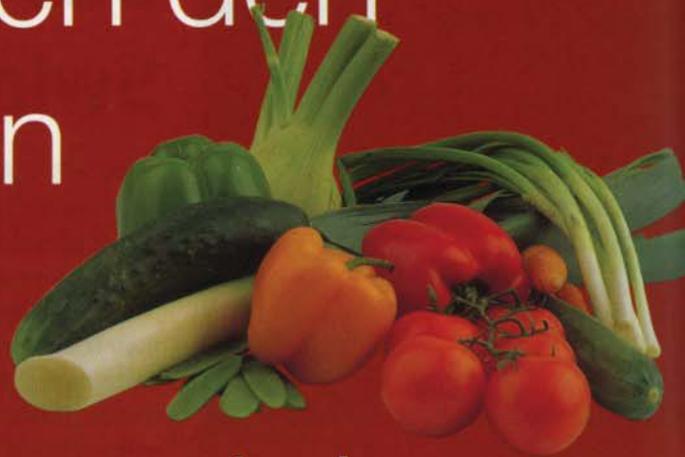


Ernährung nach den fünf Elementen

Die Perle der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM)



Odżywianie zgodnie z teorią pięciu elementów

Perła w tradycyjnym skarbcu medycyny chińskiej

Die Ernährung nach den Fünf Elementen ist eine ganzheitliche Betrachtung. Sie beruht auf traditionellen Gesundheits- und Ernährungsprinzipien, die mit sinnvollen medizinischen Erkenntnissen verknüpft werden. Als Bestandteil der TCM basiert sie auf der Theorie der fünf Elemente und der fünf inneren Organe.

Mit der europäischen Ernährungsheilkunde bestehen viele gemeinsame Sichtweisen. In ihren Grundzügen sind beide im Hinblick auf die Ursachen von Krankheit, die Bedeutung der Diätetik und deren Geschmack nahezu deckungsgleich. Die traditionellen Prinzipien der chinesischen Medizin sind allerdings wesentlich besser dokumentiert. Sie sind systematisch erfasst und werden bis heute wissenschaftlich weiter entwickelt und angewandt.

Auf die Frage, was Nahrung grundsätzlich bedeutet, antwortete der Physiker und Nobelpreisträger Erwin Schrödinger: „Das Aufnehmen von Ordnung“. Albert von Haller, Natur- und Geisteswissenschaftler, kommentierte dies so: „Da Ordnung im Organismus Gesundheit, Unordnung aber Krankheit bedeutet, so wird klar, dass es nicht nur ums Sattwerden geht. Es kommt auf die Zusammenstellung und die biologische Qualität unserer Lebensmittel an. Das, was wir Tag für Tag zu uns nehmen, ist zu wichtig, als die Entscheidung darüber dem Zufall, einer Gewohnheit oder der Bequemlichkeit zu überlassen.“

Die Aussage des Hippokrates (466–377 v. Chr.), dass Heilmittel Nahrungsmittel und Nahrungsmittel Heilmittel sein sollten, hat universelle Gültigkeit. Wobei Hippokrates noch nicht auf den Unterschied hinweisen musste zwischen Nahrungsmitteln, die selbst viele Lebenskräfte bergen und somit den Menschen ernähren, und Nahrungsmitteln der heutigen Industrienahrung, bei denen das nährnde und heilende Potential

O dżywianie zgodne z tradycją pięciu elementów jest holistycznym podejściem zdrowotnym do odżywiania bazującym na zdobyczach chińskiej medycyny połączone ze zdobyczami nowoczesnej medycyny. Porównując je z europejską wiedzą o odżywianiu można znaleźć wiele wspólnych elementów, już od IV wieku przed Chrystusem dotyczących przyczyn chorób zależnych od odżywiania, podstaw dietetyki oraz znaczenia smaku i aromatu potraw w diagnostyce chorób wewnętrznych.

Tradycyjna chińska nauka o odżywianiu jest nie tylko wiedzą systemową i od więcej jak 2500 lat stosowaną, ale również dokładnie opisaną i udokumentowaną znajdującą się w ciągłym naukowym rozwoju.

Na pytanie, co znaczy odżywianie, odpowiedział sławny fizyk, laureat nagrody Nobla Erwin Schroedinger: „spożycie określonego porządku“. To stwierdzenie zostało skomentowane przez słynnego naukowca Alberta von Hellera następująco: Ponieważ porządek wewnętrzny organizmu jest oznaką zdrowia, a bałagan informacyjny wnętrza organizmu jest synonimem choroby, jest rzeczą jasną, że w zdrowym odżywianiu nie chodzi tylko o zaspokojenie głodu. Lub uczucie sytości. Bardzo ważna jest jakość naszych produktów spożywczych. To, co my codziennie jako pokarm przyjmujemy jest niesłychanie ważne i nie możemy pozostawić tej kwestii przypadkowi lub zdarzeniu losu.

Jeden z najslawniejszych lekarzy Hippokrates (466–377 przed Chrystusem) nawoływał, aby nasze jedzenie powinno się stać lekiem. Ta uniwersalna prawda do dzisiaj nic nie straciła na ważności. Jakkolwiek Hipokrates nie musiał odróżniać pomiędzy składnikami odżywienia, które zawierają dużo składników witalnych i posiadają dużą wartość odżywczą oraz

durch die Verarbeitung und Konservierung oftmals verändert wurde.

Alkmaion, Schüler von Pythagoras, wusste bereits, dass die Erhaltung der Gesundheit auf der Gleichstellung der Kräfte wie der Kälte und der Wärme beruht, was der chinesischen Weltanschauung mit den komplementären Yin und Yang Energieformen entspricht. Damit meinte er Feuchtigkeit, Trockenheit, Kälte und Hitze sowie das Gleichgewicht von Saurem, Bitterem, Süßem, Scharfem und Salzigen. Die Vorherrschaft einer einzigen dieser Kräfte bewirkt Krankheit, die aus dem Übermaß von Wärme oder Kälte, aus Übermaß oder Mangel an Nahrung entsteht. Gesundheit dagegen beruht auf der ausgewogenen Mischung der Qualitäten.

Bei Hildegard von Bingen (1098–1179) ist die Elementenlehre das Erklärungsprinzip für Krankheiten und somit der Schlüssel für das Verständnis der gesamten Heilkunde. Ihr Wissen hat sie aus den ihr zugeteilten Visionen bezogen. Sie teilte die Nahrung nach Vitalitätsprinzipien. Die Elemente des Makrokosmos, die die gesamte Welt zusammenhalten, bilden auch das Netzwerk für den menschlichen Mikrokosmos. Sie entscheiden über Gesundheit und Krankheit sowie den Säftehaushalt des Menschen. Ohne diese Einbindung in den Kosmos existiert kein Mensch. Es wirkt alles zusammen – im Gleichgewicht und in Harmonie. Nach ihren Prinzipien sind nur drei Nahrungssorten – Dinkel, Fenchel und Edelkastanie – vollkommen für den Menschen bekömmlich und bringen ihm einen echten Energiezuwachs.

Bei der Fünf-Elemente-Ernährung handelt es sich um ein systemisches Wissen, in dem der Mensch als einzigartiges Individuum mit seiner Veranlagung, seinen Stärken und Schwächen als Mittelpunkt in der Natur steht. Er ist in ihren Zyklus eingebunden.

Die Grundbausteine dieser über Jahrtausende entwickelten Ernährungsheilkunde der TCM sind:

- gesunder Genuss, Bekömmlichkeit und Freude. Sie zeigen einen Weg zu mehr Wohlbefinden
- sie sind tief verbunden mit den Jahreszeiten, örtlichen Gegebenheiten und den Eigenschaften der fünf Elemente: HOLZ, FEUER, ERDE, METALL, WASSER.
- Yin und Yang sind die komplementäre Kräfte, die, durch das Qi unterstützt, die Lebensspannung des Menschen aufrechterhalten. Sie sind komplementär. Yin und Yang bedingen sich gegenseitig und wandeln sich ineinander um, da sie ständig in Bewegung sind. Unser Stoffwechsel ist somit ein enges Zusammenspiel von Yin und Yang.
- Qi ist ihre Lebensessenz, sie ist im Menschen und in den Nahrungsmitteln vorhanden. Ihr Indikator ist der aktuelle energetische Zustand des Menschen und der Ernährung.
- in jeder Nahrung, die der Mensch einnimmt, sind vitalitätsunterhaltende oder vitalitätsverzehrende Informationen enthalten, deren Balance zu betrachten ist.

Bei momentanen Ungleichgewichten ist der menschliche Körper normalerweise in der Lage, einen Ausgleich zu schaffen. Sind wir durstig, trinken wir, um nicht auszutrocknen.

przemysłowymi produktami spożywczyymi, których wartość odżywcza oraz składniki witalne zostały przez przeróbkę oraz konserwanty jakościowo zmienione.

Alkmaion, uczeń Pitagorasa, wiedział już, że zdrowie jest zależne od równowagi pomiędzy ciepłem i zimnem, co odpowiada dokładnie chińskiej teorii Yin/Yang jako sił przeciwnych jednak się wzajemnie uzupełniających. On miał na myśli zimno i ciepło, suchość i wilgotność oraz zbalansowanie potraw o smaku kwaśnym, gorzkim, słodkim, ostrym i słonym. Nadmiar jednego rodzaju energii lub smaku prowadzi do choroby. Zdrowie jest to wyważona jakościowo mieszanka energii lub sił w organizmie.

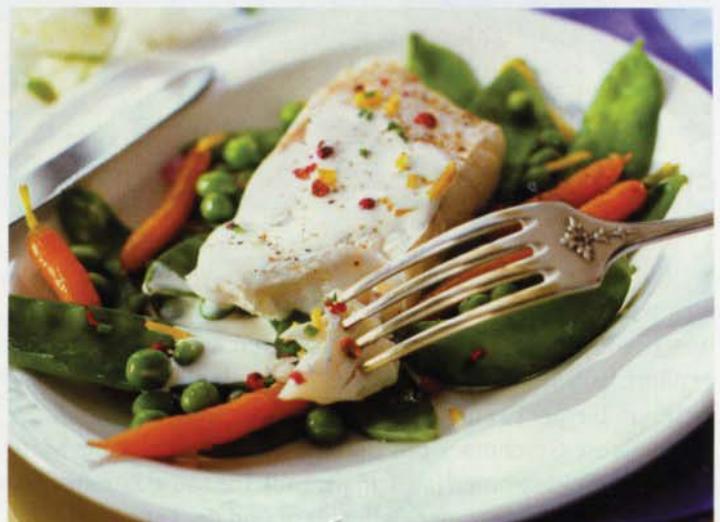
U świętej Hildegardy von Bingen, przełożonej siostr benedyktynek (1098–1179) odżywianie należy do elementarnych czynników warunkujących zdrowie. Jej wiedza pochodzi z wizji i została w wielu punktach przez współczesną naukę potwierdzona.

U niej można znaleźć w podziale pryncypia witalności. Makrokosmos oraz mikrokosmos są od siebie zależne i warunkują się nawzajem. Najlepszymi składnikami odżywienia przynoszącymi 100% wzrost i zużytkowanie energii są: koper włoski, orkisz (tak zwana pra-pszenica oraz szlachetne kasztany).

Przy odżywianiu zgodnie z tradycją pięciu elementów mamy do czynienia z dobrze udokumentowaną oraz systematycznie uporządkowaną wiedzą. Człowiek stoi w centrum jako natury jako jedyna istota uprzywilejowana ze swymi słabościami oraz stronami dodatnimi i jest ściśle związany u jej cyklicznymi przemianami.

Kamieniami węgielnymi odżywiania zgodnie z tradycją pięciu elementów z zakresie chińskiej medycyny tradycyjnej są:

- zdrowa przyjemność i zadowolenie przy dobrej przyswajalności spożywanych pokarmów
- ściśle związane odżywianie z porami roku, lokalnymi źródłami odżywiania jak również zależność od pięciu elementów: drzewa-drzew, ognia, ziemi, metalu oraz wody
- komplementarność sił Yin/Yang, które wspomagane przez energię witalną Qi utrzymują siły życiowe człowieka w odpowiednim zdrowym i zrównoważonym napięciu
- naturalność spożywanej energii witalnej, Qi (marchewka z puszeki lub świeża marchewka z własnego ogródka)



Sind wir hungrig, essen wir, um Energie aufzutanken. Sind wir müde, schlafen wir. Wiederholt sich das Ungleichgewicht oder nehmen wir dauerhaft eine Nahrung mit zu wenig Qi ein, kommt es zu einer funktionellen Störung im Körper.



Ein chronisches Ungleichgewicht von Yin und Yang kann auch zu strukturellen Krankheiten führen. Trinken wir zu viel, kann dies zur Yin-Überschuss, Störung des Wassermetabolismus und somit zu einem erhöhten Blutdruck führen. Trinken wir zu wenig, kann dies zum Yin-Mangel und folgend zu Kreislaufstörungen kommen. Niedriger Blutdruck, Kreislaufschwäche sind das Resultat. Essen wir zu viel scharfe und heiße Nahrungsmittel, wie z. B. Chili, Pfeffer, gegrilltes Fleisch, kann ein Yang-Exzess verursacht werden, dessen Folge Schlaflosigkeit, erhöhter Puls oder innere Unruhe sind. Nehmen wir zu viel kalte Nahrungsmittel in Form von Joghurt, Eis, kalten Getränken zu uns, kann das zu einem Qi- bzw. Yang-Mangel und einer Stagnation von Qi führen. Folge ist eine Erkältung oder eine Immunschwäche.

Noch bevor sich Krankheiten manifestieren, sind Ungleichgewichte mit Hilfe der Puls- und Zungendiagnostik sowie der gezielten Befragung gemäß der TCM festzustellen.

Die wichtigsten Zuordnungen der fünf Elemente, basierend auf den Wandlungsphasen der Natur und unserer Lebensphasen, sind:

W jedem pożywieniu mamy składniki podtrzymujące lub osłabiające siły życiowe organizmu ludzkiego

W przypadku chwilowego zachwiania równowagi organizm ludzki potrafi skompensować zaburzoną funkcję. Jeżeli mamy pragnienie to je zaspokajamy, aby nie odwodnić naszego organizmu. Czujemy głód to jemy ażeby zatankować energii. Kiedy jesteśmy zmęczeni to wypoczywamy lub śpimy? Powtarzają się stany zaburzonej równowagi, lub przyjmujemy przez dłuższy okres pożywienie z niewielką ilością energii witalnej Qi powstaje odczuwalne zaburzenie funkcji a później również struktury-zmiany narządowe. Przyjmujemy do naszego organizmu za dużo płynów, może dojść do nadmiaru Yin energii i kompensacyjne do zwiększenia Yang w organizmie a więc do podwyższonego ciśnienia krwi. Spożywamy za dużo pokarmów ostrych, takich jak pieprz, papryka, pieczone mięso, może dojść do ekscytywnego nadmiaru Yang-energii i konsekwencji za zaburzeń snu, podwyższonego pulsu lub wewnętrznego niepokoju. Znajduje się w naszej diecie dużo produktów mlecznych takich jak jogurt, lody w połączeniu z zimnymi napojami może dojść do niedoboru Yang energii, co prowadzi do stagnacji energii witalnej Qi i w konsekwencji do przeziębień oraz zaburzeń odporności organizmu.

Zanim dojdzie do manifestacji schorzenia należy przeprowadzić tradycyjną diagnostykę chińską w formie diagnostyki pulsu oraz oceny wizualnej języka oraz zebrać dokładny wywiad-anamnezę.

W poniższej tabeli przedstawione są najważniejsze zależności pięciu elementów, wybranych produktów pokarmowych w stosunku do przemian w naturze oraz pór roku:

JAHRESZEIT/ RICHUNG	ELEMENT	FARBE	PLANET	ZANG YIN-ORGAN	BEZIEHUNG/ GESCHMACK	FU YANG-ORGAN	NAHRUNGSMITTEL
FRÜHLING/ OST	HOLZ	GRÜN	JUPITER	LEBER	AUGEN/ SAUER	GALLENBLASE	SAUERKRAUT, SAURE GURKEN, SALATE, LÖWENZAHNBLÜTE- UND BLÄTTER, ARTISCHOCHE, ZITRONE, ESSIG
SOMMER/ SÜD	FEUER	ROT	SATURN	HERZ	ZUNGE/ BITTER	DÜNNDARM	GRAPEFRUIT, CHILI, WERMUT, SALBEI, LÖWENZAHNWURZEL, TEE
SPÄTSOMMER/ SÜD	ERDE	GELB	MARS	MILZ	MUND/ SÜSS	MAGEN	DINKEL, KAROTTEN, FENCHEL, KÜRBIS, SÜSSKARTOFFEL, PILZE, WEINTRAUBEN, ORANGE, SANDDORN, ANANAS, SAFRAN
HERBST/ WEST	METALL	WEISS	VENUS	LUNGE	NASE/ SCHARF	DICKDARM	REIS, KARTOFFEL, PAPRIKA, PFEFFER, MEERRETTICH, INGWER, GALGANT, KNOBLAUCH
WINTER/ NORD	WASSER	SCHWARZ	MERKUR	NIEREN	OHREN/ SALZIG	BLASE	WILDREIS, SCHWARZWURZEL, LINSEN, PFLAUMEN, SCHWARZE JOHANNISBEERE, FISCH, MEERESFRÜCHTE, MEERESSALZ, SCHWARZER TEE

PORA ROKU/ KIERUNEK ŚWIATA	ELEMENT	KOLOR	PLANETA	ORGANY WEW. TYPU YIN	SMAK/ ORGANY ZEWE.	ORGANY WEW. TYPU YANG	PRODUKTY ODŻYWCZEPRZY-KŁADY
WIOSNA/WSCHÓD	DRZEWO	ZIELONY	JOWISZ	WĄTROBA	OCZY/ KWAŚNY	PĘCHERZYK ŻÓŁCIOWY	KAPUSTA KISZONA, OGÓRKI, SAŁATA, MLECZ, CYTRYNA, RZEPAK
LATO/POŁUDNIE	OGIEŃ	CZERWONY	SATURN	SERCE	JEZYK/ GÓRZKI	JELITO CIENKIE	GREJFRUT, PAPRYKA, CHILI, POMARAŃCZA, WERMUT, HERBATA
PÓŹNE LATO/ POLUDNIE	ZIEMIA	ZÓŁTY	MARS	ŚLEDZIONA	USTA/ SŁODKI	ŻOŁĄDEK	ORKISZ, MARCHEW, KOPER WŁOSKI, ARBUZ, SŁODKIE KARTOFLE, WINOGRONA, ANANAS, SAFRAN
JESIEŃ/ ZACHÓD	METAL	BIAŁY	WENUS	PLUCA	NOS/ PICANTNY	JELITO GRUBE	RYŻ, ZIEMNIAKI, PAPRYKA, PIEPRZ, IMBIR, GALGANT, CZOSNEK
JESIEŃ/ PÓŁNOC	WODA	CZARNY	MERKURIUSZ	NERKI	USZY/ SŁONY	PĘCHERZ MÓCZOWY	RYŻ DZIKI, WĘGIERKI, CZARNE PORZECZKI, RYBY, SÓL MORSKA, CHRZAN, CZARNA HERBATA

Das Organ im entsprechenden Element, wie Leber im Holzelement, wird durch den dazugehörigen Geschmack, sauer, bzw. wie Niere/Blase im Element Wasser durch salzige Nahrung genährt. Süß wandert zu Milz und Magen im Erdelement bzw. bitter im Element Feuer zum Herzen.

- Der saure Geschmack des Holzelementes bewahrt die Säfte und zieht zusammen (adstringierend). Die saure Zitrone besert die Funktionen der Gallenblase und der Leber.

- smak kwaśny elementu drzewo działa ściągająco. Kwaśna cytryna poprawia funkcję pęcherzyka żółciowego i wątroby
- smak gorzki elementu ognia przyspiesza transformację (wermut, mlecz żółty) i wspomaga funkcje serca
- smak słodki elementu ziemi (marchew, koper włoski, orkisz) pomaga w asymilacji energii witalnej Qi, nawadnia organizm, poprawia naszą obronę immunologiczną i poprawia funkcję śledziony

- Der bittere Geschmack der Nahrungsmittel aus dem Feuerelement (Löwenzahn, Wermut) regt die Transformation an und unterstützt die Arbeit des Herzens.
- Der süße Geschmack, z. B. von Karotten, Fenchel, Dinkel und Hirse, nährt das Qi und befeuchtet. Unsere Immunabwehr bessert sich und die Milzfunktion wird optimiert
- Der scharfe Geschmack von beispielsweise Pfeffer, Meerrettich, Ingwer und Galgant regt die Funktion der Lunge und des Dickdarmes an, bewegt und löst Stagnationen von Qi.
- Der salzige Geschmack der Wasser-Nahrungsmittel, u. a. Meersalz, Fisch, Meeresfrüchte, nimmt positiven Einfluss auf die Nierenfunktion, leitet in die Tiefe und festigt die Knochen.

Bei all diesen Einteilungen ist zu beachten, dass auch hier die entsprechende Verteilung der Nahrungsmengen für die korrekte Balance notwendig ist. Das bedeutet, dass in jedem Gericht eine überwiegende Menge aus dem aktuellen Element der Jahreszeit und entsprechend geringe Dosis aus jedem Element enthalten sein sollte, um das Gleichgewicht, die Harmonie herzustellen.

Abschließend noch einige wichtige Tipps: GESUNDE ERNÄHRUNG MUSS SPÜRBAR WOHLTUN. Wir sollten stets bedenken, dass wir essen, um zu leben und nicht leben, um zu essen.

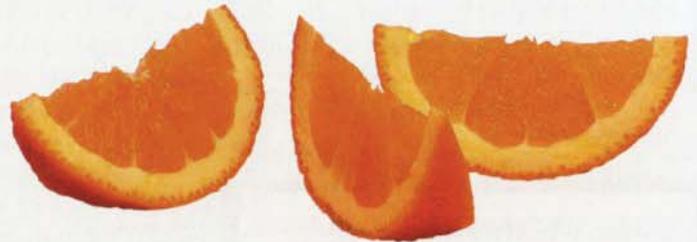
■ DR. MED. AKAD. DER SCHLESISCHEN PLASTEN JERZY DYCZYNSKI, FACHARZT FÜR INNERE MEDIZIN TRADITIONELLE CHINESISCHE MEDIZIN (PEKING) UND KATRIN BASSIN-HEINZE, ERNÄHRUNGSBERATERIN GEMÄß DER TCM

- smak ostry elementu metal, na przykład pieprzu, chrzanu, imbiru oraz galgantu stymuluje funkcję płuc i układu oddechowego oraz jelita grubego, powoduje poprawę przepływu energii witalnej Qi oraz uwalnia jej blokady
- smak słony elementu wody, na przykład soli morskiej, ryb ma wpływ pozytywny na funkcję nerek, wchodzi do głębi organizmu i wzmacnia kości

Przed wszystkim należy o tym pamiętać, że odpowiedni dobór pokarmów jest potrzebny dla równowagi organizmu. To znaczy, że przeważająca ilość produktów powinna być zgodna z odpowiednią porą roku i musi zawierać odpowiednie małe ilości produktów z każdego elementu.

Należy pamiętać: zdrowe odżywianie powoduje dobre samopoczucie oraz, że człowiek spożywa pokarmy aby żyć, a nie żyje po to żeby jeść!

■ DR. N. MED JERZY DYCZYŃSKI, SPECJALISTA CHOROÓB WEWNĘTRZNYCH II STOPNIA, SPECJALISTA W ZAKRESIE TRADYCYJNALNEJ MEDYCYNY CHIŃSKIEJ (PEKIN) I KATRIN BASSIN-HEINZE, SPECJALISTKA ODŻYWIANIA ORAZ DIETYKI CHIŃSKIEJ HERINGSDORF/BERLIN



Leczymy choroby układu krążenia, układu ruchu, choroby reumatyczne i układu oddechowego. Leczymy nadwagę w oparciu o dietę niskokaloryczną i gimnastykę odchudzającą.

Oferujemy apartamenty i pokoje 1, 2 i 3 osobowe o wysokim standardzie, TV - SAT, telefon, radio, balkon. Do dyspozycji gości sala gimnastyczna, sauna, solarium, gabinet kosmetyczny, fryzjer, bilard, kawiarnia, windy. Pełna baza zabiegowa na miejscu.

W ośrodku funkcjonuje gabinet medycyny niekonwencjonalnej, laseroterapii oraz hydrokollonterapii.

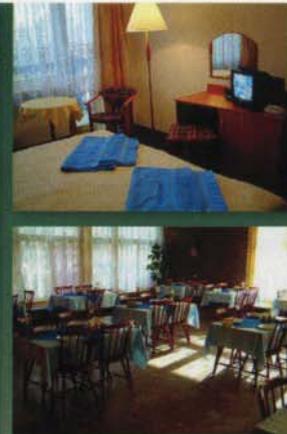
Zapewniamy całodzienne wyżywienie na miejscu.

SERDECZNIE ZAPRASZAMY!



SANATORIUM UZDROWISKOWE RYBNICZANKA KURHAUS

PL - 72-600 Świnoujście, ul. Kasprówicza 14
Tel. +48 91 / 321 45 32, 321 54 01, 322 42 16
Tel./fax +48 91 / 321 54 03, 322 42 16
e-mail: rezerwacja@rybniczanka.swi.pl
www.rybniczanka.swi.pl



Wir behandeln Erkrankungen des Kreislaufs, des Bewegungsapparates, der Atemwege sowie rheumatische Erkrankungen. Übergewicht behandeln wir mittels kalorienarmer Diät und Schlankheitsgymnastik. Alle Behandlungen finden im Haus statt. Im Kurhaus arbeitet auch ein medizinisches Kabinett für nichtkonventionelle Medizin, Lasertherapie und Hydrokollontherapie.

Wir bieten hochwertige Apartments und Zimmer mit Sat-TV, Telefon, Radio und Balkon für ein bis drei Personen. Unseren Gästen stehen Gymnastikraum, Sauna, Solarium, Kosmetiksalon, Friseur, Billard, Cafe und Fahrstühle zur Verfügung. Wir gewährleisten Vollpension im Haus.

HERZLICH WILLKOMMEN!