

TERMICKÉ PŮSOBENÍ POTRAVIN PODLE TČM

ÚČINEK POTRAVINY V ORGANISMU, NE JEJÍ TEPLOTA



STUDENÉ

- silně ochlazují
- doplňují Yin
- vhodné při velkém horku



okurka



rajče



ananas



kiwi



jogurt



mořské
řasy

V létě schladí horko a doplňují Yin. Pomáhají vyrovnávat vnitřní teplotu s vnější.

V zimě při pravidelné konzumaci oslabují Yang a Qi (s výjimkou mořských řas – hijiki, kombu, nori, wakame).

Zatímco v létě tělo získává minerály z listových salátů a zelené zeleniny,

v zimě je důležité doplňovat je pomocí mořských řas a polévek.



OSVĚŽUJÍCÍ

- mírně ochlazují
- doplňují tělesné šťávy a krev
- chrání Yin při stresu



saláty



zelenina



ovoce



kysané mléčné
výrobky



bylinné čaje

V létě doplňují tekutiny, které tělo ztrácí horkem. Můžeme je konzumovat po celý rok, protože vyvažují účinek zahřívajících potravin (např. masa) a chrání Yin při stresu.



NEUTRÁLNÍ

- organismus nezahřívají ani neochlazují
- tvoří základ každodenní stravy



obiloviny



luštěniny



kořenová
zelenina



brambory



dýně

Rozdělení potravin podle termického působení je praktický, ale hrubý systém. Mnoho potravin má při podrobnějším zkoumání různé vlastnosti a účinky a nedají se jednoznačně zařadit do jedné skupiny.



TEPLÉ

- zahřívají
- podporují Yang
- dodávají energii



kuře



mořské ryby



ořechy



sušené ovoce



koření

V této skupině najdeme skoro všechny sušené byliny, většinu koření, mnoho mořských ryb, kuře, některé druhy zeleniny, sušené ovoce a ořechy. Teplé potraviny zahřívají a dynamizují, tedy zvyšují Yang.



HORKÉ

- velmi silně zahřívají
- používají se s mírou



jehněčí



jelen



česnek



ostrá koření



vysokoprocentní
alkohol

Jehněčí, jelen, velmi ostrá koření, česnek, vysokoprocentní alkohol a ostrý Yogi čaj velmi silně zahřívají organismus.

NEJDE O ZÁKAZY. JDE O ROVNOVÁHU. ♥

Vnímejte své tělo, roční období a jejich potřeby.

Každý organismus je jedinečný.

