



Ponad
200 przepisów

Katarzyna Maria Puchacz

Pięć Przemian na polskim stole

Zdrowie, energia, długowieczność



vital
GWARANCJA ZDROWIA

Katarzyna Maria Puchacz

Pięć Przemian na polskim stole

Zdrowie, energia, długowieczność



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

Wydanie I
Białystok 2015
ISBN 978-83-64278-83-9

© 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 OGNIĄ	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 rozmaitym 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 obiadokolacją 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 rzeczony sowy dopiero pod wieczór z jedzonych intensywnie różnorodnych pokarmów (lub lepiej będzie je nazwać rzeczami jadalnymi) udaje się wykrześć 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 właściwości 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 – daję 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 brzoze, brzozy, kolor łososiowy, bursztynowy, miodowy, morelowy, brzoskwiniowy. Smakiem Ziemi jest smak słodki, ale jest to smak dojrzałej brzoskwini, 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.