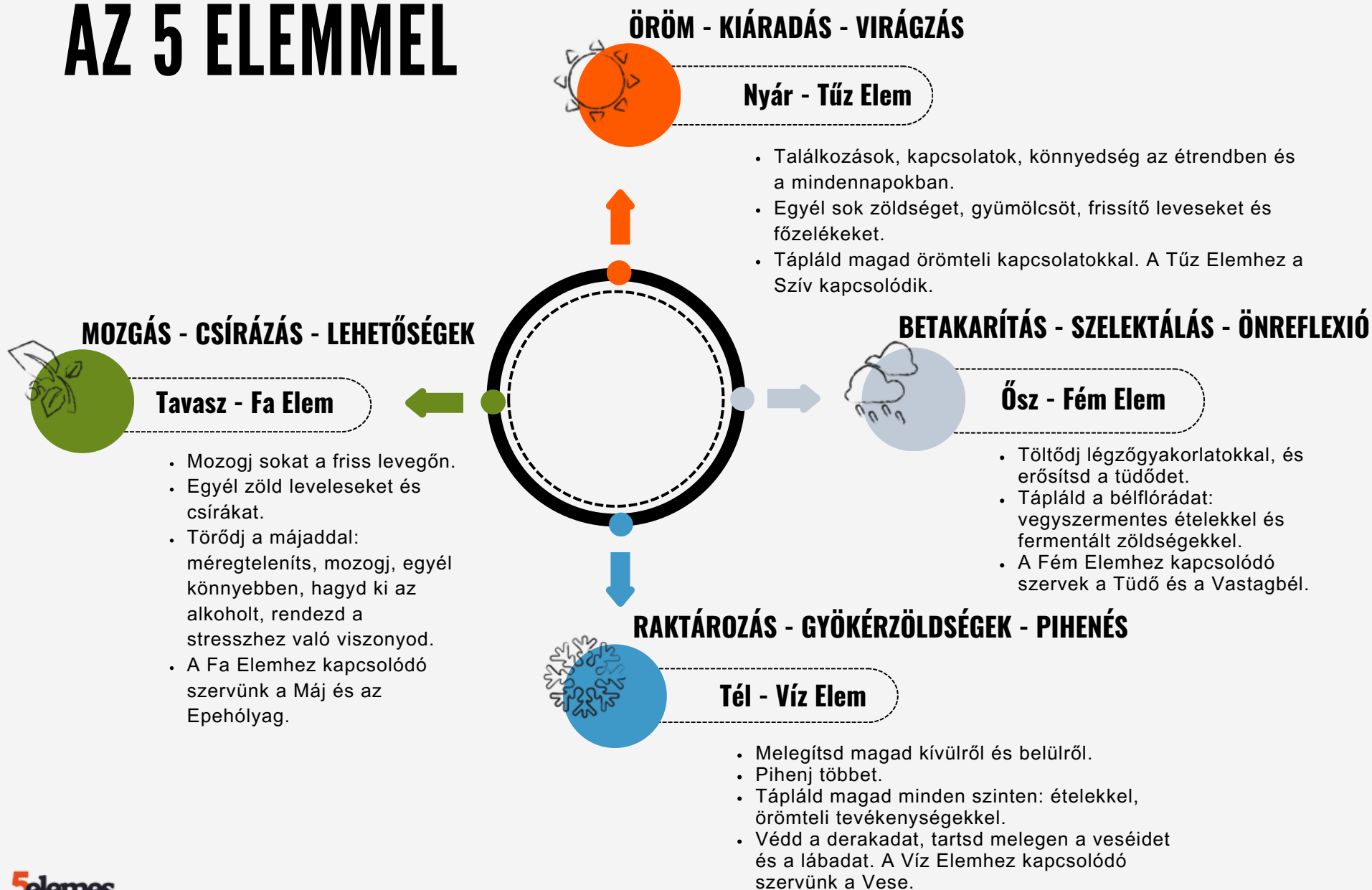


Szezonális étrend és életmód

AZ 5 ELEMMEL





Tavaszi - Fa Elem

- **Hideg van még...** Melegítsd magad belülről levesekkel, könnyű zöldséges ragukkal, főzelékekkel. A tavaszi szél még hideg, véd a derekadat, a tarkódat és az ízületeidet a hidegtől.
- **Egyél csírákat!** A kínai gyógyászat szerint a csírák táplálják a csít, a jint, illetve a testnedveket és a vért. Oldják a blokkokat, mozgatják a csít, ami tavasszal különösen hasznos. A csírák néhány fajtája ezen kívül kivezeti a méreganyagokat. A csírák hűtő vagy frissítő hatásúak, ezért mindenképpen érdemes tavasszal főtt ételekbe keverve fogyasztani.
- **Könnyíts az étrendeden:** Amint megjelennek az első zöldek (zöldfűszerek, leveles zöldségek, rukkola, csírák, tyúkhúr) könnyíts az étrendeden, és egyél több zöldet.
- **Mozogj sokat friss levegőn,** így könnyebben megelőzheted a tavaszi fáradtságot, és megszabadulhatsz a téli lerakódásoktól.



Ősz - Fém Elem

- **Tápláld a testnedveket:** egyél leveseket, kompótokat. Különösen a gazdag zöldség-, hús- vagy csontlevesek segíthetnek ellensúlyozni az őszi szárazság hatását.
- **Szezonális zöldségek és gyümölcsök:** karfiol, gyökérzöldségek, körte, gomba, káposztafélék, olajos magok, hidegen sajtolt jó olajok. emésztést támogató fűszerek (ánizs, köményfélék, babér), kakukkfű, friss gyömbér, hagymafélék
- **Tápláld a bélflórát és az immunrendszered** természetesen erjesztett ételekkel: savanyú káposzta, fermentált zöldségek és italok, illetve jó minőségű, szezonális, vegyszermentes alapanyagokkal.
- **Lélegezz jól!** Támogasd a tüdőd légzőgyakorlatokkal. Ha másra nem jut idő, akkor figyelj arra, hogy mindig az orrodon keresztül vegyél levegőt.



Nyár - Tűz Elem

- **Ne csak nyers ételeket egyél, hanem kombináld!** A nyers ételek, saláták, gyümölcsök hosszú távon lehűtik az emésztőrendszert, és kioltják az emésztőtűzet.
- **Meleg tea vagy hideg üdítő?** A sivatagokban senkinek sem jut eszébe legurítani egy jéghideg üdítőt. Tudják, hogy a hideg italok erősen és hirtelen lehűtik a testet belülről? Inkább teát isznak, és ezek közül a hűtő hatásúakat: menta, citromfű, jázmin, narancsvirág, rózsaszirm, akácvirág, hibiszkusz, zöldtea. Ha nem akarsz teázni, a testhőmérsékletű italokat válaszd.
- **Ne csak idd, hanem edd is a folyadékokat.** A leveseket nyáron is érdemes megtartani az étrendben - langyosan is jól esik egy gazdag zöldségleves vagy gyümölcsleves. Tápláld a testnedveket sok zöldséggel és gyümölccsel.
- **Friss zöldfűszerekkel izesíts:** petrezselyemzöld, snidling, rozsmaring, kakukkfű, zsálya, menta, lestyán, borsikafű legyen a főszerepben a melegítő-forrósító fűszerek helyett (csili, erős paprika, bors, curry, fahéj, szegfűszeg, szegfűbors).



Tél - Víz Elem

- **Melegítsd magad belülről is** hosszan főzött csontlevesvel, erőlevesvel, fűszeres ragukkal. Egyél főtt ételeket. Tápláld az emésztőtűzed hosszan főtt tartalmas ételekkel.
- **Használj melegítő fűszereket:** fahéj, szegfűbors, szegfűszeg, borókabogyó, bors, csili, curry és más fűszerkeverékek, gyömbér, rozsmaring, kakukkfű
- **Hosszan elálló, szezonális zöldségek:** káposzta, gyökérzöldségek, hagymafélék, kelbimbó, leveles kel
- **Sós és savanyú ízekkel támogasd a tested:** savanyúkáposzta és más erjesztett zöldségek, citrusfélék fűszerként (nem gyümölcsként fogyasztva), miszó, szójaszós, halak, algafélék, füstölt alapanyagok
- **Pihenj többet,** és adj magadnak elég időt az alvásra.
- **Ne felejtse el a mozgást,** és menj rendszeresen hideg időben is friss levegőre.