Az átgondolt táplálkozás szempontjai /meditáció/

 Arra keresem a választ, hogy kinek, mikor, milyen összetevőkből lehet az egészséget szolgáló táplálékot összeállítani?

 **Az édes ízű ételekben** dominál a földelem. Ezek a táplálékok építik a testszöveteket, ösztönzik a zsírszövet felépülését, és helyreállítják a testünkben a károsodott szöveteket. Ellátnak az életfunkciókhoz szükséges energiákkal, biztosítják az izmok teljesítőképességét, nyáron csillapítják a szomjúságot. A túl sok édes ízű étel fogyasztása levertséget okoz, gyengíti az immunrendszert, vastagbélgyulladáshoz vezet, hizlal, lehetőségét adja a bélférgesedésnek és még impotenciához is vezet. Sok szénhidrátot tartalmaznak a gabonafélék, az édes gyümölcsök, a hüvelyes zöldségek és töményen maga a cukor.

 **A keserű ízű ételek és fűszerek** sok levegő elemet tartalmaznak. Megállítják a szervezetünkben a zsírszövet felépülését, ezzel segítik a súlycsökkentést. Ez annak köszönhető, hogy a szervezetben a lebontó folyamatok megerősödnek és sok energia felszabadítás történik. Ilyen tulajdonságú számos leveles zöldség, a tökfélék, kurkuma, cardamon, kömény, szerecsendió, sáfrány, koriander és mint vegyület a kinin. A túl sok keserű étel fogyasztása legyengülést von maga után.

 **A csípős ételeket kialakító fűszerek** sok tűz és levegő elemet tartalmaznak. Fokozzák az anyagcserét, javítják az emésztést. Éhségérzetet váltanak ki. A tüzükkel akadályozzák a testben a zsírszövet felépülését. Mértéktelen fogyasztása szomjúságérzetet vált ki. Ilyenek a Csili paprika, fehér és feketebors, fokhagyma, torma.

 **A sok vízelemet tartalmazó táplálékok** serkentik a veseműködést, elősegítik a szervezetünkből a méreganyagok kiválasztását és kimosását. Ilyenek a görögdinnye, sárgadinnye, a lédús őszibarack, a csemegeszőlők, a bogyós gyümölcsök, az aludttej.

 **A savanyúságokban** a föld és tűzelem dominál. Javítják az ízlelő képességeinket. A sós ízekkel együtt – *melyek a tűz és vízelemet tartalmazzák* -; segítik kiemelni az ételek természetes ízét. Azonban a túl sok savanyúság fogyasztása bőrbetegségekhez vezet. Ha mértékkel fogyasztjuk; a nyugtató hatását tapasztaljuk meg. A hányinger csökkentésére nagyon hatékony. Ilyenek a citrusfélék, több zöldségféle, pl. a paradicsom, valamint a köménymag, a mustármag.

 A nyers zöldségfélékhez és salátákhoz – *melyek sok rostanyagot tartalmaznak* -, mindig szükséges kis mennyiségű növényi olajat, vagy vajat adni kenőanyagként. Így azok jól emészthetővé válnak, és a szervezetünk tudja tárolni a zsírban oldódó vitaminokat, valamint így elkerüljük a székrekedést.

1. **Milyen legyen a tavaszi táplálkozás?**

 A télből a tavaszba lépés étvágytalansággal járhat, mert ekkorra a kimerültség jelei megmutatkozhatnak. Lecsökkenőben van az energia szintünk, kifáradt az immunrendszerünk. Hogy visszanyerje a szervezetünk az erejét és az ellenálló képességét; könnyű, tisztító- és frissítő hatású táplálékféleségekre kell áttérni.

Ilyenek az

- alacsony cukortartalmú gyümölcsök. Pl. a szamóca, málna, piszke, ribizli, cseresznye, meggy, josta.

- Zöldségfélék közül a tök, a fejes saláta, hónapos retek, zöldhagyma, zöld- és piros levelű zöldségek, hüvelyesek.

- A csíráztatott, vagy hajtatott gabonafélék növekedést és megújulást serkentő vitaminokat és hormonokat tartalmaznak.

- A keserű, csípős, és fanyar fűszeres ételek felélesztik a szervezetünkben a haldokló tüzet. Ilyenek a mustár, a gyömbér, bors, paprika, fahéj, fokhagyma.

*Tavasszal hasznosabb a lemosó langyos fürdő, mint a hidegzuhany. Ekkor lehetőség szerint kerülni kell a megerőltető munkát.*

1. **A nyári táplálkozás:**

Ekkor az emésztő tüzet tovább kell éleszteni, - *tartózkodva a mértéktelen evéstől*. Élesztő hatásúak a belső tűzre az édes, savanyú, fanyar, keserű és csípős ételek. Pl. így fűszerezve a rizs, az édes burgonya, a gyökérzöldségek, a kígyótök, főzőtök, patisszon, lecsónak elkészített zöldpaprika kiváló nyári étel. A vöröshagyma hasznos a testhő csökkentésére, viszont ekkor a fokhagymát már kerülni kell. Jól üdít a görögdinnye, sárgadinnye. Hasznos táplálékok ekkor a puffasztott gabonafélék, a gabonakásák, a teljes kiőrlésű kenyerek. Nyáron fogyasszunk minél több lédús gyümölcsöt; - mint pl. őszibarackot, csemegeszőlőt, nyári almát, szedret, kajszi barackot, ringlót.

1. **Őszi táplálkozás:**

A csípős, fanyar és édes ízű ételek ekkor is hasznosak. Viszont kerülendők a forró, fűszeres, savanyú, és sós ételek. Ne alkalmazzuk a csípős paprikát, a fokhagymát, a mustárt. Kívánatos a gabonafélék és hüvelyesek fogyasztása. Együnk ekkor bőven gyökérzöldségeket, tökféléket, paradicsomot, édes zöldpaprikát, spárgát, gombaféléket. Fűszerezésre nagyon jó ekkor a gyömbér, bazsalikom, kakukkfű, turbolya, metélőhagyma, koriander, menta, szurokfű, kapor, rozmaring, babérlevél, zsálya, petrezselyem, zellerlevél. Ekkor már megjelennek a táplálóbb gyümölcsök; pl. az őszi alma, őszibarack, szőlő, szilva, füge, körte.

*Az ősz és a tél a szervezet felépítésének időszaka, mely a szervezetünk megerősödésével jár.*

1. **Téli táplálkozás:**

Már ősszel megkezdődik a testünk tápláló anyagokkal való feltöltése, ami a tél elején még folytatódik. Ekkor intenzív belső tűz ég bennünk, mely jó közérzetet ad. A szervezetünk ellenálló képessége is magas szinten van. Aki jó egészségnek örvend, nem betegszik meg. Az egészséges ember a nagy emésztő tüzével a nehezebb ételeket is megemészti. Az édes, savanyú és sós táplálékok ekkor különösen hasznosak. *(Pl. a gabonafélékből készült sült és főtt ételek, tésztafélék, tofu, hüvelyesek, sült zöldségek.)* Nagyon jó ilyenkor fogyasztani a savanyú káposztát, a savanyú uborkát, paprikát, céklát. Fogyasszunk sok hazai téli gyümölcsöt, aszalványokat, olajos magvakat. Használjuk a fűszerek közül; a fokhagymát, tormát, fahéjat, szegfűszeget, szerecsendiót, kardamomot, borókabogyót, római köményt, csillagánizst, koriandert, mustármagot, sáfrányt. Téli teáknak kiválóak: málnalevél, édeskömény, kamilla, kakukkfű, borsmenta levél, csipkebogyó, levendulavirág, citromfű, bodzavirág, rozmaringlevél, gyömbérgyökér.

 Télen jó erőben vagyunk és mozogjunk sokat.

**Az eddigiekhez érdemes még a testalkatunk szerinti szükségleteket is figyelembe venni:**

1. A sovány, nyúlánk testalkatúak, akiknek rendszerint a bőre is száraz; lehetőség szerint kerüljék a száraz és túl könnyű ételféleségeket. Ugyanakkor **fogyasszanak több „kenőanyagot” jelentő olajos, édes, savanyú és sós ízű ételeket.** /Ők azok, akik a hideget nem szeretik./
2. A közepes testalkatú- és testsúlyú emberek, akik általában az átlagosnál idegesebbek és ingerlékenyebbek: **Nekik előnyben kell részesíteni a hideg hatású, az édes, a keserű, a csípősen fanyar ételeket**. (Az utóbbi tipikus megjelenítője a méz.) /Ők, akik nem szeretik a meleget./
3. Az alacsony, zömök, hízásra hajlamos, és hófehér bőrű emberek: Nekik kerülni kell az édes ízű ételeket. Inkább **fogyasszanak meleg hatású, keserű, forró és fűszeres ételeket.**

Váljék hasznotokra a felsorakoztatott ismeretanyag.

**Elemér**