne do strawienia



5 przemian
skorzystaj z energii pożywienia

Jak wzmacniać YIN przez silną Ziemię

- **ciepłe gotowane posiłki, przede wszystkim ciepłe śniadanie**
- **lekkie i niezbyt późne kolacje**
- **nie podjadanie między posiłkami**
- **nie popijanie w trakcie posiłku, szczeg. zimnych napojów**
- **jedzenie dostosowane do pory roku**
- **jedzenie dostosowane do potrzeb własnego organizmu**



5 przemian
skorzystaj z energii pożywienia

Jeśli Ty nie gotujesz, to musi to robić Twój żołądek

Ważne jest, że nasz organizm musi „podgrzać” wszystko, co jemy do temperatury ciała, aby mógł to strawić.

Im zimniejszych pokarmów mu dostarczamy, tym więcej cennej energii tracimy na ich przyswojenie.

Dlatego ważne jest dbanie o strawność pożywienia i unikanie pokarmów, które osłabiają układ pokarmowy.



5 przemian
skorzystaj z energii pożywienia

Qi

aspekt energetyczny
(Siła przetrzymywania)

Konstytucja
(Jing przekształca się)

NERKI

YIN

← YANG SPALA YIN

YIN WSPIERA YANG →

YANG

→ JING ←

ESENCJA

(paliwo) PRZED- i PO-
URODZENIA ENERGII

NITALNOŚĆ, ODPORNÓŚĆ,
DŁUGOŚĆ ŻYCIA

- LIBIDO
- CIEPŁO
- PROCESY (M.IN. TRAWIENIE)

- WZROST
- ROZWÓJ
- PŁODNOŚĆ
- MÓZG, SZPIK, KŁOSCI
- ZĘBY, WŁOSY
- SŁUCH



5 przemian
skorzystaj z energii pożywienia

Poziom energii życiowej zależy od:

- siły Nerek, w których są przechowywane nasze zasoby energii

to jest nasz potencjał, który warunkuje

nasze zdrowie, odporność, witalność, siły życiowe

czyli tzw. konstrukcję psychofizyczną

- *energia przedurodzeniowa* to kapitał na całe życie. To od kondycji rodziców i od przebiegu ciąży zależy, jakie będą zasoby energetyczne dziecka na starcie, co decyduje o całym jego życiu.
- - *energia pourodzeniowa*, która zależy od naszego stylu życia i diety. Jeśli dbamy o naszą energię pourodzeniową to oszczędzamy tą cenną przedurodzeniową, której nie możemy uzupełniać.



Poziom energii życiowej - dynamika

około 30go roku życia przypada maximum energetyczne.

Do tego czasu organizm toleruje różne błędy.

W zależności od zasobów energetycznych danej osoby
około 40go roku życia zaczynają się ujawniać problemy zdrowotne
wynikające z dotychczasowego stylu życia.

I to jest ostatni moment na przebudzenie się i
świadome zadbanie o swój organizm!



Zapraszam na wykłady o zasadach odżywiania wg medycyny chińskiej

11 marca, sobota 10-13

Co to jest energia pożywienia i jak ją ugryźć.

08 kwietnia, sobota 10-13

**Dla każdego coś innego, czyli jak rozpoznać swoją
konstytucję.**



5 przemian
skorzystaj z energii pożywienia

Dziękuję za uwagę



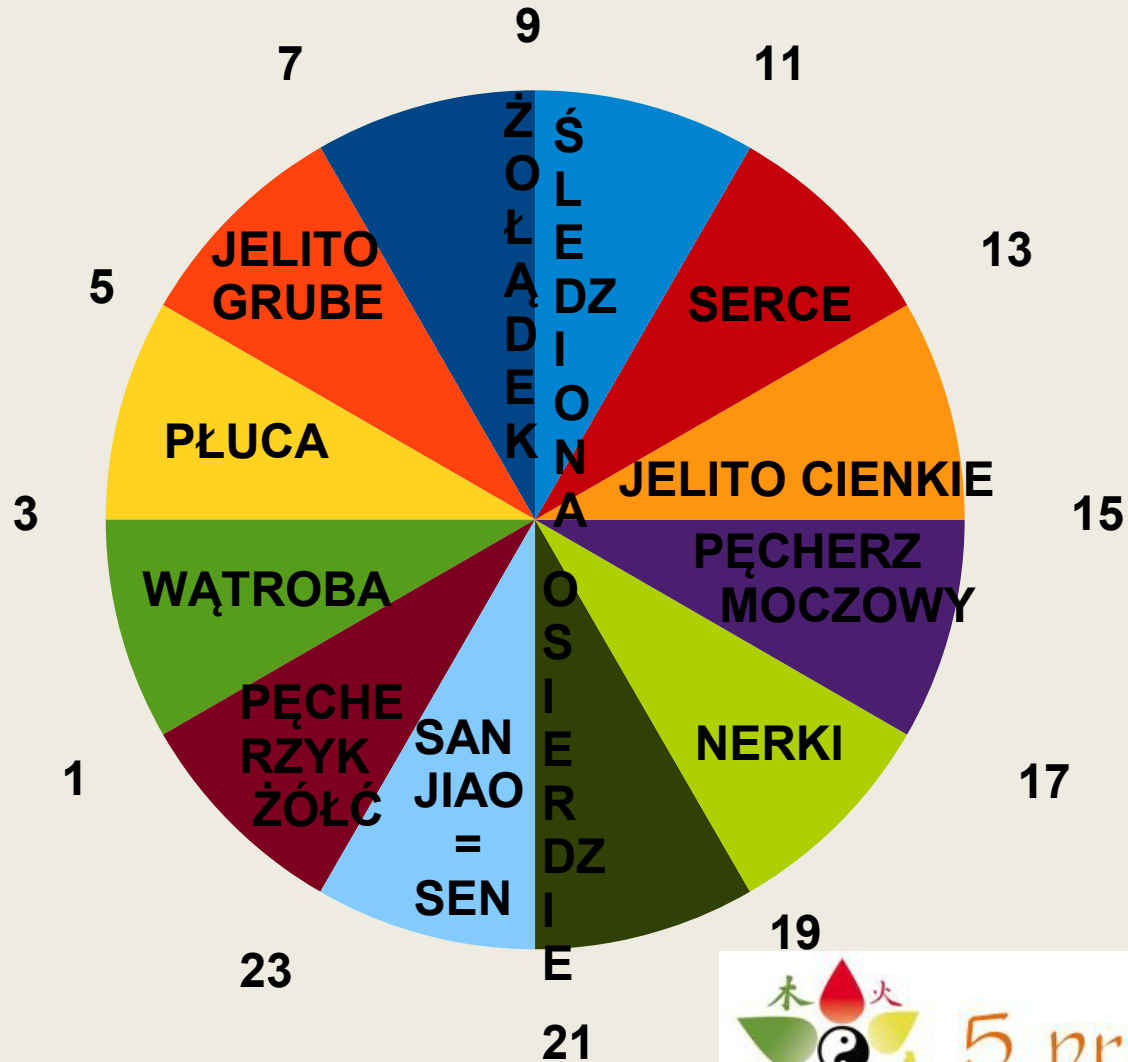
5 przemian
skorzystaj z energii pożywienia

Właściwa dieta gwarantuje dobre trawienie oraz wytwarzanie energii pourodzeniowej

- ✓ **pożywienie bogate w Qi to żywienie świeże, nieprzetworzone oraz sezonowe**
- ✓ **przewaga jedzenia gotowanego: pełnych zbóż i warzyw sezonowych, dobrej jakości olejów, pestek, nasion, orzechów, suszonych owoców, roślin strączkowych; mięso lub ryby max 2 razy w tygodniu**
- ✓ **używanie przypraw aromatycznych**
- ✓ **prawidłowy dobowy rytm posiłków, czyli jedzenie zgodnie z zasadą: " Śniadanie jedz jak król, obiadem podziel się z przyjacielem, kolację oddaj wrogowi "**
- ✓ **jedzenie bez pośpiechu, w miłej atmosferze i z przyjemnością!**



Dobowy rytm posiłków i aktywności zgodnie z zegarem narządów



5 przemian
skorzystaj z energii pożywienia

Sen – najważniejszy czynnik dla regeneracji ciała

- Zaburzenia snu są ważnym czynnikiem ryzyka chorób.
- **W historii choroby pacjentów np.:z nowotworami zwykle były problemy ze snem.**
- Głęboki sen umożliwia PO – wewnętrznemu architektowi naszego ciała proces jego odnowienia.
- **W czasie snu nie myślimy! Odpoczywa nasz umysł.**
- **Osoby, u których występują zaburzenia snu powinni unikać kawy oraz czarnej i zielonej herbaty, szczególnie w 2giej połowie dnia.**



5 przemian
skorzystaj z energii pożywienia

Techniki gotowania wg Yin & Yang

➤ YIN - ochładzające

Produkty surowe

➤ Gotowanie na parze

blanszowanie

➤ gotowanie

➤ Gotowanie w dużej ilości wody

➤ Duszenie w małej ilości wody lub tłuszczu

➤ Gotowanie w szybkowarze

➤ prażenie

➤ pieczenie

➤ smażenie

➤ Smażenie w głębokim oleju

➤ grilowanie

➤ YANG - ogrzewające



5 przemian
skorzystaj z energii pożywienia