

Katarzyna Maria Puchacz

DIETA WEDŁUG **PIĘCIU** **PRZEMIAN**

POTRAWY, KTÓRE LECZĄ I ODŻYWIAJĄ



Vital
GWARANCJA ZDROWIA

DIETA WEDŁUG
PIĘCIU
PRZEMIAN

Katarzyna Maria Puchacz

DIETA WEDŁUG PIĘCIU PRZEMIAN

POTRAWY, KTÓRE LECZĄ I ODŻYWIAJĄ



Vital
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Irena Kloskowska
SKŁAD: Iga Maliszewska
PROJEKT OKŁADKI: Iga Maliszewska

Wydanie I
Białystok 2021
ISBN 978-83-8168-760-7

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2015
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani dietetyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem, zanim rozpoczniesz jakikolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dołożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca ani autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.vitalni24.pl – detal
strona wydawnictwa: www.wydawnictwovital.pl
Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywianie24.pl

PRINTED IN POLAND

SPIS TREŚCI

<i>Fitotronika na bis</i>	7
<i>Wstęp</i>	9
<i>Pięć Przemian</i>	13
Warzywa cebulowe	27
Warzywa dyniowate	37
Warzywa kapustne	43
Warzywa korzeniowe i rzepowate	63
Warzywa liściowe.....	79
Owoce	99
Przyprawy	121
Rośliny psiankowate	133
Warzywa strączkowe	143
Zboża.....	153
Zioła	167
Kalendarz.....	179
Minerały.....	205
Witaminy	213
<i>Zakończenie</i>	223
<i>Indeks schorzeń z odniesieniami do przepisów pomocnych w ich leczeniu</i>	235
<i>Indeks przepisów i zastosowanie roślin jadalnych</i>	241
<i>Alfabetyczny indeks przepisów</i>	247



Fitotronika na bis

Oddajemy do Państwa rąk przeredagowane wydanie Fitotroniki, z nadzieją, że jej nowy układ pozwoli na łatwiejsze dotarcie do poszukiwanych treści. Książka została wzbogacona o wskazówki jak konkretne potrawy działają na nasze zdrowie. Dzięki lekturze możemy się teraz nie tylko delektować smakiem przyrządzonych posiłków, lecz zyskać budującą świadomość, że wspomagamy własne zdrowie. Zajadając się, na przykład, pomidorówką możemy z satysfakcją pomlaskiwać nad talerzem zupy, która ma działanie przeciwnowotworowe i bakterioobójcze, obniża poziom cholesterolu, a przy tym wzbogaca nas w szereg związków mineralnych i witamin niezbędnych do prawidłowego funkcjonowania naszego ciała. Wiem co jem, czyli odżywiam się smacznie i zdrowo.

Jak korzystać z tej książki?

W przejrzystym spisie treści znajdziesz rośliny, witaminy i minerały ułożone w logicznych podgrupach. Po krótkim omówieniu danej podgrupy roślin jadalnych, poszczególni jej przedstawiciele są zaprezentowani indywidualnie, najpierw podana jest ich charakterystyka ogólna, a później szczegółowo omówione są ich *właściwości odżywcze i lecznicze*. Następnie podany jest przepis kulinarny, czyli propozycja praktycznego zastosowania danej rośliny. Zaraz za nim plasują się nowe treści, ukazujące co wzmacniamy i leczymy jedząc daną potrawę (patrz przykład powyżej).

Novum jest również, zamieszczony pod koniec książki, indeks przepisów i zastosowania roślin jadalnych oraz indeks schorzeń

i panaceutyków. Ten pierwszy ma nam pomóc szybko odnaleźć w książce daną recepturę, ten drugi zawiera odsyłacze do przepisów, które działają wspomagająco przy leczeniu danych dolegliwości. I tu trzeba wykazać nieco cierpliwości, każdy przepis został opatrzony numerem (patrz indeks przepisów), by odnaleźć antidotum na to, co nam doskwiera kierujemy się numerkami, a następnie lokalizujemy je w tekście.

Na przykład, jeśli cierpię na nerwicę wegetatywną, indeks schorzeń podaje receptury o numerach 11.27-11.23, 11.33, notuję je więc na karteczce i sprawdzam w indeksie przepisów co się pod nimi kryje. Tu odkrywam, że są to: letnie napoje z melisy, odwar z ziela melisy, wino melisowe, listki ziela melisy, pachnące bukiety z ziołem melisy, relaksujące kąpiele z ziołem melisy, świeże listki mięty, a także wiem już, na jakiej stronie mogą je znaleźć. Poczem po wyborze stosownej kuracji, przedziutko gromadzę niezbędne składniki, sporządzam wino melisowe, którym już po paru dniach raczę się w celach leczniczych, z przyjemnością doceniając walory smakowe wybornego trunku. Podobnie postępujemy się książką w przypadku innych dolegliwości.

Na końcu książki zamieszczone są również tabele z energetycznym przyporządkowaniem produktów spożywczych. Jeśli komponujemy posiłki zgodnie z prawidłami kuchni Pięciu Przemian, możemy tu sprawdzić jaką jakość energetyczną ma dany składnik – do jakiej należy przemiany i czy wykazuje właściwości ochładzające, odświeżające, ogrzewające czy też gorące.

Życzymy Państwu przyjemnej lektury i jeszcze przyjemniejszego korzystania na co dzień z zawartych w niej treści.



WSTĘP

Jeśli rzecz ujmemy chronologicznie, to niewątpliwie raczej ludzie towarzyszą roślinom niż odwrotnie. Jak wszyscy wiemy istnienie życia na Ziemi zależy od ich egzystencji. Korzystamy z roślin wszechstronnie i raczej nie wyobrażamy sobie bez nich istnienia. Najważniejsze rośliny zostały udomowione przed kilkunastoma tysiącami lat, od tego czasu pojawiły się różne odmiany czasem tylko odległe przypominające przodków. Prawdą jest natomiast, że im roślina bardziej zbliżona do swego pierwowzoru, tym łatwiejsza jest jej uprawa – o ile oczywiście nie będziemy się upierać przy ogródku będącym spełnionym snem perfekcjonisty.

Książka ta na pewno nie jest kompendium wiedzy o wszystkich możliwych roślinach. Jest to niewątpliwie książka stronnicza i nieobiektywna. Opisuję w niej rośliny, które znam, lubię i z których właściwości chętnie korzystam. Te rośliny, które uprawiamy opisuję dokładniej podając też warunki uprawy, zbioru i przechowywania.

Podawane przepisy są opracowane według zasad dietyki energetycznej Pięciu Przemian medycyny chińskiej, stąd nie należy w nich nic zmieniać, bo wówczas zmiana ulega energetyka potrawy i jej działanie lecznicze staje się znacznie mniej skuteczne. Książka ta jest poświęcona roślinom i ich właściwościom a nie dietyce, dlatego też osoby zainteresowane tym tematem odsyłam do mojej książki o dietyce energetycznej („Pięć Przemian na polskim stole”).

Książka jest podzielona na działy, w których, mam nadzieję, każdy może znaleźć interesujące go rośliny. Starłam się opisywać rośliny najczęściej uprawiane, zadomowione u nas od dawna i ma-

jące zastosowanie w naszej kuchni zarówno dawnej regionalnej jak i tradycyjnej. Namawiam do stosowania roślin zapomnianych, dziko rosnących także tych uważanych za chwasty, a mogących wzbogacić nasz jadłospis.

Jeżeli masz możliwość kupuj rośliny uprawiane metodami ekologicznymi, a jeśli masz ogród bądź działkę, to staraj się w miarę możliwości stosować te metody uprawy, dzięki nim, bowiem otrzymujesz rośliny zawierające więcej witamin i minerałów, krótko mówiąc wartościowsze. Ponadto rośliny te znacznie lepiej i dłużej się przechowują oraz są dużo smaczniejsze.

Omawiam rośliny w kolejności przemian od Ziemi poprzez Metal, Wodę, Drzewo do Ognia, chyba, że cała grupa należy do konkretnej przemiany. Dodam tylko, że przemiana Ziemi odpowiada między innymi za pamięć, koncentrację i masę ciała, przemiana Metalu za uporządkowanie, poczucie sprawiedliwości, ale też i depresje oraz za stan skóry i drogi oddechowe. Przemiana Wody to długowieczność, siła, stan kości, zębów i włosów, przemiana Drzewa to stan wątroby, poziom cholesterolu, waleczność, intuicja, ale też agresja. Przemiana Ognia odpowiada za naukę, ciekawość świata, zdolności językowe, a także stan naczyń krwionośnych i serca. Jest to bardzo pobieżna prezentacja przemian, chciałam pokazać, że rośliny należące do poszczególnych przemian i potrawy do nich należące mają wpływ nie tylko na stan fizyczny, ale też na emocje, charakter, zdolności i zachowania.

Przy podawaniu **naparów ziołowych**, jeśli nie jest to zaznaczone inaczej to napar jest przygotowywany według proporcji: łyżka ziela/korzenia/kwiatu/liści na szklankę wrzątku, następnie pod przykryciem zostawiamy na pół godziny, a po tym czasie można już cedzić napar i pić. Podczas podgrzewania naparów starajmy się nie podgrzewać ich do zbyt wysokiej temperatury, bo picie gorących

napojów powoduje rozkład żelaza w naszym organizmie. Jeżeli słodzimy napary miodem, to nie należy przekraczać temperatury 60 stopni Celsjusza, bo zniszczymy enzymy i antybiotyczne właściwości miodu.

Tylko w rozdziałach o przyprawach i owocach opisałam rośliny nie należące do naszej strefy klimatycznej, lecz stosowane dość powszechnie. W planowaniu jadłospisu polecam kierowanie się porami roku i używanie tych roślin, które w sposób naturalny osiągną dojrzałość. Jest to związane z odpowiednim poziomem związków czynnych oraz z maksymalną zawartością innych składników i takie rośliny są dla nas najwartościowsze.



PIĘĆ PRZEMIAN

Żywnienie w dziejach ludzkości odgrywało bardzo ważną rolę. Nie będę mówiła o rzeczach tak banalnych, jak ta, że po prostu umożliwiała przetrwanie. Jak głosi stare przysłowie ludów wschodnich: „Żeby być trzeba żyć, a żeby żyć trzeba jeść”. Oczywiście szereg ludzi w dziejach traktowało jedzenie w kategoriach przetrwania. Już jednak od czasów najdawniejszych zwracano uwagę na to, że właściwie dobrane pożywienie może być lekiem, a także przyczyniać się do utrzymania zdrowia i osiągnięcia długowieczności. Już Hipokrates zwany ojcem medycyny, zwracał uwagę na ogromną rolę żywienia w profilaktyce chorób.

Na naszym terenie zostały wypracowane określone tradycje żywieniowe, które w skutek zmian cywilizacyjnych oraz licznych zawirowań historii nie zostały przekazane następnym pokoleniom. Jest dobra zasada mówiąca o tym, że jeśli drzwi są otwarte, to należy z nich skorzystać, a niekoniecznie poświęcać czas na wybijanie nowego otworu drzwiowego.

Takim sposobem na prawidłowe odżywianie jest Pięć Przemian medycyny chińskiej. Różnica między medycyną zachodnią a medycyną chińską polega na położeniu większego nacisku na profilaktykę, czyli zapobieganie wystąpieniu konkretnej dolegliwości. Z kolei różnica między dietetyką Pięciu Przemian a dietetyką zachodnią polega na odmiennej koncepcji podejścia do właściwości poszczególnych pokarmów. U nas powszechnie liczy się kalorie, uwzględnia skład witaminowy i mineralny oraz bierze pod uwagę zawartość białek i tłuszczów. W dietetyce według Pięciu Przemian mamy do czynienia z rozważaniem pokarmu jako niosącego konkretną energię i w ten sposób działającego na narzą-

dy wewnętrzne. Niemniej i jedna, i druga wiedza uzupełniają się wzajemnie, a ich znajomość umożliwia wszechstronne działanie zarówno pod względem profilaktyki żywieniowej jak i wspomaganie leczenia istniejących już chorób.

Dość znaczna liczba osób zapoznała się już z tym tematem poprzez liczne publikacje, część nie wie, o co chodzi, ponieważ już samo sformułowanie dotyczące medycyny chińskiej i żywienia się według jej zasad kojarzy im się z jedzeniem w typie: ryż, wodorosty i psina z budą. Tymczasem z Pięcioma Przemianami jest tak jak z każdą nabywaną wiedzą, to znaczy można przygotować zupę pomidorową, lub też pijawki w cukrze, a zależy to tylko od kucharza.

Podstawową i kardynalną zasadą przygotowywania posiłku według Pięciu Przemian jest zachowanie właściwej kolejności dodawania składników do potrawy. O sile energetycznej i leczniczej decyduje ostatni składnik. W zależności od tego, jaki organ wewnętrzny nam nie domaga, przygotowujemy posiłek, który ma postawić wyżej wzmiankowany narząd na nogi.

Nasz organizm wysyła sygnały, tzw. sygnały wczesnego ostrzeżenia. Informacje te są na ogół dość subtelne, lecz wyraźne, można je porównać do czegoś w rodzaju petycji systematycznie składanych na ręce dyirekcji. Dyirekcja, jak to dyirekcja, najczęściej nie zwraca na to uwagi i wówczas w efekcie tego lekceważenia pojawia się strajk, co odpowiada powstaniu w naszym organizmie poważnego zaburzenia lub choroby. Oczywiście my wyżej wzmiankowaną hipotetyczną dyirekcją jesteśmy wybitnie oburzeni i zaskoczeni takim obrotem spraw no, bo jak to? Los Wszechświata z przyległościami od nas zależy, a tu wątroba się buntuje lub serce odmawia posłuszeństwa. Nagle okazuje się, że nie stanowisko, nie pieniądze, ani kariera są najważniejsze, tylko zwykłe zdrowie, nagle okazuje się, że trzeba zwracać uwagę na to, co się robi, na to, co się je i pije.

Tu mogą odezwać się głosy, iż dziadek całe życie chleb ze smalcem zjadał, a i wypić lubił, i dożył dziewięćdziesiątki. Nie kwestionuję tu długowieczności dziadka, lecz warunki, w jakich mu przyszło żyć. Czcigodny antenat żył w środowisku znacznie mniej zanieczyszczonym, był o wiele bardziej aktywny fizycznie, na co dzień odżywiał się raczej skąpo i do wyżej wzmiankowanego smalcu zjadał zapewne sporo czosnku i cebuli.

Te czynniki razem, tzn. wyżywienie proporcjonalne do wysiłku fizycznego oraz zjadanie znacznie większych ilości warzyw cebulowych i kiszzonek powodowały, że mimo obecności tłuszczów zwierzęcych w diecie, wyżej wzmiankowany dziadek czuł się krzepko do późnych lat. Obecnie, niestety, stres, rosnące zanieczyszczenie środowiska oraz brak ruchu powodują coraz szybsze ujawnianie się schorzeń umownie zwanych cywilizacyjnymi. Wiele możemy zrobić dla własnego zdrowia stosując żywienie dostosowane do naszych potrzeb.

Chcę tutaj podkreślić, że stosując wyżywienie według Pięciu Przemian dostosowujemy sposób żywienia do siebie. Nie ma tu żadnej uniwersalnej diety dla wszystkich, jest natomiast sposób odżywiania właściwy dla danej osoby. Specjalnie użyłam tu sformułowania sposób odżywiania, ponieważ dieta kojarzy nam się na ogół z licznymi wyrzeczeniami. Natomiast przechodząc na żywienie według Pięciu Przemian zjadamy sobie pyszne jedzonko z błogim przeświadczeniem, że pomaga nam zachować zdrowie.

Gotowanie według Pięciu Przemian ma liczne zalety:

- po pierwsze – ze względu na uporządkowanie energetyczne wykazuje znacznie dłuższą trwałość, niż przygotowanie metodą tradycyjną,
- po drugie – ze względu na użycie szeregu przypraw, na ograniczenie soli i tłuszczu jest lekkostrawne,

- po trzecie – potrawy, które przygotowujemy są nam znane, różnią się tylko kolejnością dodawania składników,
- po czwarte – spożywając właściwie zbilansowane posiłki normujemy pracę narządów wewnętrznych,
- po piąte – pozbywamy się różnych dolegliwości nabywając znacznej odporności oraz podnosząc poziom swoich sił życiowych.

Niewątpliwą wadą jest to, że tracimy ulubiony temat konwersacji Polaków, a mianowicie odpada nam opowiadanie o swoich dolegliwościach, bo takowych nie posiadamy. Z tej to przyczyny nie jesteśmy w stanie odpowiednio dramatycznie opowiadać o tym, co nas bolało, dusiło, drętwiało itp. I nasz udział w konwersacji ogranicza się do pełnych zrozumienia pomruków współczucia. I tak zatrącają one nieco hipokryzją, ponieważ osoba, która nawet nie pamięta, kiedy ją ostatnio bolała głowa, z trudnością wczuwa się w cierpienia drugiej osoby.

Podsumowując, żywienie to na pewno nie jest przeznaczone dla osób, które kochają złe samopoczucie i uwielbiają o nim opowiadać. Natomiast te osoby, które chciałyby radośnie podrywać się z łóżka na spotkanie nowego dnia, a o panującej grypie dowiadywać się z telewizji, mogą spróbować tego sposobu odżywiania się. Prawdziwą przyjemnością jest (nie mniej świadcząca o naszym wrednym charakterze) spotykanie różnych znajomych z lat młodości pierwszej i wysłuchiwanie obszernej listy ich dolegliwości. My natomiast z niezmaconą, a błogą satysfakcją stwierdzamy, że czujemy się lepiej niż dwadzieścia lat temu.

Należy tu podkreślić, że starość, jako taka, nie jest chorobą i nie musi wiązać się z niedołęstwem i drastycznym spadkiem sił fizycznych i umysłowych. Po prostu w miarę upływu czasu zbieramy skutki, i to niestety na własnej skórze, długoletniej działalności przestępczej wobec własnego organizmu. To, że

ktos nie ma odpowiedniej wiedzy na temat swojej osoby (chodzi mi tu o żywienie i fizjologię) nie chroni przed skutkami dłu-
goletnich zaniedbań.

Sytuacja pogarsza się jeszcze, gdy mamy do czynienia z dziećmi. Bardzo często, bowiem nieświadome matki dają dzieciom pożywienie prowadzące do wystąpienia rozmaitych chorób. Jednym z powszechnych błędów popełnianych w żywieniu dzieci, jest karmienie ich w okresie zimy i późnej jesieni owocami cytrusowymi. Owoce te, jakkolwiek bardzo cenne pod względem odżywczym, dojrzewają w klimacie upalnym i ich funkcją jest nawilżanie i ochładzanie, wówczas, gdy jest wysoka temperatura otoczenia. I matka, która kichającemu, przeziębionemu dziecku daje pomarańczę lub banana powoduje jeszcze większe nasilenie choroby. Dzieje się tak dlatego, że do choroby z zimna dokłada się jeszcze ochładzające działanie pożywienia. W opisanym wyżej przypadku dziecko powinno dostać pikantny barszczyk lub zupę cebulową, by pożywienie gorące i pikantne usunęło chorobę z zimna z wnętrza organizmu.

Z tego przykładu wynika jasno, że energetyczna jakość pożywienia ma zasadnicze znaczenie dla naszego zdrowia. Całe dostępne nam pożywienie jest klasyfikowane według Pięciu Przemian). Każda z tych przemian zawiera w sobie smak, zapach, kolor, emocje, pory roku oraz narządy wewnętrzne powiązane ze sobą wzajemnymi zależnościami. Stąd znając Pięć Przemian możemy stosować rozmaite metody terapii dla wzmocnienia pozytywnego działania żywienia.

Przygotowanie posiłku według Pięciu Przemian jest działaniem twórczym mającym na celu odbudowę równowagi istniejącej między nami a otoczeniem. Stąd właśnie biorą się różne sposoby prawidłowego żywienia dla danego człowieka, ponieważ inaczej powinien się odżywiać muzyk, inaczej osoba spędzająca dni przy ekranie komputera, a inaczej osoba, która się dużo uczy. Istnieją

też oczywiste różnice w przekazie genetycznym i w związku z tym w zależności od tego, jakich mieliśmy przodków, ile przekazali nam energii i jakiej jakości była to energia, modyfikujemy nasz sposób odżywiania.

Generalnie jest tak, że na początku najistotniejsze jest prawidłowe przygotowanie posiłku według Pięciu Przemian i zastosowanie diety ogólnie wzmacniającej. Natomiast potem zaczynamy zwracać uwagę na swoje słabe punkty, na porę roku, na to, czym się zajmujemy i na to, co chcemy zmienić w sobie.

Zajmowanie się Pięcioma Przemianami przypomina oglądanie mozaiki. Na początku mamy do czynienia z pełnym obrazem, potem zaczynamy oglądać poszczególne składniki tej mozaiki, zauważamy rozmaite odcienie kolorów i różnorodność kształtów, a za każdym razem dowiadujemy się czegoś nowego.

Tak jest z Pięcioma Przemianami, im bardziej zagłębialiśmy się w temat tym ciekawsza staje się rzeczywistość. Ale jak zawsze należy zacząć od początku, a początek jest prosty. Bierzymy przepis, surowce potrzebne do przygotowania posiłku i rozmaite utensylia kuchenne, i przystępujemy do przygotowania potrawy.

Jak już wspominałam absolutnie podstawową zasadą jest zachowanie kolejności, dlatego też z czujnym błyskiem w oku grupujemy poszczególne produkty według kolejności przemian, do których należą. Najprościej zaczynać klasyfikację od przemiany Ziemi, ponieważ jest ona podstawą, z której biorą początek wszystkie inne przemiany. Następnie ustawiamy produkty według koła przemian, czyli: koło produktów z przemiany Ziemi ustawiamy produkty z przemiany Metalu, następnie Wody, potem produkty należące do przemiany Drzewa, a następnie Ognia. W ten sposób mamy zamknięte koło przemian.

Przygotowanie posiłku możemy rozpocząć od dowolnej przemiany pamiętając o zachowaniu kolejności dodawania następnych składników według obiegu odżywczego koła przemian. Oznacza

to, że jeżeli rozpoczęliśmy przygotowanie od artykułu z przemiany Drzewa, a chcemy skończyć na przemianie Wody (aby wzmocnić nerki), to następnym w kolejności ma być składnik z przemiany Ognia, potem Ziemi, potem Metalu i wreszcie kończymy składnikiem należącym do przemiany Wody.

Rozważmy to na przykładzie **kanapki**: kromkę grahama (chleb pszenny należy do przemiany Drzewa tak jak pszenica) posypujemy mielonym kminkiem (przemiana Ognia) smarujemy odrobiną masła (przemiana Ziemi), kładziemy plasterkę pomidora (przemiana Ziemi), posypujemy siekanym szczypiorem z cebuli (przemiana Metalu) i kładziemy kawałki ryby tłustej, morskiej z konserwy (przemiana Wody). Skończyłam kanapkę na przemianie Wody i zjadając ją wzmacniam nerki. Jeżeli chciałabym działać na wątrobę powinnam dołożyć składnik należący do przemiany Drzewa np.: położyłabym plasterki ogórka kiszzonego. Aby wzmocnić serce tą samą kanapkę mogę posypać kminkiem (przemiana Ognia – serce). Nie podaję tu dalszych przykładów kolejnych przejść do przemiany Ziemi, a potem Metalu, bo po dodaniu kolejnych składników zjedzenie tej kanapki groziłoby wywichnięciem szczęki w zawiasach zważywszy na objętość kanapki. Zasada jednak, mam nadzieję, jest zrozumiała. Chodzi po prostu o dodawanie kolejnych składników według kolejności koła przemian (Ziemia, Metal, Woda, Drzewo, Ogień i znowu Ziemia, Metal itd.).

Oznacza to, że możemy kilkakrotnie nawet dodawać rozmaite składniki według podanej kolejności i teoretycznie nasza przykładowa kanapka mogłaby przypominać wysokością piramidę Cheopsa i stanowiłaby widok imponujący, ale ze względu na trudy konsumpcji szczerze odradzam tego typu postępowanie.



vital
wydawnictwovital.pl

Pięć Przemian to coś więcej niż dieta. Autorka proponuje nowy sposób odżywiania, który zadba o Twoje zdrowie, a równocześnie umożliwi delektowanie się smakiem przygotowanych posiłków. Zyskasz świadomość, że odżywasz i regenerujesz organizm, będziesz wypoczęty i pełen energii.

Dzięki tej książce poznasz:

- zasady gotowania według Pięciu Przemian,
- właściwości lecznicze popularnych produktów,
- proste przepisy na smaczne i zdrowe sałatki, zupy, dania główne oraz desery,
- dziko rosnące rośliny i ich wykorzystanie w kuchni,
- tabele, które odzwierciedlają energetyczną wartość posiłków,
- metody odbudowy równowagi między sobą a otoczeniem,
- sposoby na eliminowanie takich chorób jak nadciśnienie, cukrzyca, wrzody żołądka i inne.

Poznaj smaki zdrowia

Patroni:

NATURA I TY

**21.
WIEK**

**MIESIĘCZNIK
SZAMAN**
CZŁOWIEK • ZDROWIE • NATURA

**ŚWIAT
NA DŁONI**



Zdrowe odżywianie
www.odzywianie24.pl

