



Ponad
200 przepisów

Katarzyna Maria Puchacz

Pięć Przemian na polskim stole

Zdrowie, energia, długowieczność



vital
GWARANCJA ZDROWIA

Pięć Przemian

na polskim stole

Katarzyna Maria Puchacz

Pięć Przemian na polskim stole

Zdrowie, energia, długowieczność

vital
GWARANCJA ZDROWIA

Redakcja: Irena Kloskowska
Skład komputerowy: Piotr Pisiak
Korekta: Anna Lisiecka
Projekt okładki: Piotr Pisiak

Wydanie I
Białystok 2015
ISBN 978-83-64278-57-0

© 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. Żadna część tej publikacji nie może być powielana ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych, kopiujących, nagrywających i innych bez pisemnej zgody posiadaczy praw autorskich.



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
sklep firmowy: Białystok, ul. Antoniuk Fabr. 55/20

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywianie24.pl

PRINTED IN POLAND

*Książkę tę dedykuję
mojej wspaniałej teściowej Sabinie Puchacz,
za jej serce, dobroć i poczucie humoru
oraz Ewie Małgorzacie Węgrzyn,
za profesjonalną pomoc przy pisaniu i właściwe uwagi naprowadzające,
i Monice Kupisiewicz,
nadającej ostateczny kształt książce, pilnującej terminów i przecinków.*

DZIEKUJĘ!!!



Spis treści

WPROWADZENIE	9
PRZEMIANA ZIEMI	17
PRZEMIANA METALU	41
PRZEMIANA WODY	57
PRZEMIANA DRZEWA	77
PRZEMIANA OGNIA	99
DESERY	109
NAPOJE	117
ZEGAR BIOLOGICZNY	125
KILKA PRAKTYCZNYCH PORAD	133
UWAGI KOŃCOWE	143
WŁAŚCIWOŚCI WYBRANYCH PRODUKTÓW	154
Indeks przepisów	159
Indeks pojęć	167

Wprowadzenie

Ilość mitów na temat Pięciu Przemian przypomina zaiste statek obrośnięty pąklami. Tutaj odczyścimy troszeczkę kadłubek, żeby dotrzeć do sedna sprawy. Zasadniczą rzeczą w praktykowaniu Pięciu Przemian jako sytemu żywieniowego jest zasada, że **żyjemy tu i teraz**. Oznacza, że jesteśmy częścią przyrody, a tym samym uczestniczymy w rytmie zmieniających się pór roku oraz po naszych czcigodnych przodkach odziedziczyliśmy kuchnię, której zasady i przepisy zostały wypracowane przez pokolenia. Stąd proponuję: szanujmy swoje dziedzictwo. Zwróćcie uwagę na to, że Włosi propagują kuchnię włoską, Francuzi – francuską, Chińczycy – kuchnię chińską, natomiast Polacy bardzo chętnie poddają się różnym modom, całkowicie lekceważąc fakt, że tradycyjna kuchnia polska jest jedną z najbogatszych i najzdrowszych kuchni świata. Zgodnie z zasadą taoizmu proponuję poznać to, co swoje, zastosować to na polskim stole, zanim sięgniemy po wodorosty, pasty miso, ocet ryżowy i pizzę.

Teraz po tych uwagach przystępuję do rozwinięcia tematu. Otóż, mimo iż liczba obecnych u nas na półkach książek o Pięciu Przemianach niewątpliwie przerośnie wszystko, co na ten temat napisali Chińczycy, skorzystam z okazji i dodam swoje trzy, a właściwie pięć groszy.

Przed wszystkim system ten jest praktycznym, doświadczalnym i holistycznym uporządkowaniem nas i świata według określonych prawideł, obowiązujących zarówno w Sudanie, jak i na Alasce (o Polsce nie wspominając). Prawidła te są następujące:

- wszystko sprowadza się do krążenia energii zarówno na świecie, jak i w nas,
- są dwa rodzaje energii wzajemnie się uzupełniających i przechodzących jedna w drugą: Yin i Yang,
- energia Yin dotyczy wilgoci, chłodu, ciemności, masy, gęstości, narządów decydujących o naszym przeżyciu (trzustki, płuc, nerek, wątroby i serca),
- energia Yang dotyczy gorąca, suchości, energii, lekkości, narządów, bez których w pewnym sensie możemy przeżyć (żołądek – można wyciąć jego część i funkcjonować; jelita grubego – chodzenie ze sztucznym odbytem nie jest miłe, ale – co najważniejsze! – żyjemy; pęcherza moczowego; pęcherzyka żółciowego oraz jelita cienkiego),
- w przyrodzie energia wznosi się od wiosny, osiąga apogeum latem (maksimum Yang), obniża się jesienią, by osiągnąć minimum zimą (maksimum Yin).

To samo się dzieje według zegara biologicznego¹ z nami, energia poszczególnych narządów wznosi się i opada według dobowego cyklu, decydując o optymalnym czasie na wykonywanie danych czynności życiowych, a także o naszej sprawności i wydajności. Budzimy się rano – o godzinie najlepiej 5–6, potem jemy śniadanie w maksimum żołądka – między 7 a 9 (trawimy wtedy wszystko z przysłowiowym koniem z kopytami – oprócz kopyt i sierści tegoż, bo akurat tych części nie trawimy). Później pracujemy jak wyjątkowo żwawe

¹ Lothar Ursinus w książce „Zegar ciała” prezentuje naturalne metody na prawidłowy przepływ energii. Publikacja jest dostępna w sklepie www.vitalni24.pl (przyp. wyd.).

mrówki, pszczołki lub inne termity, zjadamy drugie śniadanie koło południa. Między 13 a 15 udajemy, że pracujemy, bo wówczas przypada minimum energetyczne wątroby – co oznacza, że chce nam się zazwyczaj rozpaczliwie spać (znakomity czas na całkowicie nikomu niepotrzebne narady, podsumowania i inne marudzenia). Potem znowu praca i powrót do domowych pieleszy na posiłek będący obiadową kolacją około 18. W godzinach 20–22 jest znakomity czas na nawiązanie bardzo, ale to bardzo bliskich kontaktów międzyludzkich (kto lubi, może je nawiązywać np. z wibratorem lub własną dłonią). A następnie odprężeni i zadowoleni idziemy spać, wstając jak te skowroneczki o godzinie 5 z radosnym błyskiem w oku, gotowi na rozpoczęcie nowego wspaniałego dnia.

I proszę, niech nikt mi nie wmawia, że jest sową i najlepiej pracuje mu się nocą. Problem w tym, że u rzeczonyj sowy dopiero pod wieczór z jedzonych intensywnie różnorodnych pokarmów (lub lepiej będzie je nazwać rzeczami jadalnymi) udaje się wykrzesać jakieś resztki magnezu umożliwiającego funkcjonowanie. W związku z tym następuje mobilizacja i dany osobnik jest gotowy do jakiejś takiej pracy.

Natomiast odżywiając się z szacunkiem do siebie, nie mamy najmniejszych problemów z rannym wstawaniem i intensywną pracą w ciągu dnia, dzięki czemu możemy zrobić tyle w ciągu dwóch godzin, co inni w sześć.

Jeszcze raz przypominam o suplementacji magnezem (w formie cytrynianu, mleczanu najlepiej), ponieważ z powodu zmian w trybie życia i sposobie uprawy oraz pozyskiwania żywności ta suplementacja jest niezbędna!!!!

Po tej nieco przydługiej dygresji wracam do przemian. Wszystko, co nas otacza, jest podzielone na Pięć Przemian:

- Ziemię – dającą poczucie bezpieczeństwa i własnej wartości, odpowiadającą za śledzionę–trzustkę oraz żołądek, jak też i wagę ciała,

- Metal – dający obiektywizm, poczucie sprawiedliwości i odpowiadający za płuca oraz jelito grube,
- Wodę – dającą siłę i odwagę, odpowiadającą za nerki i pęcherz moczowy,
- Drzewo – dające waleczność i intuicję, odpowiadające za wątrobę i pęcherzyk żółciowy,
- Ogień – dający radość i erudycję, odpowiadający za serce i jelito cienkie.

Kolejność, którą podałam powyżej, jest kolejnością obiegu odżywczego, jedyne!!!, który wytwarza energię z pożywienia. Pozostałe obiegi (razem z odżywczym jest ich oczywiście pięć) tylko przesyłają, kontrolują itp. energię, ale jej nie wytwarzają.

Dlatego też przygotowując posiłki, bezwzględnie zachowujemy kolejność: Ziemia–Metal–Woda–Drzewo–Ogień–Ziemia–Metal itp. i kończymy produktem należącym do tej przemiany, w której znajduje się narząd przez nas wzmacniany czy leczony. Podam przykład – mając nadkwasotę, kończymy posiłek na przemianie Ziemi, ponieważ nadkwasota dotyczy żołądka, a on jest przyporządkowany tej przemianie. Wynika stąd potrzeba posiadania precyzyjnych tabel, które dokładnie przyporządkują produkt danej przemianie (tabele dołączone są na końcu książki).

Jako praktyk, radzę wykorzystać kolory danych przemian do ułatwiania sobie życia przy gotowaniu, czyli np. gromadzimy kolorowe papiery o barwach żółtej – Ziemia, białej – Metal, niebieskiej (powinna być właściwie czarna, ale niebieski bardziej nam się kojarzy z wodą) – Woda, zielonej – Drzewo i czerwonej – Ogień (jeśli komuś z uwagi na przeszłe wydarzenia czerwony się źle kojarzy, to może być malinowy, koralowy czy zgoła karminowy). Następnie układamy papiery w kółko cokolwiek graniaste i korzysta-

jąc z tabel, ustawiamy produkty zgodnie z przemianami na danym kolorze oraz zaczynamy naszą wielką przygodę z Pięcioma Przemianami i garnkiem.

Ważne! – przygotowanie potrawy zaczynamy od dowolnej przemiany, ale potem konsekwentnie idziemy zgodnie z obiegiem odżywczym, czyli jak w przykładzie poniżej:

Surówka z pomidorów i szczypioru

Gdy zaczęliśmy od Drzewa – np. śmietany (D), to potem dodajemy coś z Ognia, czyli np. ciut kminku (O), potem coś z Ziemi, np. pomidory (Z), i kończymy na Metalu, dodając szczypior (M), jeśli powiedzmy mamy lekki katar lub nas drapie w gardle.

Z powyższego wynika kolejna zasada – nie musimy dawać wszystkich przemian, przygotowując daną potrawę. Możemy wykorzystać trzy, dwie, a nawet tylko jedną przemianę, np. gdy mamy sucho w gardle i męczy nas suchy kaszel, robimy:

Budyń z bananami

Do 1 szklanki mleka koziego (O) lub ostatecznie krowiego (Z) dajemy 3 czubate łyżki mąki ziemniaczanej (Z), mieszamy i odstawiamy.

Do garnka wlewamy 3 szklanki mleka (koziego lub krowiego), podgrzewamy, dodajemy 2 pokrojone w plasterki banany (Z) (obrane ze skórki), 2–3 drobno pokrojone figi (Z), gotujemy całość 5 minut, wlewamy wymieszaną powtórnie zawiesinę i gotujemy aż zgęstnieje, po lekkim przestudzeniu dosładzamy miodem (Z) i jemy z godnością małymi porcjami a często.


Fakt. Jeśli wykorzystamy przemiany z całego obiegu odżywczego, to po pierwsze nasza potrawa jest silniejsza energetycznie, a po drugie zgodnie z zasadą przepływu energii

w takim przypadku każda przemiana trochę energii dostanie, choć oczywiście najwięcej zgarnie ta, na której skończyliśmy. Czyli, wracając do naszej surówki z pomidorów, trochę energii dostanie Drzewo, Ogień i Ziemia, a najwięcej Metal. Przy budyniu, jeśli użyjemy mleka koziego, trochę energii dostanie Ogień, a większość Ziemia; jeśli skorzystamy z mleka krowiego, całość energii dostanie Ziemia.


Jak widać z tych przykładów, w zależności od tego, co chcemy uzyskać, tak budujemy potrawę, by miała ona te własności i uzupełniała taką energię, o jaką nam chodzi. W grę wchodzi tu zbilansowanie zarówno energii, którą zawiera dany składnik, jak i ilości dodanego składnika. I znowu odwołam się do przykładów – jeśli do surówki z pomidorów dodam dużo śmietany, to ta surówka mnie nawilży mocniej; jeśli dodam więcej pomidorów, to mnie bardziej ochłodzi. Jeśli zatem mam katar i nie mogę oczyścić nosa – dam więcej śmietany, jeśli wydzielina śluzowa jest żółta i gęsta – dodam więcej pomidorów.

Na ten temat można by jeszcze dużo mówić, ale najważniejszą rzeczą jest rozpoczęcie sporządzania posiłków według Pięciu Przemian. Niechby to była sałatka czy pasta kanapkowa do pracy lub zupa na obiadokolację, ale zrobić choć jeden posiłek raz – dwa razy w tygodniu (pamiętając, że robimy dużo, bo to nam się nie psuje), a stopniowo przechodzimy do wykonania coraz większej liczby dań według przemian.

Ze specjalistyczną wiedzą, typu narządy puste i pełne czy narządy Yin i Yang, można zapoznać się w literaturze innych autorów. Jako magister inżynier technologii żywności mam nader praktyczne podejście do zagadnienia i podaję informacje, które pomogą w uświadomieniu sobie znaczenia Pięciu Przemian, a jednocześnie ułatwią ich stosowanie na co dzień.



I w podsumowaniu jeszcze przypomnienie. Wracając do zasad żywieniowych: jemy to, co jest wyhodowane, wyprodukowane pod naszą szerokością geograficzną i dojrzało w sposób naturalny, czyli np. truskawki jemy w czerwcu, świeże owoce jagodowe jemy w miesiącach letnich, jabłka i gruszki jemy zimą. Kolejna, bardzo istotna rzecz to znajomość rodzaju energii niesionej przez daną przemianę. Pięć Przemian jest logiczne do bólu, toteż jest pięć przebiegów energetycznych. Niemniej, w kuchni przy przygotowywaniu posiłków wykorzystujemy tylko jeden – odżywczy. Można powiedzieć, że za pomocą Pięciu Przemian uporządkowany jest nasz świat.



Przemiana Ziemi

Przemianą bazą, podstawą jest przemiana Ziemi, będąca „przemianą matką”. W naszej kulturze również używa się sformułowania „matka Ziemia”. Jest to przemiana dająca nam w kwestii psychiki i emocji pogodę ducha, rozumienie i szacunek dla tradycji, poczucie bezpieczeństwa oraz własnej wartości, asertywność, opiekuńczość (przy czym jest to opiekuńczość polegająca na stawianiu zdrowych granic).

Proszę zwrócić uwagę na to, że nikt nie każe opiekować się kimś bardziej niż sobą. Jest wyraźnie powiedziane: „Kochaj bliźniego jak siebie samego”. Jeśli chcemy pomagać innym, pamiętajmy również o tej prawdzie, że robimy dla kogoś tyle, ile ta osoba robi dla siebie. Jeżeli ktoś dostaje od nas coś bez wysiłku, na pewno nie będzie cenił ani nas, ani tego, co otrzymuje.

Wracając do tematu, kolorem Ziemi jest kolor żółty, ale w odcieniu ciepłym, jak również ciepłe brzoza, brzoza, kolor łososiowy, bursztynowy, miodowy, morelowy, brzoskwinio-owy. Smakiem Ziemi jest smak słodki, ale jest to smak dojrzałej brzoskwinii, maliny, marchewki, miodu, a nie słodyczy wyprodukowanych z dodatkiem cukru.

Dawny zwyczaj zabierania garści ziemi, gdy udawało się na tułaczkę lub wyjeżdżało, brał się stąd, że ziemia ta stanowiła symboliczną kotwicę łączącą ze wszystkimi wartościami przodków oraz z danym miejscem. Dzięki temu osoba przebywająca poza miejscem rodzinnym zyskiwała energetyczne bezpieczeństwo.

Narządami związanymi z przemianą Ziemi są śledziona, trzustka oraz żołądek. Ziemia kontroluje m.in. cellulit, czyli tkankę podskórną, układ żylny oraz masę ciała i odpowiada za odporność.

Jak często możemy się przekonać, jeśli zabraknie matki, wówczas cała rodzina się sypie. Ojciec może odejść, a przy silnej matce dzieci będą miały poczucie bezpieczeństwa. Natomiast utrata matki powoduje bardzo niekorzystne skutki. Podobnie z przemianą Ziemi: jeśli zostanie ona bardzo wyeksploatowana, pojawiają się dwa schorzenia uznawane powszechnie za nieuleczalne, tj. cukrzyca² i nowotwory. Nowotwór może sytuować się w różnych organach i miejscach, ale zawsze podstawą do jego powstania jest bardzo duże osłabienie przemiany Ziemi.

Mocna przemiana Ziemi z kolei sprawia, że mamy do czynienia z człowiekiem, z którym każdy chętnie by przebywał: życzliwym, uśmiechniętym, pomocnym, będącym w dobrym nastroju, niezależnie od tego, czy deszcz pada, czy jest ładna pogoda, człowiekiem lubiącym życie, niezależnie, czy występuje w nim dżdżownica, czy pieseczek, no i przede wszystkim pomocnym, a nie nadopiekuńczym.

Wracając do przemiany Ziemi: w naszym klimacie występuje ona cztery razy do roku, jest jakby zwornikiem łączącym pory roku. Tak więc mamy, zaczynając od początku: przedwiośnie, wczesne lato, babie lato (albo złotą polską jesień) i przedzimie. Pory roku nie są bardzo przywiązane do kalendarza: w kwietniu możemy mieć aurę zimową, a w październiku letnią. Stąd wyznacznikiem dla nastania pory ziemnej jest obfitość kolorów żółtych i złocistych, jak np. na przedwiośniu bazie i podbiał, wczesnym

² Dr Joel Fuhrman w książce „Wylecz cukrzycę” prezentuje rewolucyjny program żywieniowy zapobiegający i cofający skutki tej choroby. Publikacja jest dostępna w sklepie www.vitalni24.pl (przyp. wyd.).

latem mniszek. Nazwa „złota polska jesień” mówi sama za siebie, a charakterystyczne dla przedzimia są chryzantemy złociste oraz róże herbaciane i mnóstwo opadłych, złocistych liści. Zauważamy wtedy również lepszą pogodę, spokój zarówno w przyrodzie, jak i w nas. Po tym okresie następuje przejście do kolejnej przemiany, związanej z kolejną porą roku. O znaczeniu przemiany Ziemi niech świadczy to, że występuje ona aż cztery razy w ciągu roku.

Jak już wspomniałam, przemiana Ziemi jest przemianą bezpieczną. Jak wiadomo, gdy leżymy na ziemi, to już nigdzie nie spadniemy. W związku z tym namawiam, żeby osoby początkujące zaczynały od przygotowywania posiłków w przemianie Ziemi. W ten sposób wzmocnią siebie, a także pomocą swojej rodzinie i wszystkim, których ugoszczą.

Przemiana Ziemi jest szczególnie ważna w żywieniu małych dzieci. Od momentu urodzenia do trzeciego – czwartego roku życia dziecko powinno zjadać posiłki przygotowane w przemianie Ziemi. Osłabiona przemiana Ziemi wytwarza zamiast substancji, czyli naszej materii, śluz objawiający się różnie: a to katarem, a to przetykaniem śluzu płynącego gardłem, a to odkrztuszaniem, odkasływaniem, u kobiet upławami, zaawansowanym cellulitem, a przy współistnieniu dodatkowych zaburzeń w przemianach mamy kamicy nerkową, żółciową lub zmiany miażdżycowe.

Ziemia dodaje nam pogody ducha, sprawia, że jesteśmy optymistami i mamy w sobie radość życia. Stąd mój apel: jak najwięcej gleby! Uziemiamy się!

Teraz kilka słów na temat tego, czego Ziemia zdecydowanie nie lubi i co jej nie służy. Po pierwsze: zimnych potraw. Po drugie: słodczy, zwłaszcza jedzonych wieczorem, oraz rozmaitych słodzonych napojów ze sztucznymi barwnikami, jak również – u osób dorosłych – słodkiego krowiego mleka, gdyż wszystkie te wymienione przeze

mnie składniki powodują powstawanie śluzu. Najgorsze jest połączenie tłuszczu i węglowodanów, ze szczególnym uwzględnieniem cukru. To, co Ziemia lubi, to ciepłe potrawy (gotowane lub duszone), owoce, które zjada się do południa. Mówię tu o owocach lokalnych, naturalnie dojrzałych w swoim sezonie wegetacyjnym, takich jak: jabłka, brzoskwinie, maliny, morele, słodkie winogrona, słodkie czereśnie, słodkie śliwki, słodkie gruszki – są to wszystko owoce w przemianie Ziemi. Jeśli ktoś chce jeść inne owoce, należące do innej przemiany, to naturalnie może – mając wszechogarniającą świadomość konsekwencji, niech pamięta jednak o tym, aby przez odpowiednie dodatki owoce te zostały sprowadzone do przemiany Ziemi. Czyli np. jeśli ktoś kocha truskawki (D), które należą do przemiany Drzewa, wówczas niech intensywnie skropi je naparem z herbaty (O) i posypie czerwoną słodką papryką w proszku (Z). Jeśli z kolei uwielbiamy truskawki ze śmietaną i też uparliśmy się na przemianę Ziemi, to wówczas truskawki (D) mieszamy ze śmietaną kwaśną 12 lub 18% (D), dodajemy trochę naparu z herbaty (O), mieszamy w dalszym ciągu i słodzimy fruktozą (Z) – jest to naturalny cukier występujący w owocach, albo ksylitolem (Z) lub stewią (Z) bądź – najlepiej – miodem (Z). Po czym pomlaskując, zjadamy, napawając się niczym niezmaconą przyjemnością i ciesząc się każdym kęsem.

Pamiętajmy: **zdrowe, naturalne jedzenie to jedzenie smaczne, dodające nam energii i chęci do życia.** Po zakończonej konsumpcji, czując małe, ale dziarskie skrzydełka trzepoczące nam u ramion, możemy robić cokolwiek, ale z dużym zapałem. Ponieważ zaś Ziemia sprzyja koncentracji i uwadze, to w krótkim czasie, będąc skoncentrowanymi, jesteśmy w stanie zrobić znacznie więcej i szybciej zrealizować zadania.

Dla kogo przemiana Ziemi jest szczególnie ważna:

- dzieci w wieku do lat czterech,
- młodzież w okresie dojrzewania,
- osoby w dowolnym wieku, gdy dochodzi do dużych zmian w ich życiu,
- osoby jak wyżej, gdy prowadzą stresujący tryb życia,
- osoby jak wyżej, często podróżujące lub przeprowadzające się z miejsca na miejsce,
- osoby emigrujące do krajów europejskich powinny trzymać się w przemianie Ziemi przez rok; osoby emigrujące do krajów o innej kulturze lub innych stref geograficznych powinny utrzymywać tę przemianę przez trzy lata.

Oczywiście wskazówki te są modyfikowane poprzez indywidualny zestaw dolegliwości, których dana osoba w pocie czoła się dorobiła, prowadząc beztroski tryb życia i zakładając, że skoro jest się zdrowym, to zdrowym się pozostanie bez względu na to, co się robi.

Staropolska kuchnia bardzo dużo uwagi poświęcała właśnie przemianie Ziemi. Co było charakterystyczne jeszcze do II wojny światowej, a nawet do lat 50. i 60., to to, że gotowało się posiłki na bieżąco, a już obowiązkowo niedzielny obiad spożywało się razem; ciasta i słodycze były podawane raz w tygodniu bądź incydentalnie, jadało się zupy i ciepłe kolacje. Dodatkowo zdrowiu sprzyjało to, że używało się produktów świeżych, zachowując zasadę sezonowości przygotowywania potraw. Nikt np. nie jadł grochówki w lipcu, tylko jesienią i zimą.

Szczególnie ważne w przemianie Ziemi są ciepłe kolacje. Przez ciepłe kolacje rozumiem: jajecznicę z chlebem z masłem, jajko na miękko plus chleb z masłem, wszelkiego rodzaju zupy, oczywiście doprowadzone do przemiany Ziemi.

SZYBKIE ZUPY

Pomidorowa natychmiastowa

Jeśli nie mamy żadnej zupy, to traktując sprawę jako pierwszą pomoc w nagłych wypadkach, do wrzątku (O) dodajemy sok pomidorowy (Z), a następnie majeranek (Z) i wypijamy taki gorący kubek – bądź też ratujemy się poniższym barszczykiem.

Barszczyk w oka mig

Do wrzątku (O) dodajemy sok z buraków (Z), majeranek (Z) i wypijamy.

Możemy również parzyć zioła i wypijać je wieczorem. Kilka orzechów lub migdałów popitych ziołami może stanowić ekwiwalent kolacji. I tu podam kilka mieszanek.

MIESZANKI ZIOŁOWE BOGATE W WITAMINĘ C

Róża–pokrzywa–malina

1,5 l wrzątku (O), 2 łyżki owocu dzikiej róży (O), 1 łyżka pokrzywy (Z), 1 łyżka liścia maliny (Z)

Żurawina–róża–pokrzywa

1 łyżka żurawiny suszonej (niekandyzowanej) (D/O) zalana 1,5 l wrzątku (O), 2 łyżki owocu dzikiej róży (O), 1 łyżka pokrzywy (Z)

Zioła dla przeziębionych

Przy przeziębieniach bądź skłonności do tychże: 1,5 l wrzątku (O), 1 łyżka kwiatu bzu czarnego (O), 2 łyżki owocu

maliny (Z), 1 łyżka kwiatu lipy (Z). Jeśli nie mamy suszonego owocu maliny, możemy dać świeży (3 łyżki) lub wlać trochę syropu malinowego.

Są to mieszanki szczególnie stosowne na okres jesienno-zimowy oraz na wiosnę, ponieważ dostarczają znacznych ilości witaminy C i minerałów.

Ziemia to smak słodki i poczucie bezpieczeństwa, a jako czynność – jedzenie. Stąd bardzo wiele zdenerwowanych osób bądź zaczyna jeść, bądź sięga po słodycze. Kółko wówczas się zamyka: słodycze zawierają ochładzający cukier, który osłabia Ziemię. W związku z tym znowu mamy ochotę na jeszcze więcej słodyczy. Smak słodki jest smakiem naturalnym słodkich, dojrzałych w słońcu owoców, miodu lub marchewki i w momencie, kiedy dopadnie nas stres i zatręsie nami aż do głębi dwunastnicy, proponuję wpakować sobie w usta garść rodzynek, wypić buteleczkę soku marchwiowo-jabłkowego, zjeść trochę miodu. Jeśli chwilowo nasza Ziemia jest w stanie nieustabilizowanym a smętnym i uważamy, że nie przeżyjemy bez słodyczy, to proponuję przede wszystkim zjedzenie ciasta z makiem. Mak zawiera mnóstwo magnezu, a o znaczeniu magnezu dla nerwów wszyscy słyszeli. Inne ciasta to orzechowiec, piernik, keks, babka.

Bardzo ważna jest **równowaga kwasowo-zasadowa**, a odkwaszają nas tylko warzywa, owoce, ziemniaki. Niezależnie od tego, czy ktoś jest wegetarianinem, czy je mięso, może sobie zaburzyć tę równowagę, nie zachowując właściwych proporcji w jadłospisie oraz dużo soląc.

Wegetarianie powinni w swojej diecie uwzględnić nasiona słonecznika i dyni, orzechy, potrawy z kaszy jaglanej, marchwi, dyni, buraków. Polecam również jajka (Z) i sery. Z serów: twaróg (D), czyli kwaśny skrzep mleka, sery pleśniowe z pleśnią błękitną (W), która powoduje stymulację

układu odpornościowego, ponadto sery owcze i kozie (O). Jajka są szczególnie godne polecenia z uwagi na ich wyjątkowy skład chemiczny i bogactwo składników. Cholesterol z jajek jest nieprzyswajalny ze względu na obecność w żółtku lecytyny. Wysoki poziom cholesterolu jest bardzo łatwo uzyskać, gdy na wszystko się wściekamy i wszystkim się stresujemy, ale jedząc jak Maćko z Bogdańca jajecznicę z 24 jajek, raczej nie podniesiemy sobie poziomu cholesterolu. Natomiast jeśli wszystko nas będzie denerwować i wszystkim się będziemy przejmować, to cholesterol poszybkuje w górę tak, że będą go postrzegali jako UFO. A propos: mówię tu o jajkach od szczęśliwych, wolnych kur.

Osoby, które jedzą mięso, niech pamiętają, że każdy jego rodzaj jest przynależny do odpowiedniej przemiany i jeśli przygotowujemy mięso (z wyjątkiem wołowiny i cielęciny – Z), to należy doprowadzić je przyprawami do przemiany Ziemi. Jeżeli przygotowujemy potrawy mięsne czy rybne zgodnie z Pięcioma Przemianami, to dodając poszczególne składniki w kolejności obiegu odżywczego, robimy to tak, aby ostatnim składnikiem był składnik należący do przemiany Ziemi i w ten sposób zarówno danie mięsne, jak i inne przygotowywane potrawy będą w przemianie Ziemi. Jeśli nie gotujemy według Pięciu Przemian, bo nam się nie chce albo nie mamy o nich pojęcia, albo wydaje nam się, że nie mamy czasu, to pamiętajmy: Pięć Przemian jest stale obecnych zarówno w naszym życiu, jak i w żywieniu. Trzustkę ma zarówno osoba mieszkająca w Islandii, jak i w Kenii czy Japonii, toteż należy robić użytek ze starego powiedzenia: „Człowiekiem jesteś i nic co pięcioprzemianowe nie jest ci obce”. W związku z tym, warto pamiętać o kilku zasadach: jeśli jemy w restauracji, barze lub u kogokolwiek, kto nie stosuje Pięciu Przemian, to kierujemy się zasadą: o przemianie potrawy decyduje składnik dominujący ilościowo, czyli np. jeśli mamy rybę

po grecku, to – ponieważ ryba należy do przemiany Wody – całą potrawę traktujemy jako należącą do przemiany Wody. Jeśli mamy danie z makaronu, to – ponieważ pszenica, mąka pszenna i wyroby z niej należą do przemiany Drzewa – danie to należy do przemiany Drzewa. Jeżeli mamy kotlet schabowy z kapustą lub risotto, to – ponieważ zarówno wieprzowina, jak i kapusta i ryż należą do przemiany Metalu – dana potrawa będzie w przemianie Metalu. Jeśli mamy zupę pomidorową bądź pieczeń wołową z buraczkami, to – ponieważ pomidory, wołowina i buraki należą do przemiany Ziemi – całe danie traktujemy jako będące w przemianie Ziemi.

KILKA UWAG DLA WEGETARIAN

Po pierwsze, wegetarianizm pochodzi z krajów o klimacie gorącym, dlatego też bardzo istotne jest, by w swoim jadłospisie uwzględnić szeroką gamę potraw staropolskich i regionalnych opartych o nasze surowce.

Po drugie, osoby odrzucające białko zwierzęce pod każdą postacią powinny w swojej diecie uwzględnić spore ilości grzybów oraz orzechów. Z kolei osobom, które spożywają tylko i wyłącznie surowizny, proponuję przeprowadzkę na Madagaskar, bo tam jest odpowiedni klimat dla tego typu eksperymentów.

Każdy człowiek przebywa we właściwym dla siebie środowisku i jest uformowany zarówno przez swoją genetykę, jak i wpływy środowiskowe. Mówiąc o genetyce, mam tutaj na myśli tego typu sprawy, jak częste występowanie w rodzinie określonych schorzeń. Dla przykładu: członkowie jakiejś rodziny dość często chorują na nowotwory. Z energetycznego punktu widzenia oznacza to, że wszyscy członkowie tej rodziny powinni szczególnie dbać o przemianę Ziemi.

SURÓWKI BOGATE W WITAMINĘ C

W surówkach wiosennych bardzo dbamy o dodatek witaminy C (bo po zimie gonimy resztkami), czyli przygotowujemy zaprawę do surówek. Robimy to tak:

Zaprawa do surówek

1 łyżkę owocu dzikiej róży (O) zalewamy szklanką wrzątku (O), po kwadransie dodajemy łyżeczkę liściastej zielonej herbaty (jak już ktoś ma w papierku i na smyczy herbatę, to też niech da 1 torebkę) (O) oraz szczyptę w miarę rozdrobnionego rozmarynu (O). Można od razu zwiększyć proporcje tak, żeby otrzymać 1 l wyjściowej zaprawy do surówek. Oczywiście całość przechowujemy w lodówce i cedzimy do miski odpowiednią ilość zaprawy.

Surówka z korzenia pietruszki i kiszonek

½ szklanki zaprawy (O), ½ łyżeczki mielonego kminku (O), ½ szklanki oleju (Z), 1 łyżka majeranku (Z), 2 marchewki (Z), 2 łyżki rzeżuchy (M), 2 cebule (M), 2 starte korzenie pietruszki (M), sól (W), sezam (W), 5–7 ogórków kiszonych, pokrojonych lub startych (w razie dużych problemów trawiennych ogórki obrać ze skóry) lub 2 garście kapusty kiszonej rozdrobnionej (nie odlewać wody z kapusty ani jej nie płukać!!!) (D).

Surówka z buraków, korzenia pietruszki i kiszonek

½ szklanki zaprawy (O), ½ łyżeczki mielonego kminku (O), ½ szklanki oleju (Z), 1 łyżka majeranku (Z), 2 starte, ugotowane w łupinach buraki (Z), 2 łyżki rzeżuchy (M), 2 cebule (M), 2 starte korzenie pietruszki (M), sól (W), sezam (W), ogórki kiszone lub kapusta kiszona jak w pierwszej surówce (D).

Surówka z żurawiną, porem, selerem i kiszonką

2 łyżki suszonej (nie kandyzowanej!) żurawiny (O),
½ szklanki zaprawy (O), ½ łyżeczki mielonego kminku (O),
½ szklanki oleju (Z), 1 łyżka majeranku (Z), 2 białe części
pora (M), 1 starty seler (M), 2 łyżki rzeżuchy (M), sól (W),
sezam (W), ogórki kiszone lub kapusta kiszona jak w pierw-
szej surówce (D).

DRUGIE DANIA

Teraz kilka przepisów na drugie dania. Klasycznym daniem zimowym są łazanki z kapustą i grzybami bądź też łazanki z grzybami. Jest to jedyny przypadek, kiedy możemy sobie pozwolić na zjedzenie makaronu w przemianie Drzewa. Przypominam, że zarówno makaron, jak i pieczywo pszenne (m.in. graham) oraz wszelkie wyroby z mąki pszennej rozgrzewają wątrobę, a stan wątroby osoby pochodzącej z rozwiniętej cywilizacji Zachodu można określić jako kiepski, bardzo zły lub grożący eksplozją. Dlatego jeśli chcemy jeść potrawy z makaronu lub lubimy grahama, to doprowadzamy te potrawy do przemiany Ziemi. Nawet nie gotując według Pięciu Przemian, ze spokojem każdą potrawę z makaronu posypujemy rozmarynem (lub kminkiem) i majerankiem, a graham lub inny chleb pszenny posypujemy rozmarynem (lub kminkiem) oraz majerankiem i ewentualnie smarujemy masłem. To samo robimy z potrawami z drobiu, ponieważ one również rozgrzewają wątrobę.

Łazanki z kapustą i grzybami

Łazanki (400 g) gotujemy według przepisu i studzimy. Do 2 l wrzątku (O) dodajemy majeranek (Z), ziele angielskie (M), 30 dag pokrojonych pieczarek lub innych grzybów

świeżych bądź też 10 dag grzybów suszonych (W). Gotujemy do miękkości. Grzyby odcedzamy, a suszone siekamy lub mielimy. W wodzie pozostałej po grzybach (W) gotujemy 4 garście kiszonej kapusty (D). Osobno na patelni na oleju (Z) smażymy do zrumienienia 3 cebule pokrojone w kostkę (M) i mieszamy je z sezamem (W). W misce mieszamy farsz: grzyby (W) mieszamy razem z cebulą i tłuszczem (W), dodajemy odcisniętą, poszatowaną kapustę kiszoną (D), kminek (O), majeranek (Z), pieprz (M), sól (W), lubczyk (W), sezam (W) i trochę wody po gotowaniu grzybów i kapusty (D). W naczyniu do zapiekania układamy warstwami $\frac{2}{3}$ ilości łazanek (D), posypujemy je kminkiem (O), podlewamy olejem (Z), posypujemy pieprzem (M) i sezamem (W), dajemy masę grzybowo-kapuścianą (D) i przykrywamy drugą warstwą łazanek (D). Nakrywamy pokrywką. Całość zapiekamy przez 1 godzinę w 180°C.

Łazanki z kapustą

Przygotowujemy je podobnie, tzn. łazanki gotujemy. Do 2 l wrzątku (O) dajemy majeranek (Z), ćwiartkę główki kapusty białej, pokrojoną na mniejsze kawałki (M), dodajemy lubczyk (W) i sezam (W). Gdy kapusta jest miękka, wyciągamy ją do przestygnięcia i w tej samej wodzie gotujemy 3 garście kapusty kiszonej (D). Osobno na patelni na oleju (Z) smażymy do zrumienienia 3 cebule pokrojone w kostkę (M) i mieszamy je z sezamem (W). W misce przygotowujemy farsz: posiekaną kapustę białą (W) mieszamy razem z cebulą i olejem ze smażenia (W), dodajemy kapustę kiszoną (D), kminek (O), majeranek (Z), pieprz (M), sól (W), sezam (W) i podlewamy niewielką ilością wody z kapusty (D). W naczyniu do zapiekania układamy warstwami $\frac{2}{3}$ ilości łazanek (D), posypujemy je kminkiem (O), podlewamy olejem (Z), posypujemy pieprzem (M) i sezamem (W), dajemy masę kapuścianą (D)

i przykrywamy drugą warstwą łazanek (D). Nakrywamy pokrywką. Całość zapiekamy przez 1 godzinę w 180°C.

Łazanki z grzybami

Przygotowujemy je podobnie, tzn. łazanki gotujemy. Do 2 l wrzątku (O) dajemy majeranek (Z), pieprz (M), 10 dag grzybów suszonych (W). Gotujemy je do miękkości, odcedzamy i w tej samej wodzie gotujemy 3 garście kapusty kiszonej (D). Osobno w garnku na oleju (Z) podsmażamy 3 cebule (M), dodajemy ½ kg pokrojonych grzybów świeżych (np. pieczarek) (W). Podlewamy zimną wodą z dodatkiem sezamu (W) i dusimy pod przykryciem do miękkości. Studzimy. W misce mieszamy farsz: grzyby świeże razem z cebulą (W), rozdrobnione grzyby suszone (W), kapustę kiszoną (D), kminek (O), majeranek (Z), pieprz (M), sól (W), lubczyk (W) i odrobinę wody z gotowania kapusty (D). W naczyniu do zapiekania układamy warstwami ⅓ ilości łazanek (D), posypujemy je kminkiem (O), podlewamy olejem (Z), posypujemy pieprzem (M) i sezamem (W), dajemy masę grzybową (D) i przykrywamy drugą warstwą łazanek (D). Nakrywamy pokrywką. Całość zapiekamy przez 1 godzinę w 180°C.

Powyższe potrawy mogą służyć jako potrawy oczyszczające i regenerujące wątrobę w okresie postu wielkanocnego.

Dawno, dawno temu, czyli przed epoką internetu, wszystko funkcjonowało zgodnie z naturalnymi cyklami przyrodniczymi, stąd dopiero na wiosnę były dostępne produkty nabiałowe. Z produktów nabiałowych bardzo cenny dla nas jest ser twarogowy powstały z kwaśnego mleka w drodze ogrzewania, po czym oddzielany jest skrzep kwaśny, zawierający szereg cennych składników mineralnych, w tym bardzo łatwo przyswajalny wapń oraz serwatka, którą należałoby wykorzystać do rozmaitych koktajli wy-

trawnych z uwagi na cenne wartości odżywcze. Zarówno twaróg, jak i serwatka zawierają bakterie kwasu mlekowego, o których dobroczynnym działaniu wspomniałam wielokrotnie. Teraz kilka propozycji na:

KANAPKI Z PASTAMI TWAROGOWYMI

Przygotowanie chleba do kanapek

Chleb żytni (najlepiej – wysoka zawartość witaminy B₁) (O) lekko posmarować masłem albo posypać majerankiem (Z), posypać odrobiną cynamonu lub ziela angielskiego (M) i sezamem (W). Na tak przygotowaną kromkę kładziemy pastę.

PASTY TWAROGOWE

Pasta twarogowa z rzodkiewką i sałatą

½ szklanki kwaśnej śmietany (D), odrobina tymianku lub rozmarynu (O), majeranek (Z), starty pęczek rzodkiewek (M), pieprz (M), sól (W), rozdrobniony ręcznie liść lub dwa sałaty (D), 20 dag twarogu półtłustego lub tłustego (wszystko ma swoją cenę – tłuszcz mleczny jest bezcenny) (D).

Pasta twarogowa ze szczypiorem z cebuli

½ szklanki kwaśnej śmietany (D), odrobina tymianku lub rozmarynu (O), majeranek (Z), szczypior z cebuli (M), sól (W), twaróg jak wyżej (D).

Pasta twarogowa z koperkiem lub cienkim szczypiorkiem

½ szklanki kwaśnej śmietany (D), pęczek koperku lub cienkiego szczypiorku (O), majeranek (Z), pieprz (M), sól (W), twaróg jak wyżej (D).



vital
GWARANCJA ZDROWIA

Odżywianie według Pięciu Przemian wywodzi się z Tradycyjnej Medycyny Chińskiej i cieszy się ogromną popularnością na całym świecie. Jego zasady są ściśle związane z wewnętrznym zegarem biologicznym i przepływem energii przez poszczególne narządy naszego ciała w cyklu dobowym. Sposób przyrządzania posiłków według tej tradycji jest źródłem harmonii, równowagi wewnętrznej i gwarancją dobrego zdrowia.

Dzięki tej książce poznasz zasady odżywiania według Pięciu Przemian i proste przepisy na smaczne potrawy. Przygotowując posiłki ważne jest, abyś zachował odpowiednią kolejność dodawanych składników. Dieta ta często jest stosowana, aby pozbyć się określonych dolegliwości. W takim przypadku należy pamiętać o zakończeniu potrawy produktem należącym do tej przemiany, w której znajduje się narząd, który chcesz wzmocnić czy uzdrowić. Dlatego ta dieta jest bardzo ważna dla osób, które szczególnie dbają o zdrowie swoje i bliskich.

Przemiany dla zdrowia.

Generalnie dobrze jest wiedzieć, co się je i jak to jedzenie na nas wpływa, bo jeśli nie zadamy sobie odrobiny trudu, aby pogłębić tę wiedzę, to o działaniu naszego pożywienia dowiemy się od lekarza.

- Katarzyna Maria Puchacz

Patroni:

NATURA I TY

**ŚWIAT
NA DŁONI**

uroda
zdrowie.pl

Zdrowe odżywianie
www.odzywianie24.pl



Vitalni24.pl
RAZEM ZADBAJMY O ZDROWIE!

Cena: 29,20 zł

ISBN 978-83-64278-57-0



9 788364 278570