

תזונה על פי חמשת האלמנטים

פרק א' – תהליך הזנת הגוף בראי העונות
מאת- יוכי קשת

מודל המטבוליזם הסיני - מונחי יסוד

Gu qi - שם כללי למזון הנכנס לגוף

kong qi - האוויר אותו אנו נושמים, נוטל חלק בתהליכי העיכול ברמה של חמצן ותנועה

ying qi - איכות המזון המופקת בגוף, והיא מורכבת משילוב של כלל המזון שנאכל, אופן האכילה, ואיכות האוויר והאווירה.

Xue - דם נקי ורווי בחומרים איכותיים מזין את תאי הגוף לכלל אנרגיה של פעולה.

הסימן הסיני ל-QI מורכב משלושה חלקים: אדמה מתחתיה גדל גרגר האורז המסמל את כלל המזון הנקי והאיכותי, מתוך גרגר האורז מתמרים אדים המסמלים את בשלותו, את האנרגיה הטהורה והמזינה את החושים הנובעת מתוכו, ואת עיקרון התנועה שהאוויר והרוח (KONG QI) מגלמים. אלו הם אם כן, החומרים הראשוניים והבסיסיים לפוטנציאל החיוניות של הגוף: מזון איכותי, אוויר נקי, נשימה זורמת ותנועת גוף. אני מציינת כאן שאלו הם התנאים הראשוניים לפוטנציאל החיוניות של הגוף, משום שגורם חשוב נוסף הוא הקשר המנטאלי והנפשי אל כל נושא האוכל. ככל שמתייחסים אל המזון בצורה פשוטה ונקייה, חפים מהתניות של רגשי אשם, פיצויים וניחומים, כך הגוף מפיק יותר אנרגיה זמינה מהמזון (YING QI) כאשר ימולאו תנאים אלו, הדם (XUE) יהיה מועשר בחומרים איכותיים וזמינים יותר לתאי הגוף.

המחשה מעניינת לרעיון זה נמצא בנקודת הקיבה: ST-30 – ים התזונה, שבין יתר תפקודיה, היא אחראית לקליטת האנרגיה מהמזון. לכן, לא די לנו שנאכל מזון בריא ואיכותי. במקביל, על הגוף להיות איתן דיו על מנת שיהיה מסוגל להפיק אנרגיה זמינה מהאוכל.

שמה הסיני של נקודה זו הוא: QI CHONG

CHONG הוא המרידיאן החודר הפנימי, והוא מתקשר בין היתר לזרימת דם והזנה של האברים הפנימיים.

שתי הנקודות הפותחות של מרידיאן זה הן נקודות החיבור: SP-4 ו PC-6 הטחול (SP) הוא בין הזוג הייני (YIN) של הקיבה, והוא מתפקד בין היתר כמוסת של הקיבה וכמשנע ומתמיר של המזון לאחר כניסתו אל הקיבה.

PC-4 – נקודת החיבור של מעטפת הלב עם הלב, מתקשרת עם האספקט הנפשי והמנטאלי ביחסים עם כל נושא ההזנה בחיים. בנוסף, מעטפת הלב נמצאת ביחסים של אמצע יום אמצע לילה עם הקיבה במעגל השעון הביולוגי (19:00-21:00) בשעות אלו, בהן אנרגיית הקיבה נמצאת בשפל, נמצא שבחוסר איזון בגוף, אלו הן השעות בהן אנשים נוטים יותר לאכילה כפייתית, של פחמימות בעיקר. אנשים רבים יגדירו תחושה זו כ "חור בקיבה" . בין יתר תפקודיה של נקודה זו : הזרמת צ', הרגעת הנפש, ולטיפול בבחילות והקאות.

TB - התלת מחמם- המערכת המשולשת: שמיים- אדם - אדמה

המחמם העליון : מתייחס אל אזור הפתחים העליונים בראש והחושם הקשורים בהם. בהקשר של המזון: **עיניים** - למראה יפה ואסתטי של האוכל, **אוזניים**: חיבור לסביבה שקטה ורגועה, **אף** : נשימה חופשית, סביבה של אוויר נקי וריח טוב של המזון, **פה** : טעם ואיכות המזון וכן אופן הלעיסה שלו.

המחמם האמצעי: מגדיר את היחסים שלנו עם היקום ועם האנרגיות אותן אנו קולטים ומפנימים ואיתן נעבוד כל חינו.

אברי העיכול העליונים, עיקר תפקידם הוא בקליטת המזון, הנעתו והמרתו לאנרגיה מצויים כולם באזור המחמם האמצעי .

המחמם התחתון : זהו אזור הפתחים התחתונים- מקום של ניקוי, ניקוז וטיהור המערכת משאריות מיותרות של מזון ונוזלים. במקביל, דרך אברי המין, המחמם התחתון הוא הפתח לכניסה, יצירה ולידה של אנרגיית חיים חדשה וזאת דרך החיבור למשמעות הרחבה של מושג האדמה.



מעגל ההזנה מושלם דרך הרחבת המודעות האישית והחברתית לחשיבות השמירה על מקורות המחיה שלנו: אדמה נקייה, ריאות ירוקות ומקורות מים טהורים - כל אלו ביחד מתהווים לכלל סביבה התומכת בקיומם של אוויר נקי, מזון איכותי, מים זכים ומקום נאה לחושים להיפתח אליו.

מודל העונות ופרקי היום על מעגלי חמשת האלמנטים מסבירים את תהליך גדילת המזון והבשלתו לאורך העונות:

אביב: אלמנט העץ, אקלים של רוח המתבטא באנרגיה מוחצנת ומתפרצת, הטבע נע בתוך תהליך של נביטה ובקיעה ראשונות מתוך האדמה. הצבע הירוק הבהיר והרענן הוא הנפוץ ביותר. הטעם: חמצמץ, טרי ורענן. המזונות הנבחרים ללוות ולתמוך בעוצמה הזו הם אלו התואמים לעקרון "דומה בדומה". למשל: נבטים, המבטאים בצבעם, בטעמם ובצורת גדילתם את אנרגיית היאנג הבוקעת מתוך הגרעין המרוכז.

קיץ: אלמנט האש. אקלים של חום התומך בתהליכי פריחה ולבלוב. הצבע האדום לגווניו הוא הנפוץ יותר. הטעם: מעט מריר, כטעמם של ירקות עם תפרחות או כאלו עם עלים אדומים. למשל: ארטישוק וסלק.

סוף הקיץ ובין העונות: אלמנט האדמה. האקלים לח ורווי מים. הירקות והפירות מגיעים לצבעם הבשל ולטעמם המתוק והעסיסי ושוב, בחפיפה לעקרון הדומה בדומה, של גוף וטבע, המזונות המתאימים ביותר לתמיכה בתקופת האדמה הם: דגנים מתוקים הגדלים בסביבה רווית מים, שורשים שהבשילו וטעמם מתוק ומעט פירות מתוקים ובשלים.

סתיו: אלמנט המתכת. האקלים יבש יותר והטבע כולו במגמה של התמעטות ותחילת השימור. הטעם: חריף והצבע לבן. דוגמא למזונות המתכתבים עם היובש, החריף והלבן הם: צנון לבן, ג'ינג'ר, שום ובצל לבן.

חורף: אלמנט המים. האקלים הוא של קור ואנרגיית הגוף נכנסת לרבדים עמוקים - אל תוך תהליך של שקט, ריכוז ושימור. הצבע הכחול והשחור, הטעם המלוח והמזון המבושל והחמים, תומכים במגמה זו. כניסה אל רוגע וריכוז ואכילת מזונות מעט מלוחים ממקורות מים כגון: דגים ואצות, וכן אורז קלוי, שעועית שחורה, צנון שחור, וכו'.

על פי עוצמת האור והחושך במהלך היממה תקבע התזונה

המתאימה

השכמה: אנרגיה של עץ. ניקוי - רוח מניעה את המערכת. הטעם המנטולי והחמצמץ מעט: מרכז, מטהר דם. זהו זמן לפעולת מעיים ראשונה של התנקות משאריות היום שחלף. המזון המתאים הוא הירוק: תה ירוק, עלים ירוקים לחליטה: נענע, מנטה, לואיזה, לימונית, מים עם מעט לימון, תפוח עץ, וכו'.

ארוחת בקר: אנרגיה של אדמה. האדמה מעגנת ונותנת תחושת מלאות (מקרקעת מעט). מתוק מרגיע ומזין. דגנים מלאים (לא דגנים תעשייתיים כגון קורנפלקס לסוגיו), מעט שורשים מתוקים ומעט פירות מתוקים.

צהריים: אנרגיה של אש. המרירות מטהרת, מנקה מרעלים. מאכלים באיכות של יאנג: מרירים (דוחן אדום, עלים ירוקים, פרחים: ברוקולי, כרובית, ארטישוק)
אחה"צ: אנרגיה של מתכת. החרוף מפיג גודש, מזרים אנרגיה. המזון יהיה בחלקו קריר ובחלקו חם יותר. (דוחן צהוב, זרעים כתוספת לירקות : גרעיני חמניות, שקדים)
ערב: מזון מעט מלוח. המלוח בכמות קטנה מרכז רקמות, משתן ומזרז פעולת מעיים. חשוב לאכול אוכל חם גם באיכות וגם בצורה. מעט דגים, אצות קטניות, ביצים, ושורשים מבושלים.

תהליכי שימור הגוף בראי העונות

בכל עונה, ההתייחסות למזון אותו צורך הגוף תהיה שונה. תהליכי ההזנה, ניקוי ושימור הגוף, עוקבים אחר רעיון זה.

1. **החורף** מביא עימו אנרגיות של הגנה, אחסנה ושימור. בחורף ברמה המנטאלית אנחנו במצב של יותר תכנון ופחות ביצוע. המזון שילווה תהליכים אלו: אוכל חם באיכותו ובצורתו, צורת כלים מתאימה, סביבה בטמפרטורה חמימה, וכו'. באופן כללי, התזונה תכיל דגנים+ קטניות ושורשים שהם בעלי איכות יאנגית יותר, הכול מבושל מעט והתוספת היא של ירקות חיים עליים- זה עונה על העיקרון של מעט יין בתוך יאנג. האנרגיה נמצאת בתוך הגוף ופחות בפריפריה.

2. **האביב** מביא עימו את פוטנציאל התנועה היאנגית ביותר. זו היא תקופה של מעברים. המזון המתאים ביותר הוא המונבט וכן סלט חי, ומעט מאוד פירות. חשוב שלא יהיה מעבר חד בין החורף לאביב, בין אנרגיה קרה לחמה, לכן על טמפרטורת האוכל להיות פושרת.

3. **הקיץ** מביא עימו אנרגיה של פריחה ולבלוב. כל החומרים מגיעים לשיאם. יאנג בשיאו ברמות של חום, תהליכי הכרה, ביצוע ועשייה. חשוב להדגיש כאן את חשיבות האכילה מתוך שימחה ואהבת המזון, האנרגיה ככלל נמצאת יותר בפריפריה. יש להימנע ממזונות קרים מידי שיפגעו באברים הפנימיים. על מנת לעכל מזונות קרים הגוף משקיע הרבה חום. הפגיעה תראה בחורף בחולשת אנרגיה של האברים הפנימיים. בהתקררויות תכופות. לאורך שנים הפגיעה תתבטא במערכת המינית.

4. **סוף הקיץ:** האנרגיה בכיוון של התכנסות וירידה. זו תקופה אקטיבית של שינוע והתמרה של החשיבה וההתכוונות אל פנים הגוף ואל אנרגית הסתיו. פעולת ניקוי הגוף מרעלים תעשה בעונה זו.

הגוף זקוק למגע עם התמצית - chi of blood - זו אנרגיה נקייה התומכת באברים הפנימיים ובתהליכי המחשבה והריכוז המתרחשים בחורף, בתקופת ההתכנסות. בין המזונות התומכים בפעולת הניקוי: פירות בשלים, בעיקר כאלו שהבשילו על עצים גבוהים: תמרים, תאנים, שזיפים, צימוקים, וכו'.

5. **בסתיו**, כאשר האקלים קריר ושעות החשכה ארוכות יותר, יש לסיים את תהליך הניקוי ולהתחיל לצרוך מזונות שהם בחלקם קרירים ובחלקם חמימים. ניתן להוסיף לפירות הבשלים ולסלט החי מעט שקדים, גרעינים (כמו חמניות) וזרעים (כמו שומשום) על מנת לכנס את האנרגיה מעט למטה ופנימה. בנוסף: שינה בשעות מוקדמות יותר, הקפדה על ביגוד מתאים, כניסה לשקט ולתהליכי הטמעה.

עקרונות האכילה הנכונה

1. מראה נאה וריח טוב של האוכל
2. אופן סידור הכלים על השולחן
3. מיקום: יפה ומאוורר
4. מצב הרוח - כאשר עצבניים או מדוכדכים רצוי שלא לאכול. אלא רק לשתות
5. הסבה לארוחה עם אנשים המשרים אווירה נעימה וידידותית
6. התרכזות באוכל ולא לבצע שום פעילות מנטאלית אחרת
7. התחשבות ביסודות העונה- התאמת המזון לעונה ולאקלים
8. הטמפרטורה בחדר בו אוכלים
9. הזמן ביום
10. המרחק מהמקום בו גדל האוכל. אקלים של טבע וגוף בחפיפה
11. התחשבות בעקרונות היין והיאנג כיסודות תזונתיים משלימים
12. השפעת האוכל על הגוף בתהליך הסופי. יין ← ליאנג יאנג ← ליין



פרק שני במאמר ידון באנרגטיקה של הטעמים, ובחלוקת המזונות ליין ויאנג.