

## תזונה על פי חמשת האלמנטים

### מאת- יוכי קשת

פרק ב'- היין והיאנג, השמיים והאדמה, ממזגים באדם את הנביעות שלהם. האדמה מעניקה חיים לאדם, אך גורלו נתון בידי השמיים.

#### SU-WEN פרק 5

" ככל שהגוף מאוזן יותר, הוא נזקק לכמות מועטה יותר של מזון. כאשר האיזון מופר, נדרשות לו כמויות גדולות יותר של מזון. כאשר משתמשים ב-TAI-QI שבאוויר בצורה טובה יותר, נזקקים לפחות GU-QI. אם האוויר עלי אדמות בהיר וצלול, ניתן לייצר ולאכול את המזון בנחת. אם האוויר במרומים לא נקי - הוא גורם לחולשה, לנפיחויות ובצקות בגוף "

כאשר ישנן חסימות במערכת הנשימה, כל תהליך האכילה והעיכול נתקעים בחזה ב-ZONG-QI, וגורמים לתופעות שונות כגון- בחילות, הקאות, גיהוקים ושיעול .



" מזון בעל טבע יין, מפונה דרך הפתחים התחתונים של הגוף. מזון בעל טבע יאנגי מפונה דרך הפתחים העליונים. מזון יין הוא חזק מאוד, מזון יין בתוך יאנג, הוא חזק פחות. מזון בעל אופי יאנגי הוא חזק מאוד. מזון יאנג בתוך יין הוא חזק פחות. מזון חזק מאוד, גורם לבעיות בספיגה ולכן לתופעה של שלשולים. אנרגיה חזקה מאוד של מזון תגרום לחום בגוף. אנרגיה חלשה מידי תגרום לשלשולים. המזון הבריא יותר לגוף הוא זה המאוזן – המשלב בתוכו את טבעם של היין והיאנג "

כל יסוד מושך אליו את הטעמים שלו, את איכויות המזון ואת אופיין של ההשפעות האקלימיות התואמות את הויברציות הפנימיות שלו.

## הקשר בין חלקי הצמח השונים לאלמנטים

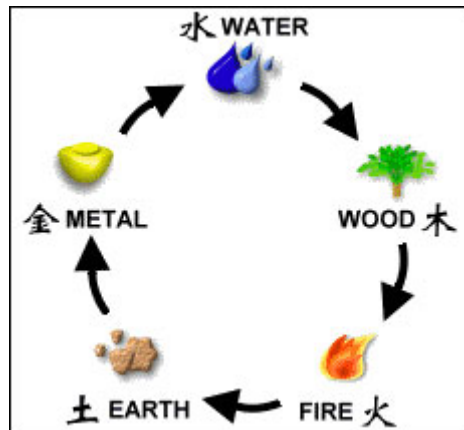
שורשים- אלמנט המים

עלים- אלמנט העץ

פרחים- אלמנט האש

פירות- אלמנט האדמה

זרעים- אלמנט המתכת



## טמפרטורה של מזונות

אלמנטים עץ ואש: טמפרטורה חמה וחמימה - מעלה אנרגיה

אלמנטים מתכת ומים: טמפרטורה קרה וקרירה - מורידה אנרגיה

אלמנט האדמה: טמפרטורה ניטרלית מאוזנת - מחזקת את המרכז

## הטעמים השונים משפיעים על פי איכותם

מר: מחזק ומיבש

מתוק: שוקע ומלחלח

חריף: מפזר, מזרים ומפיג גודש

מלוח: מייבש, מרכז ומנקה

חמוץ: מאט תנועה, מכווץ, מרכז, סופג ומטהר דם

## לכל צורה ואנרגיה - מסע פנימי שונה

כל חומר בטבע, שואף לחזור למקורו לאחר שמילא את הפונקציה התפקודית שלו.

הצורה והאנרגיה הפנימית של כל מזון מגיעים לשיאם בתוך מערכת

העיכול ולכן על פי טבע ה-TAI QI הקוד האנרגטי מתהפך.

" מזון חריף ומזון מתוק - משתנים בגוף מיין ליאנג

מזון חמוץ ומזון מר - משתנים בגוף מיאנג ליינ" SU-WEN

## מאפייני היין והיאנג בהשפעתם בגוף

מזון יין	מזון יאנג
טעמים- חמוץ, מלוח ומר	טעמים- חריף ומתובל, מתוק ונטרלי (תפל)
טמפ'- קר וקריר	טמפ'- חמים וחם
מזון הגדל מעל האדמה וגבוה יותר	מזון הגדל עמוק יותר באדמה וקרוב אליה
חומצי יותר	בסיסי יותר
עובי : דק ומימי - חסה למשל	עובי: בשרני ומוצק הוא יותר יאנג. כרוב למשל
מנקה את הגוף	מחזק את הגוף
בהיר יותר - לבן וצהוב. למשל: פטריות- בהירות, גדלות מהר, ומבשילות מהר. לכן רצוי לחמם אותן לפני האכילה ולהוסיף להן מעט ירקות שורשיים	כהה יותר- אדום וחום. למשל: שעועית אדומה - כהה, גדלה ומבשילה לאט, מיובשת ומרוכזת באנרגיה שלה.
כל מזון בעל מבנה יין נספג בגוף בצורה יאנגית	כל מזון בעל מבנה יאנג נספג בגוף כיין
כל ין מופעל ע"י מעט יאנג. לכן מוסיפים מעט מזון יאנגי למזון ייני. <b>דוגמא:</b> לאכילת פירות וסלט חי רצוי להוסיף מעט זרעים כמו צנוברים, שומשום או גרעיני חמניות. יאנג מעצים את היין ומרכז אותו.	כל יאנג מופעל ע"י יין לכן מוסיפים מעט מזון ייני למזון יאנגי. <b>דוגמא:</b> לאכילת זרעים ושורשים רצוי להוסיף מעט ירקות עליים: יין מעצים את היאנג.
מאחר והגוף הוא יין יותר באופיו: יש לאכול יותר מזון בעל איכות יין	ייתן לגוף בכמויות קטנות יותר
כלי אוכל: בהירים ושטוחים	כלי חרס - עבים, עמוקים וקטנים. בצבעים כהים: חום כהה וצהוב (לא שחור)
זמן מועדף לאכילה: בשעות היום ובקיץ- זמן יאנג	זמן מועדף לאכילה: בשעות הערב ובחורף – זמן יין

מזון מושלם הינו מזון הנאכל בצורתו המקורית המלאה ולכן הוא שרוי באיזון טוב. של יסודות היין והיאנג שבתוכו. לדוגמא: אכילת עלי פטרוזיליה עם שורש הפטרוזיליה. אכילת עלי סלק עם שורש הסלק, אכילת הפרי כשלם ולא סחוט כמיץ, וכו'.

## דוגמאות לתהליך אפיון המזונות

**אורז** – דגן בעל מבנה יין – בהיר וגדל במים. בגוף, הקוד האנרגטי שלו מתהפך להשפעה יאנגית מחזקת.

**משמש** - פרי הצומח גבוה - ככל שצומח גבוה יותר יאנג (לכן השפעתו הסופית בגוף היא יין). הוא קטן ומוצק (יאנג) צבעו: אדום כתום (יאנג) הוא גדל באווירה - עונה של התרוממות היאנג - באביב ובקיץ, לכן יביא עימו אנרגית חום ורוח (יאנג) הוא חמוץ ומתוק בטעמו (יין+ יאנג) מה שמתקבל הוא שבסופו של דבר משמש הוא מזון יאנג עם מעט יין לכן מאוזן מאוד.

**משמש מיובש**: מוציאים ממנו את הנוזלים, ובכך מגבירים את השפעתו היאנגית. אם מייבשים בשמש, שוב מעצימים את אנרגיית היאנג. הוא מתוק מרוכז = יאנג. בעיכול: השפעתו יאנג. לכן משמש מיובש מתאים יותר לאכילה בחורף

**תמר** – גדל גבוה מאוד, הגלעין גדול יחסית לגודל הפרי, צבעו חום כהה, זמן הבשלתו ארוך, טעמו מתוק, לכן מזון יאנגי מאוד. מתאים לאכילה בעיקר בחורף, ובכמות מעטה בקיץ. בעיקרון, לפירות הגדלים על אילנות גבוהים השפעה מתגברת על המוח ועל תהליכי חשיבה ורוחניות – לכן יש להיזהר מפני צריכה מוגברת מידי שלהם.

**שתייה** - כאשר אנשים עובדים ברמת ריכוז גבוהה מאוד – הם זקוקים לכמות פחותה של מים. מים הם בעלי תכונה מאוד יינית ולכן מדללים אנרגיה. מאידך, כאשר המאמץ המנטאלי מרוכז מאוד ומוגזם חשוב לשתות מים על מנת להקל על הגוף. שתיית מים פושרים עם פלח לימון על קליפתו, מאזנת את עודף היין. גם שתיית חליטות צמחים מרירים בטעמם כמו שיבא, רוזמרין וסרפד, מוסיפה אנרגיה יאנגית למים ובכך מחזקת את הכליות ומסייעת דרכן לתהליכי ריכוז וחדות מחשבה.

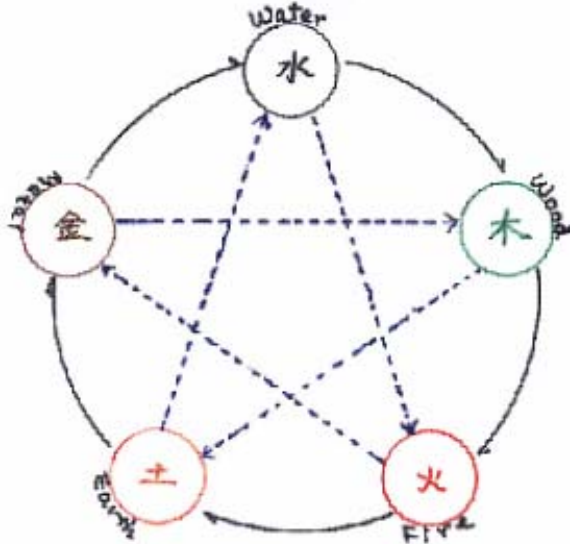
## אלכוהול

**הקיסר הצהוב**: כאשר שותים אלכוהול, הוא נכנס אל הקיבה. מדוע אם כן, מתעורר מייד צורך בהשתנה?

**צ'י** – **פו**: אלכוהול אמנם מיוצר מדגנים ולכן הינו בגדר מזון, אך האנרגיה המזינה שלו מזערית ביותר, ומשום כך אינה עוברת את המסלול הרגיל של הטמעת המזון והגוף חש בצורך מייד לפנותו מתוכו.

## השפעת הטעמים השונים על המעגל המבקר

- עודף בקרה של אלמנט אחד על השני, מצביע על עודף במעגל המבקר וגורם להחלשת האלמנט המבוקר.
- ככל שמחלה היא כרונית יותר, פגיעתה ב- SHEN ( החלק המנטאלי והנפשי של כל אלמנט) חמורה יותר.



**מתוק בעודף:** יגרום לחוסר איזון של הכליות. מעלה תחושות של כבדות, כאבים בעצמות ונשירת שיער.  
SHEN: חוסר כוח רצון לפעולה ועלייה של פחדים.

**מלוח בעודף:** מייבש, גורם לזיהומים בדם, לזרימת דם חלשה ולצבע פנים כהה/סטגנטי.  
SHEN : מעלה תחושות כמו איבוד שמחת חיים ויאוש.

**חמוץ בעודף:** מאט תנועה, מכווץ את הבשר ומקשה אותו. כמו פעולת הלימון על בשר.  
SHEN : קושי באהבה ללא תנאי כי חסרה רכות ותנועה של שחרור.

**מר בעודף:** מייבש, פוגע בנשימה, בשיער הגוף ובעור - גורם לאנרגיית המתכת לעלות  
SHEN : מעורר תחושות של מרירות, חוסר סיפוק והתכנסות.

**חריף בעודף:** מפזר מידי. לכן פעולתו על העץ תהיה של חולשה ועייפות, חסימה בחלקות התנועה ובכוח השרירים למאמץ נדרש.  
SHEN : מעורר תחושות של עצבנות ואלימות.

## הטיפול התזונתי דרך מעגלי ההזנה והבקרה

בבעיות כרוניות, האלמנט המזין הוא החשוב יותר בטיפול ולכן מהווה את השלב הראשון. העיקרון הוא: אלמנט האם כמחזק. בבעיות אקוטיות, הטיפול יתחיל לרוב דרך האלמנט המבקר.

## כאשר הבעיה כרונית, נשאף למינימום תנועה

1. המזון יהיה פשוט ובכמות מועטה
2. איכות המזון: בין תפל לחמים
3. המזון מרוכך ובאיכות יסוד האם
4. מנות המזון קטנות וניתנות בתדירות גבוהה
5. אין שימוש בסוגים שונים ורבים מידי של מזונות ביחד, למשל : אורז+ ירק או מנת דג אפוי+ ירק אחד מבושל .
6. חיבור לריתמוס השעון הביולוגי הסיני - הקפדה על שעות מנוחה, תנועה, אכילה, ועוד.

## קליניקה

1. דיקור בנקודות מעטות, בתשעים מעלות וללא מניפולציות חזקות על המחט. דיקור בנקודות מקור ( YUAN ) מקביל לנתינת אוכל חמים ותפל.
2. שימוש במוקסה.
3. המגע הטיפולי יהיה עדין, מלא ומחמם.

## דוגמא: כאשר אדמה נפגעת

טיפוסי אדמה- נוטים ולהרבות בצריכת פחממות ושומנים ולכן נוטים, בין היתר, לבעיות של השמנה, עייפות, כבדות תנועה וחשיבה. טיפול מתאים יכלול בשלב הראשון: מזונות וצמחים המרים קצת באופיים, הטעם המר הוא טעם האש- אלמנט האם. בשלב השני יתמקד הטיפול במעגל המבקר. אנשים שמשמינים וצוברים לחות, חסר להם פעמים רבות יאנג המכניס תנועה לגוף. יאנג זה נמצא בעץ לכן ניתן גם מאכלים המחזקים את העץ. העץ הוא המבקר של האדמה. (מזון חמצמץ ומרוכז)

## שלבי הטיפול:

1. **דרך המעגל המזין:** מזון מעט מר ותפל, מעט פירות - ללא ארומה חזקה, דגן- דוחן שבושל היטב במים (ללא שמנים ותבלינים) - מעט מר ומחזק אש.
2. **דרך המעגל המבקר:** מזון בעל חמיצות עדינה- החמוץ מחמם ומאזן את הקיבה. למשל: תפוח עץ ירוק: חמוץ ביסודו. ירוך ע"י אפייה (ללא תוספות של קינמון או צימוקים).
3. **במסגרת של תמיכה באדמה -** ניתן אוכל תפל, חמים ומבושל היטב, למשל: ירקות שורש ודגנים.
4. **דרך אלמנט הבן:** במצב של עודף ליחה: גרעינים כמו גרעיני חמנייה לא מלוחים ולא מתובלים- מוציאים דרך המתכת את העודף באדמה.
5. הורדה מהתפריט מאכלים המחלישים את האדמה, למשל סוכרים, מוצרי חלב, סויה ושומנים, הגורמים לליחה. שלב זה הוא האחרון מאחר והוא לרוב הקשה ביותר לביצוע.

## הגישה הטיפולית בבעיות אקוטיות

במצב אקוטי, הפגיעה היא בעיקר בחלק ההיקפי של הגוף – ברמת ה- WEI-QI במחלה אקוטית יש עדיין הרבה ויטליות בגוף - זאת אומרת אנרגיה בה אפשר להשתמש לניקוי והנעה. נותנים מזון בעל ויטליות גבוהה- למשל: גרעינים כמו אלפפה ושעועית מונבטים – מבושלים למחצה. הטעמים יכולים להיות מעט מרים וחמוצים באופיים. הדיקור יעשה דרך המעגל המבקר, והמניפולציות יכולות להיות מעט חזקות יותר.

בתהליכי הריפוי, מצבו הרגשי של האדם, מהווה את ההשפעה הגדולה ביותר על אופן הטמעת המזון. כאשר ניגשים לאוכל מתוך שמחת חיים והנאה, אש העיכול פועלת במיטבה והמזון נקלט בגוף כאנרגיה מזינה. מאידך, במצבים של רוגז, דיכאון או מורת- רוח, מערכת העיכול נוטה לסטגנציה, לכן עדיף שלא לאכול, או לפחות המעיט מאוד באכילה. שתייה במצבים אלו עדיפה, משום שבכוחה של שתייה לנטרל לחץ.

גם לאווירת החיים של המטופל/ת ולמעגל התמיכה המשפחתי והחברתי השפעה מכרעת בהצלחת הטיפול. סביבה עוינת ולא תומכת תפגע בתהליך הריפוי.

## LING – SHU 18

" אנרגיית הדגנים נכנסת לקיבה אשר יוצרת את ה-YONG –QI ושולחת אותו אל הריאות על מנת שתפצנה אותו לכל הגוף. הריאות יוצרות את ה- WEI-QI כאנרגיה מגינה הזורמת מחוץ למרידיאנים- במעטפת החיצונית של הגוף.

YONG -QI ו- WEI- QI מייצגים את עולם החומר, היוצר ותומך בדם שהוא מקור הרוח והנפש "

