

ROZDZIAŁ 2.

Równowaga przeciwieństw

Wieczna zmiana jest fundamentalnym prawem wszechświata. Od wyglądu galaktyk po cząsteczki subatomowe, od pojawiania się i upadków cywilizacji po życie pojedynczych osób i rodzin, od budowy narządów i układów organizmu po funkcjonowanie tkanek i komórek, wszystko toczy się zgodnie z ogólnym wzorcem zachodzenia zmian. Porządek wszechświata odkryły, zrozumiały i obdarzyły szacunkiem wszystkie tradycyjne kultury i społeczeństwa w całej historii. Stanowi on uniwersalną podstawę wszystkich wielkich tradycji religijnych, duchowych, filozoficznych, społecznych i związanych z uzdrawianiem. Sposobu osiągnięcia harmonii z tym wiecznym porządkiem w codziennym życiu nauczali starożytni mędrcy Wschodu (Budda, Lao Tzu, Konfucjusz) i wielcy nauczyciele Zachodu (Jezus, Mojżesz, Mahomet). Od tysięcy lat ludzkość odkrywa go na nowo, wykorzystuje w praktyce oraz naucza pod wieloma różnymi nazwami i w wielu różnych formach.

Wszystko się zmienia. Nic nie pozostaje takie samo. Wszystko jest w ruchu. Nic nie pozostaje w jednym miejscu. Elektrony wirują wokół jądra atomu, Ziemia obraca się wokół własnej

osi i jednocześnie obiega Słońce, Układ Słoneczny krąży wokół środka galaktyki, zaś gromady galaktyk oddalają się od siebie z ogromną prędkością, ponieważ wszechświat stale się zmienia i rozszerza. Przeciwieństwa przyciągają się wzajemnie, by osiągnąć harmonię. Podobieństwa odpychają się, by nie doszło do dysharmonii. Jedna tendencja zmienia się w swoje przeciwieństwo, które w końcu powraca do stanu pierwotnego.

Na Dalekim Wschodzie te dwie przeciwne, a zarazem uzupełniające się tendencje, którym podlegają wszelkie zjawiska, znane są jako yin i yang. Na Ziemi doznajemy yang w postaci dośrodkowej energii pochodzącej od Słońca, planet, gwiazd, odległych galaktyk i wreszcie samej przestrzeni kosmicznej. Ta napływająca siła skierowana w dół popycha wszystko w kierunku rdzenia Ziemi i sprawia, że planeta wiruje wokół własnej osi i krąży wokół Słońca. W tradycyjnych kulturach energia ta znana była jako siła nieba. Współczesna nauka nazywa tę pierwotną siłę grawitacją, błędnie uznając ją za uniwersalną siłę przyciągającą wszystko w kierunku centrum.

Jednocześnie Ziemia – ze względu na obrót wokół własnej osi – generuje siłę

przeciwną, skierowaną ku górze i rozszerzającą się. Ta odśrodkowa energia pochodząca z centrum planety znana była jako siła ziemi. Wzajemna zależ-

ność między tymi dwoma siłami tworzy wszystko, co objawia się na naszej planecie i w całym kosmosie (por. tabela 4).

TABELA 4. PRZYKŁADY YIN I YANG

	Przewaga yin	Przewaga yang
Atrybut	Siła odśrodkowa	Siła dośrodkowa
Tendencja	Rozszerzanie się	Kurczenie się
Funkcja	Rozpraszenie	Łączenie
	Rozprzestrzenianie	Przyswajanie
	Rozdzielanie	Gromadzenie
	Rozpad	Organizacja
Ruch	Bierność, ruch powolniejszy	Aktywność, ruch szybszy
Wibracje	Fale krótsze, wyższej częstotliwości	Fale dłuższe, niższej częstotliwości
Kierunek	Wznoszenie się, pion	Opadanie, poziom
Położenie	Bardziej zewnętrzne i obwodowe	Bardziej wewnętrzne i centralne
Waga	Lżejsze	Cięższe
Temperatura	Zimniejsze	Bardziej gorące
Jasność	Ciemniejsze	Jaśniejsze
Wilgotność	Wilgotniejsze	Suchsze
Gęstość	Radsze	Gęstsze
Rozmiar	Większe	Mniejsze
Kształt	Bardziej rozszerzone i kruche	Bardziej obkurczone i twardsze
Forma	Dłuższe	Krótsze
Tekstura	Miększe	Twardsze
Cząstka atomowa	Elektron	Proton
Pierwiastki	N, O, P, Ca itp.	H, C, Na, As, Mg itp.
Środowisko	Wibracje, powietrze, woda	Ziemia
Warunki klimatyczne	Klimat tropikalny	Klimat chłodniejszy
Biologia	Cechy roślinne	Cechy zwierzęce
Płeć	Żeńska	Męska
Budowa narządów	Bardziej puste i rozszerzone	Bardziej pełne i zwarte
Nerwy	Bardziej obwodowe, współczulne	Bardziej ośrodkowe, przywspółczulne
Nastawienie, emocje	Łagodne, negatywne, defensywne	Aktywne, pozytywne, agresywne
Praca	Bardziej związana z estetyką i umysłem	Bardziej fizyczna i społeczna

TABELA 4. Cd.

	Przewaga yin	Przewaga yang
Świadomość	Bardziej ogólna	Bardziej szczegółowa
Funkcja umysłowa	Zorientowanie na przyszłość	Zorientowanie na przeszłość
Kultura	Zorientowana duchowo	Zorientowana materialnie
Wymiar	Przestrzeń	Czas

Wszelkie stworzenie podlega siłom yin i yang, niekończącemu się tańcowi przeciwieństw. Każdy ruch tworzy określone tendencje. Siła yang powoduje kurczenie się, zwartość, ciężkość, szybki ruch i wysoką temperaturę. Siła yin powoduje rozszerzanie się, rozpraszanie, lekkość, spowolnienie ruchu i obniżenie temperatury. Po osiągnięciu skrajności każda z tych sił zmienia się w swoje przeciwieństwo. Przykładowo, wysoka temperatura (ogień) powoduje rozszerzanie się, a niska temperatura (lód) – kurczenie się.

Yin i yang nie są statycznymi, niezmiennymi siłami, lecz tendencjami, które wciąż się przeplatają i przeobrażają w siebie nawzajem. Na poziomie biologicznym yang utożsamia się z energią męską, a yin z energią żeńską. Nic jednak nie jest ustalone, ponieważ proporcje między tymi dwoma siłami podlegają nieustannym zmianom. Mężczyzna jest fizycznie silniejszy, cięższy i aktywniejszy niż kobieta, ale kobieta często jest bardziej rozwinięta duchowo i cechuje się większą intuicją. Na zewnątrz kobieta jest bardziej łagodna, życzliwa i kochająca, ale wewnątrz mężczyzna często jest bardziej nieśmiały, sentymentalny i akceptujący. Yin i yang, które pochodzą od Boga, czy też nieskończonego wszechświata, objawiają się w niezliczonych formach, w końcu łącząc się i powracając do

wspólnego źródła. Prawom yin i yang podlegają wszystkie zjawiska, od ruchu cząsteczek subatomowych po skład krwi i tkanek, od powstawania planet i księżyców po relacje między płciami. Znając sposoby równoważenia tych sił w życiu, możemy przemienić chorobę w zdrowie, konflikt w pokój, a smutek w radość.

• **Konstytucja człowieka**

Człowiek – kulminacja miliardów lat naturalnej ewolucji – pojawił się w wyniku dynamicznej interakcji sił nieba i ziemi. Komórka jajowa powstaje w organizmie kobiety na skutek spiralnego, dośrodkowego ruchu pęcherzyków jajnikowych, natomiast męski plemnik powstaje w wyniku ruchu odśrodkowego. Procesy te, będące odpowiednio yang i yin, łączą się i tworzą nowe życie.

Embrion stale otrzymuje dośrodkową siłę nieba, która wiruje spiralnie w kierunku przeciwnym do kierunku ruchu wskazówek zegara i wnika do organizmu matki poprzez centrum spirali włosów na jej głowie, a także odśrodkową siłę ziemi, która wiruje spiralnie w kierunku zgodnym z kierunkiem ruchu wskazówek zegara i wnika do organizmu matki poprzez łono. Obie te energie – jedna płynąca z góry, a druga z dołu – dają siłę rozwijającemu się dziecku, generując elektromagnetyczną

energię życia. Energia ta znana jest jako ki (Japonia), chi (Chiny), prana (Indie), ruach (Izrael) i Duch Święty (wczesne chrześcijaństwo). Połączenie sił nieba i ziemi w łonie matki tworzy fizyczną, umysłową i duchową konstytucję płodu. Z jednej zapłodnionej komórki powstaje nowe, złożone istnienie zbudowane z trylionów komórek zorganizowanych według planu ewolucji.

W tym bogatym w energię środowisku, w miejscu spotkania dwóch sił, pojawia się kanał pionowej energii. Oprócz dwóch punktów wejścia zlokalizowanych na górze i na dole, połączenie sił nieba i ziemi tworzy ładunek energetyczny w pięciu głównych miejscach powstałego kanału, co łącznie daje siedem głównych ośrodków naturalnej energii elektromagnetycznej. W starożytnych Indiach ośrodki te nazwano czakrami, czyli kołami (por. tabela 5).

Razem z obrotowym ruchem embriona w łonie, te dwie potężne siły dają energię, która emanuje z centrum embriona na otoczenie, tworząc wokół

dziecka niewidzialną warstwę energii. W polu tym powstają niewidzialne prądy, które tworzą wiele spiral energii wirujących do wewnątrz i na zewnątrz. Główna spirala wirująca do wewnątrz staje się układem trawiennym i układem oddechowym, zaś spirala skierowana na zewnątrz przeobraża się w układ nerwowy i układ kostny. Pomędzy nimi rozwija się układ krążenia. Dalsze różnicowanie prowadzi do powstania narządów zwartych, które poruszają się wolniej, i narządów rozszerzonych, które poruszają się szybciej. Rozwijające się serce zaczyna bić około 24 dnia po poczęciu, co jest reakcją na rytmiczne pulsowanie sił nieba i ziemi, powodującą krążenie krwi w organizmie embriona, a także w łożysku. W sumie rozwija się siedem oddzielnych odgałęzień systemu spiral, które łączą układy i funkcje trawienne, nerwowe, krwionośne, oddechowe, kostne, dokrewne i rozrodcze w jedną, harmonijną całość.

Kiedy serce i inne główne narządy oraz funkcje są już wykształcone, energia elektromagnetyczna zaczyna płynąć

TABELA 5. CZAKRY ORAZ PODLEGAJĄCE IM NARZĄDY I GRUCZOŁY

Czakra	Podległa sfera	Podległe narządy i gruczoły
Siódma, szczyt głowy	Wyższa świadomość	Przysadka, podwzgórze, mózg, ośrodkowy układ nerwowy
Szósta, śródmózgowie	Intuicja	Szyszynka, mózg, ośrodkowy układ nerwowy
Piąta, gardło	Mowa, oddychanie	Tarczycza, przytarczycze, migdałek gardłowy, migdałki podniebienne
Czwarta, serce	Miłość, współczucie	Serce, płuca, grasica
Trzecia, splot słoneczny	Intelekt, odwaga, zrozumienie, ciepłowość, wola, wytrwałość	Trzustka, żołądek, śledziona, wątroba, pęcherzyk żółciowy, dwunastnica, nadnercza, nerki
Druga, jama brzuszna	Równowaga ciała, równowaga ogólna	Macica, jelito cienkie, jelito grube, nadnercza, nerki, pęcherz moczowy
Pierwsza, krocze	Rozmnażanie, regeneracja	Jądra, jajniki

w kierunkach górnym i dolnym, co prowadzi do rozwoju kończyn. Prądy elektromagnetyczne, czy też strumienie energii, wypływają z czakr *meridianami*, formując ramiona, przedramiona i ręce, nogi i stopy, a także wszystkie palce. Same meridiany są spiralami płynącej energii, a nie liniami czy kanałami. Odzwierciedlają cały proces przepływu energii, która wnika do organizmu, tworzy i pobudza narządy, po czym płynie w górę lub w dół i formuje oraz pobudza kończyny. Z tego punktu widzenia narządy, gruczoły i funkcje organizmu nie są oddzielne od meridianów, lecz stanowią najbardziej fizyczną, skondensowaną część całego systemu meridianów. Każdy meridian rozdziela się na wiele mniejszych odgałęzień, strumieni i strużek, które transportują krew, ki i świadomość do każdej z trylionów komórek. Organizm człowieka jest skomplikowanym połączeniem struktur i funkcji, widzialnych i niewidzialnych. Narządy, gruczoły, tkanki i komórki są zewnętrznym przejawem energetycznej sieci meridianów i czakr zasilanych spiralnie krążącą energią. Wszystko to razem tworzy naturalną elektromagnetyczną konstytucję człowieka.

• Yin i yang w organizmie człowieka

Narządy ludzkiego ciała pozostają w komplementarnych, a zarazem antagonistycznych związkach. Ogólnie rzecz biorąc, siła nieba tworzy struktury bardziej zwarte i pełne oraz płynie w dół i do wewnątrz. Siła ziemi tworzy struktury rozszerzone i puste oraz płynie w górę i na zewnątrz. Serce, płuca, nerki, śledziona-trzustka i wątroba klasyfikowane są jako narządy bardziej yang, zaś jelito cienkie, jelito grube, pęcherz moczowy, żołądek i pęcherzyk żółciowy to narządy bardziej yin. Narządy yang zasilane są proporcjonalnie lżejszą i wolniejszą energią yin, natomiast narządy yin zasila silniejsza i szybsza energia yang. Tabela 6 podsumowuje te dynamiczne powiązania, które sprzyjają zachowaniu ogólnej równowagi i harmonii między narządami i układami organizmu.

Ogólnie rzecz biorąc, lewa strona ciała jest bardziej pod wpływem siły nieba, a prawa strona bardziej podlega sile ziemi. Dlatego w przypadku narządów występujących po obu stronach ciała, do których należą na przykład piersi, płu-

TABELA 6. ZWIĄZKI KOMPLEMENTARNE MIĘDZY GŁÓWNYMI NARZĄDAMI

Struktura yin i funkcja yang	Struktura yang i funkcja yin
Okrężnica	Płuca
Pęcherzyk żółciowy	Wątroba
Pęcherz moczowy	Nerki
Jelito cienkie	Serce
Żołądek	Śledziona-trzustka
Macica / gruczoł krokowy	Mózg

ca, jajniki, jądra i nerki, narząd leżący po lewej stronie zwykle jest nieco mniejszy i bardziej zwarty, a narząd znajdujący się po prawej stronie – nieco większy i bardziej rozszerzony. Podobne zjawisko zaobserwowano w narządach zlokalizowanych bliżej środka ciała. Lewa strona serca otrzymuje więcej siły nieba, a prawa zasilana jest siłą ziemi. Okrężnica zstępująca i odbytница zasilane są głównie energią yang, natomiast okrężnicę wstępującą zasila głównie energia yin. Leżąca pośrodku okrężnica poprzeczna podlega wpływom obu tych energii mniej więcej w takim samym stopniu.

Górna część ciała bardziej podlega wpływowi siły ziemi, która płynie spiralnie do góry. U kobiet, które mają proporcjonalnie więcej siły ziemi niż mężczyźni, powoduje to rozwój piersi. Powoduje to również obfity wzrost włosów na głowie i koncentrację funkcji umysłowych w mózgu. Na tej samej zasadzie dolna część ciała bardziej podlega wpływowi siły nieba, która płynie spiralnie w dół i do wewnątrz, co sprawia, że środek ciężkości ciała znajduje się w głębi jelit, narządy płciowe są małe i zwarte, a nogi stanowią główny narząd ruchu. Środkowa część ciała obejmująca serce, płuca, wątrobę, trzustkę i śledzionę zasilana jest obiema siłami bardziej równomiernie.

Wpływ sił nieba i ziemi znajduje również odzwierciedlenie w tylnej i przedniej części ciała. Siła nieba tworzy twarde, zwarte kręgosłup i skondensowany ośrodkowy układ nerwowy, natomiast siła ziemi formuje miękkie, bardziej rozluźnione układy – trawienny i oddechowy. Aby została zachowana równowaga, mózg i układ nerwowy, które są bardziej yang, przetwarzają głównie

pokarm w postaci fal i wibracji, natomiast układ trawienny, który jest bardziej yin, przetwarza głównie pokarm fizyczny. Znajdujący się pośrodku układ krążenia, który reprezentuje równowagę nieba i ziemi, dzieli się na antagonistyczne, a zarazem komplementarne gałęzie – zamknięty (bardziej yang) układ krwionośny regulowany przez wątrobę i otwarty (bardziej yin) układ limfatyczny regulowany przez śledzionę.

Biorąc pod uwagę centrum i peryferie, siła nieba reguluje funkcje bardziej wewnętrzne, głębokie, o znaczeniu decydującym dla życia, zaś siła ziemi wpływa na funkcje bardziej zewnętrzne, powierzchniowe. Energia yang gromadzi się w najgłębszych rejonach mózgu, w wątrobie, sercu i innych głębokich narządach o znaczeniu decydującym dla życia, w jajnikach i jądrach, w kościach i nerwach, a także w innych wewnętrznych strukturach i funkcjach. Energia yin gromadzi się w rejonach bardziej zewnętrznych: skórze, jamie ustnej, wargach, piersiach, jelitach oraz kończynach, w tym palcach rąk i stóp. Tabela 7 przedstawia zestawienie czynników yin i yang w budowie i funkcjach organizmu człowieka.

Ogólnie rzecz biorąc, energia płynie spiralnie. Fazy kurczenia się występują na przemian z fazami rozszerzania się. Spirale rozszerzające się sięgają granic, po czym ulegają przemianie w spirale kurczące się i na odwrót. Góra i dół, wewnątrz i zewnątrz, przód i tył, strony lewa i prawa, a także inne przeciwieństwa są w istocie rzeczy przejawami jednego, ciągłego przepływu energii. Człowiek, którego tworzą i odżywiają siły nieba i ziemi, stanowi niezwykłą replikę całego wszechświata, a natural-

TABELA 7. YIN I YANG W BUDOWIE I FUNKCJACH ORGANIZMU CZŁOWIEKA

Przewaga yin	Przewaga yang
<i>Budowa</i>	
Górna część ciała	Dolna część ciała
Prawa strona	Lewa strona
Przód	Tył
Zewnątrz (peryferie)	Wnętrze (centrum)
Części miękkie	Części twarde
Części rozszerzone	Części obkurczone
Układ trawienny, układ oddechowy	Układ nerwowy, układ kostny
Układ limfatyczny	Układ krwionośny
Krwinki białe	Krwinki czerwone
Limfocyty B	Limfocyty T
Limfocyty T regulatorowe	Limfocyty T pomocnicze
Glukagon	Insulina
Włosy na głowie	Włosy na ciele
Geny wspierające wzrost	Geny hamujące wzrost
Błona komórkowa	Jądro komórkowe
Elastyna	Kolagen
Estrogen	Testosteron
Neuroprzekaźniki hamujące	Neuroprzekaźniki pobudzające
RNA	DNA
Jony potasu	Jony sodu
Narządy puste	Narządy pełne
<i>Funkcje</i>	
Bioenergetyczne	Biochemiczne
Wdech	Wydech
Hamowanie	Pobudzenie
Rozszerzanie się	Kurczenie się
Hydratacja	Dehydratacja
Usuwanie	Przyjmowanie
Dywergencja	Konwergencja
Rozluźnienie	Napięcie
Rozkład	Powstanie
Reakcja	Bodziec
Natlenienie	Utlenienie
Katabolizm	Anabolizm
Ruch wznoszący	Ruch opadający
Aktywność umysłowa	Aktywność fizyczna
Spowolnienie	Przyspieszenie

nym stanem wszechświata jest równowaga.

Zjawiska rozszerzania się i kurczenia są wszechobecne w naszym codziennym życiu. Można tu przytoczyć kilka prostych przykładów, co pomoże zwłaszcza osobom, dla których yin i yang to pojęcia nowe. Drzwi i okna naszych domów rozszerzają się albo kurczą zależnie od pór roku. Samochody, maszyny biurowe i inne urządzenia również reagują na subtelne zmiany temperatury, wilgotności i ciśnienia. Pod tym względem przypominają nasze narządy i gruczoły. W świecie zewnętrznym pojawiają się wzniesienia, zagłębienia i dziury, co zależy od wpływu żywiołów, a zwłaszcza reakcji na sól i wodę. Można to porównać do skóry albo wyściółki narządów. Dzięki prostym analogiom i metaforom niemal każdy zdoła zrozumieć, w jaki sposób yin i yang – rozszerzanie się i kurczenie – sprawują kontrolę nad funkcjonowaniem naszych organizmów.

• **Pożywienie, zdrowie i świadomość**

Płód czerpie substancje odżywcze z krwi matki poprzez łożysko. Rozwój płodu i stan zdrowia dziecka w późniejszym życiu zależą przede wszystkim od nawyków żywieniowych matki podczas ciąży, a w pewnym stopniu także od jakości plemnika i komórki jajowej. Noworodek karmiony jest mlekiem matki, które stanowi przejaw skondensowanej energii królestwa zwierząt. Po pojawieniu się zębów i odstawieniu dziecka od piersi, głównym pożywieniem stają się pokarmy roślinne, co korzystnie wpływa na wzrost i rozwój.

W czasie dorastania, dojrzewania i późniejszego życia czerpiemy energię ki głównie z pokarmów, którymi żyjemy się na co dzień. Pożywienie jest bezpośrednio przemieniane w umysł, ciało i ducha. Dzięki właściwemu wybieraniu i przyrządzaniu pokarmów możemy przyjmować skondensowaną esencję sił nieba i ziemi, by stworzyć w swym życiu zdrowie i szczęście. Jakość i funkcjonowanie narządów i tkanek w znacznej mierze zależy od diety. Oczywiście wciąż przyjmujemy ki bezpośrednio z natury i kosmosu, ale ta energia służy jedynie pobudzaniu i wzmacnianiu narządów, funkcji, komórek i tkanek. Energia ki, którą czerpiemy ze świata zewnętrznego, jest bardziej yin, natomiast energia pochodząca z wnętrza, powstająca z przyjmowanych pokarmów – bardziej yang. Pożywienie ulega bezpośredniej przemianie w krew, limfę i inne płyny ustrojowe, które odżywiają układy i funkcje organizmu. Pozwala to utrzymać otwartość kanałów energetycznych, aby mogły przyjmować pełną siłę fal i wibracji generowanych przez cykle i rytmy nieba i ziemi.

Oprócz fizycznego zdrowia i witalności, pokarm tworzy umysł i ducha, decydując o jakości naszej świadomości. Fale wszechświata odbierane są przez mózg i układ nerwowy, które mają formę spirali. Każda z trylionów komórek jest także receptorem i przyciąga wibracje z atmosfery oraz najbliższego otoczenia. O intelekcie i duchowości człowieka decyduje stopień naładowania komórek energią. Dłuższe fale o niższych częstotliwościach odpowiadają za funkcje ciała fizycznego. Krótsze fale o wyższych częstotliwościach tworzą myśli, obrazy i sny. Kiedy podstawę naszej diety stanowią pełne ziarna zbóż

i gotowane warzywa, jesteśmy w stanie przyjmować wyższe, krótsze impulsy i wibracje, ale także te niższe i dłuższe. Nasza świadomość jest na tyle rozległa, że możemy objąć nią zarówno praktyczne sprawy życia codziennego, jak i sprawy bardziej duchowe. Jeśli spożywamy produkty o dużej przewodze yin, takie jak cukier, przyprawy korzenne, alkohol czy narkotyki, wtedy spirale w śródmózgowiu, układzie nerwowym i każdej komórce ulegają nadmiernemu rozszerzeniu, przez co nie są w stanie wychwycić fal krótkich. Spożywając pokarmy o dużej przewodze yang, na przykład mięso, jajka, drób i tłuste ryby, powodujemy przeciążenie spiral, przez co zaczynamy przyjmować i interpretować energię w sposób chaotyczny. Tracimy duchowość i wyrafinowaną świadomość. Zaczynamy myśleć chaotycznie, gwałtownie lub fragmentarycznie. Docenianie siły pożywienia jest niezwykle ważne. Upaniszady, tradycyjne nauki hinduskie, powiadają: „Dla pożywienia rodzi się wszelkie stworzenie. Żyje pożywieniem, rozpuszcza się w pożywieniu” oraz: „Pożywienie jest podstawą wszystkiego, lekiem uniwersalnym... Jestem tym światem, żywię się tym światem. Kto o tym wie, ten wie”.

Pełne ziarna zbóż symbolizują centrum spirali milionów lat ewolucji człowieka na Ziemi. Nasz gatunek wykształcił wyprostowaną postawę ciała, wysoce rozwinięty intelekt i orientację duchową dzięki jedzeniu dzikich i uprawianych zbóż, a także innych pokarmów, w przeważającej mierze roślinnych. Pełne ziarna stanowiły główny składnik diety we wszystkich tradycyjnych kulturach i cywilizacjach – proso i ryż w Azji, jęczmień i pszenica w południowej Europie, północnej Afryce i na Bliskim Wscho-

dzie, owies i żyto w północnej Europie, sorgo, teff, proso i ryż w Afryce, dziki ryż i kukurydza w Ameryce Północnej, a amarantus i komosa ryżowa w Ameryce Południowej.

Do głównych pokarmów uzupełniających należały warzywa, algi, rośliny strączkowe, owoce, nasiona, orzechy, korzenie, bulwy i grzyby. Każdego dnia, w czasie każdego posiłku, ludzie na całym świecie spożywali zrównoważone pokarmy pochodzące z królestwa roślin.

Trzecim głównym pożywieniem były pokarmy zwierzęce: dziczyzna, małe ssaki, ryby i owoce morza, zwierzęta hodowlane, a w niektórych kulturach owady i larwy. Naukowcy twierdzą, że przez większą część życia na Ziemi ludzie jedli pokarmy pochodzenia zwierzęcego średnio 2–3 razy w miesiącu. Wyjątek stanowiły strefy klimatyczne, które uniemożliwiały uprawę zbóż i warzyw oraz obszary cechujące się zbyt krótkim okresem wegetacyjnym – gorące pustynie, regiony górskie i zimne strefy subarktyczne. W tego typu miejscach przez cały rok spożywano proporcjonalnie więcej pokarmów zwierzęcych, co pomagało zrównoważyć trudne warunki środowiskowe lub aktywny, nomadyczny tryb życia. W takich warunkach dieta oparta na mięsie może być częścią zdrowego, tradycyjnego sposobu życia, jednak w większości umiarkowanych i tropikalnych rejonów świata, które zamieszkuje najwięcej ludzi, niezliczone pokolenia żywiły się głównie pokarmami roślinnymi, aż do nastania około 400 lat temu ery nowożytności. Obecnie naukowcy zaczynają kwestionować pogląd, że nasi przodkowie jedli głównie mięso i rozwinęli swe wyjątkowe możliwości dzięki spożywaniu większej ilości białka zwierzęcego niż inne gatunki.

Kilku antropologów z Uniwersytetu Harvarda wysunęło niedawno hipotezę, że głównym czynnikiem wspomagającym początkową fazę ewolucji człowieka było gotowanie posiłków. Analizy dowodów archeologicznych wskazują na to, że charakterystyczna budowa ludzkiej szczęki i układu kostnego, a także duże zdolności umysłowe i struktura społeczna, są wynikiem ujarznienia ognia i nauczania się gotowania dzikich roślin.

• **Klasyfikacja pokarmów**

Klasyfikacja pożywienia wymaga określenia czynników dominujących, ponieważ wszystkie pokarmy mają cechy yin i yang. Jedną z najbardziej przydatnych metod oceny jest obserwacja cyklu pór roku. Wiosną, wraz z powrotem cieplej pogody, energia roślin ulega nasileniu. Kiedy grunt rozmarza i wzrasta energia atmosfery, pojawiają się pąki, kielki i zielone pędy. Po długim okresie zimowym rozwijają się delikatne, młode warzywa zielone i inne wiosenne warzywa, które dają lekką, świeżą energię i są klasyfikowane jako będące umiarkowanie yin. Latem energia wznośząca się z ziemi osiąga szczyt swej ekspansji i aktywności. Kiedy pogoda staje się bardziej gorąca (bardziej yang), pojawiają się ogórki, cukinie i arbuzy, które mają działanie chłodzące. Energia sięga zenitu późnym latem, gdy dojrzewa wiele owoców i warzyw. Zawierają one dużo płynów, rosną wyżej nad grunt niż warzywa wiosenne czy wczesnoletnie i mają bardzo słodki smak. Można sklasyfikować je jako pokarmy bardzo yin. Jesienią energia atmosfery i królestwa roślin zaczyna przygasać. Przychodzi pora na zbiory pszenicy, ryżu,

jęczmienia i innych zbóż, a także dyni, kabaczków, cebuli, jabłek i innych okrągłych warzyw i owoców. Rośliny, które zbiera się w tym czasie i spożywa późną jesienią i zimą, są bardziej zwarte i suche oraz dają silniejszą energię, dlatego są klasyfikowane jako yang. Zimą klimat staje się chłodniejszy (bardziej yin), a energia roślin wnika do systemu korzeniowego. Drzewa tracą ostatnie liście, soki spływają do korzeni, a życiowa energia roślin przechodzi w stan spoczynku. Grunt okrywa gruba warstwa śniegu, jeziora zamarzają, a wiele zwierząt zapada w sen zimowy albo migruje na południe. Energia o tej porze roku jest zastygła, skondensowana (bardzo yin). Mniej więcej w połowie czasu między przesileniem zimowym i równonocą wiosenną energia ziemi zaczyna się budzić, pojawiają się pierwsze pąki i cykl zaczyna się na nowo.

Roczny cykl zmian pór roku ukazuje następujące po sobie fazy rozszerzania się i kurczenia, gorąca i zimna, suchości i wilgotności, a także innych uzupełniających się przeciwieństw. Te same zasady można zastosować przy klasyfikacji pokarmów według regionu albo klimatu, z których pochodzą. Pokarmy pochodzące z regionów zimniejszych, położonych bardziej na północ, gdzie występuje mało roślin i to niewielkich, są bardziej yang. Pokarmy pochodzące z tętniących życiem klimatów tropikalnych, gdzie rośliny i zwierzęta są większe, cechują się przewagą yin. Ponadto żywność można klasyfikować według koloru, który także jest pewnym rodzajem energii. Fioletowy, zielony, niebieski i biały to kolory bardziej yin, czerwony i czarny to kolory bardziej yang, natomiast kolory takie jak żółty, pomarańczowy i brązowy mają właściwości pośrednie.

Fioletowe owoce i zielone warzywa liściowe cechują się więc działaniem lżejszym, bardziej yin, pokarmy zwierzęce zawierające ciemnoczerwoną albo jasnoczerwoną krew mają silne działanie yang, natomiast działanie beżowych ziaren zbóż oraz pomarańczowych i ciemnożółtych warzyw (np. kabaczek i dynia) jest bardziej zrównoważone. Dodatkowo można uwzględnić proporcje składników chemicznych. Sód stanowiący główny składnik soli jest bardzo yang, zaś potas będący głównym pierwiastkiem występującym w ziemniakach, pomidorach i bakłażanach, jest bardzo yin. Niektóre z tych tendencji podano w poniższym zestawieniu.

Energia yin tworzy:

Wzrost w klimacie gorącym
Wzrost szybszy
Pokarmy zawierające więcej płynów
Owoce i liście, odżywiane głównie energiami rozszerzającymi się
Wzrost wysoko nad ziemię
Pokarmy kwaśne, gorzkie, ostro-słodkie, pobudzające i aromatyczne
Pokarmy zawierające więcej potasu i innych pierwiastków o działaniu rozszerzającym

Energia yang tworzy:

Wzrost w klimacie zimnym
Wzrost powolniejszy
Pokarmy bardziej suche
Łodygi, korzenie i nasiona, odżywiane głównie energiami kurczącymi się
Wzrost w dół pod ziemię
Pokarmy słone, słodkie i ostre
Pokarmy zawierające więcej sodu i innych pierwiastków o działaniu obkurczającym

Wszystkie pokarmy i napoje można klasyfikować według ich dominujących właściwości yin albo yang. Zwykle dla uproszczenia dzieli się je na trzy obszerne kategorie: (1) *pokarmy umiarkowane*, które są odpowiednie do spożycia regularnego, częstego albo sporadycznego w ramach zrównoważonej, codziennej diety; (2) *pokarmy skrajne yang*, które mają silne działanie obkurczające i powodują efekty takie jak ściśnięcie i twardość (w klimacie umiarkowanym należy ich ogólnie unikać albo ograniczyć do minimum); (3) *pokarmy skrajne yin*, które mają silne działanie rozszerzające i powodują efekty takie jak rozluźnienie i miękkość (w klimacie umiarkowanym należy ich ogólnie unikać albo ograniczyć do minimum).

Pokarmy z pierwszej grupy (umiarkowane) cechują się względnie harmonijnym połączeniem właściwości yin i yang. Należą do nich pełne ziarna zbóż, nasiona roślin strączkowych i produkty z nasion roślin strączkowych, warzywa, algi morskie (pokarmy te można spożywać codziennie), owoce, nasiona, orzechy, przyprawy, kiszonki, różne typy garnirunku, napoje niearomatyczne i niepobudzające, a także ryby i owoce morza, zwłaszcza ryby o białym mięsie (pokarmy te można spożywać często albo sporadycznie). Druga grupa (pokarmy skrajne yang) obejmuje mięso, drób, jajka, solony ser, ryby o czerwonym mięsie i niebieskiej skórce, skorupiaki i inne pokarmy pochodzenia zwierzęcego, nadmierne ilości chleba, ciastek, krakersów i innych wypieków z mąki, a także nadmierne ilości soli, zwłaszcza zwykłej soli kuchennej. Tytoń, żeń-szeń, insulina, tyroksyna i inne wybrane korzenie, zioła, substancje chemiczne i leki również mają silne działanie yang.

Trzecia grupa (pokarmy skrajne yin) obejmuje białą mąkę, biały ryż i inne ziarna rafinowane lub polerowane; tropikalne owoce i warzywa, w tym pomidory, ziemniaki, papryki i inne warzywa psiankowate pochodzenia tropikalnego, które obecnie uprawia się na półkuli północnej; mleko, lody, jogurt i inne lekkie produkty mleczne; mleko sojowe, ser sojowy i inne wysoko przetworzone produkty sojowe; cukier, miód i inne rafinowane środki słodzące; rafinowane oleje, margarynę i majonez; przyprawy korzenne i ziołowe; kawę, czarną herbatę i inne napoje pobudzające; żywność przetworzoną, w tym puszkowaną, zamrażaną, spryskiwaną, poddawaną działaniu środków chemicznych, napromieniowywaną i modyfikowaną genetycznie; wiele leków i narkotyków, w tym amfetaminę, antybiotyki, aspirynę, marihuanę i kokainę. Tabela 8 przedstawia odpowiednie zestawienie.

W obrębie każdej kategorii można dokonać dalszego podziału, klasyfikując poszczególne pokarmy jako będące względnie yin albo yang, zależnie od ich rozmiaru, kształtu, koloru, smaku, sposobu wzrostu i innych cech. Różne metody gotowania, czas gotowania, użycie ciśnienia i sposób doprawiania to czynniki, które również mogą zmienić jakość pożywienia.

Przy komponowaniu codziennych posiłków należy uważnie wybierać pokarmy cechujące się równowagą yin i yang. Z zasady wybieramy pokarmy z grupy umiarkowanej. Jeśli jednak pewne pokarmy spożywa się w dużych ilościach albo zbyt często, może dojść do zaburzenia równowagi. I podobnie, brak niektórych pokarmów w diecie albo niewłaściwe ich łączenie, również może skutkować problemami ze zdrowiem. W następnym rozdziale omówimy poszczególne pokarmy i ich właściwości energetyczne.

TABELA 8. OGÓLNA KLASYFIKACJA GRUP POKARMÓW*

Skrajne yang	Umiarkowane	Skrajne yin
Leki (niektóre), sól rafinowana, sól o wysokiej zawartości minerałów	Sól morską	Leki (wiele)
Jajka, kawior	Algi morskie	Narkotyki, np. marihuana, LSD, kokaina
Mięso	Pełne ziarna zbóż	Pokarmy uprawiane lub przetwarzane przy użyciu środków chemicznych, woda uzdatniana chemicznie, pokarmy modyfikowane genetycznie, pokarmy napromieniowywane
Ser twardy	Nasiona roślin strączkowych i produkty z nasion roślin strączkowych	Witaminy w pigułkach i suplementy (większość)
Drób	Warzywa	Alkohol
Żeń-szeń, płetwa rekina oraz niektóre korzenie, zioła i suplementy	Nasiona i orzechy klimatu umiarkowanego	Cukier, miód i inne rafinowane środki słodzące

TABELA 8. Cd.

Skrajne yang	Umiarkowane	Skrajne yin
Tytoń	Owoce klimatu umiarkowanego i soki z owoców klimatu umiarkowanego, np. cydr jabłkowy, sok marchwiowy	Kawa, kawa bezkofeinowa, herbata czarna, herbata miętowa, różne napoje bezalkoholowe i inne napoje pobudzające lub aromatyczne
Owoce morza, skorupiaki, ryby o czerwonym mięsie i niebieskiej skórze	Nierafinowane oleje roślinne	Warzywa, owoce i orzechy tropikalne, przyprawy korzenne i ziołowe
Ryby o białym mięsie	Zbożowe środki słodzące, np. amasake, słód jęczmienny, syrop ryżowy	Nasycone i rafinowane oleje roślinne, majonez, margaryna
Pokarmy peklowane, wędzone, pieczone, grillowane, opiekane; pokarmy chrupkie i solone, takie jak chrupki	Herbata bancha, herbata jęczmienna i inne napoje tradycyjne, niepobudzające i niearomatyczne	Mleko, masło, ser miękki, jogurt, lody i inne lekkie produkty mleczne
Chleb, krakersy, ciastka i inne twarde wypieki z mąki	Woda źródlana, studzienna lub filtrowana	Biała mąka, biały ryż i inne ziarna polerowane
<p><i>* W poszczególnych kolumnach produkty uporządkowane są malejąco, ze względu na udział dominującego czynnika. Na przykład w kolumnie pierwszej sól rafinowana jest bardziej yang niż jajka i mięso, a w kolumnie trzeciej leki są bardziej yin niż biały ryż i biała mąka.</i></p>		

Energia pożywienia

Do licznych czynników decydujących o energii pożywienia należą: (1) *jakość* (pochodzenie zwierzęce, roślinne albo mineralne; pochodzenie dzikie albo hodowlane; pochodzenie naturalne, mieszańcowe albo pokarm modyfikowany genetycznie; uprawa naturalna, organiczna albo chemiczna; przetwarzanie tradycyjne, naturalne albo chemiczne; dojrzewanie naturalne albo sztuczne; inne czynniki), (2) *ruch i kierunek* (ruch wznoszący, ekspansywny; ruch bardzo ekspansywny, aktywny; ruch zagęszczający, skierowany w dół; ruch powodujący zwartość, skierowany do wewnątrz; ruch stapiający, płynący), (3) *wpływ na temperaturę ciała* (chłodzący, rozgrzewający, zimny, gorący albo neutralny), (4) *smak* (kwaśny, gorzki, słodki, ostry, słony). Kształt, wielkość, kolor, tekstura i inne cechy, łącznie ze składem i wartością odżywczą pokarmu, również są pewnymi formami energii. Kiedy spożywamy jakiś konkretny pokarm, przyswajamy wszystkie te właściwości w postaci fal i wibracji, które wpływają na jakość naszej krwi, narządów, tkanek, komórek i świadomości. Sposób zbierania, transportowania, przetwarzania, przechowywania, gotowania i jedzenia także modyfikuje energię pożywienia

oraz jego oddziaływanie na ludzkie ciało i ducha. Poniżej omówiono energetyczny wpływ niektórych głównych pokarmów diety makrobiotycznej.

• **Pełne ziarna zbóż**

Zboża są fundamentem rozwoju człowieka i dają silną, spokojną energię. Ich źdźbła stanowią odpowiednik mózgu i kręgosłupa, dlatego spożywanie pełnych ziaren zbóż pomaga utrzymać wyprostowaną postawę ciała i sprzyja rozwojowi intelektu. Zboża są roślinami głęboko zakorzenionymi w glebie i rosnącymi pionowo ku górze, dzięki czemu łączą energię ziemi i nieba. Drobne „antenki” sterzące z kłosów wchłaniają siłę nieba, zaś wznosząca się energia ziemi odżywia okrywę, bielmo i inne wewnętrzne elementy ziarna. Dzięki jedzeniu pełnych ziaren zbóż człowiek staje się silny i elastyczny jak źdźbła uginające się na wietrze, co umożliwia mu przetrwanie każdej pogody oraz pozwala sprostać różnym wyzwaniom i trudnościom.

Zboża są najczęściej uprawianymi roślinami na świecie. Przejawem ich niezwykłej elastyczności jest wzrost

w różnych klimatach, od bardzo gorących po bardzo zimne. Pełne ziarna zbóż spożywa się w rozmaitych formach (ziarna gotowane, prażone, łamane, parowane, płatki) oraz wykorzystuje do wyrobu szerokiej gamy produktów: chleba, krakersów, muffinów, herbatników, ciastek i innych twardych wypieków z mąki; tortilli, chapati, pity, naleśników i innych miękkich produktów z mąki; miso, shoyu, piwa, whisky, sake i innych fermentowanych pokarmów i napojów. Ziarna zbóż przechowuje się z łatwością i zachowują one swą energię na bardzo długo (ziarna znalezione w starożytnych grobowcach wykiełkowały po tysiącach lat). Ich ogromna trwałość umożliwiała ludziom przetrwanie okresów słabych zbiorów lub zagrozenia głodem.

Dalekowschodni ideogram słowa „pokój” składa się z dwóch elementów: „gotowane zboże” i „usta”, co oznacza, że ludzie jedzący pełne ziarna cechują się spokojem umysłu i ducha. Zboża odgrywały ważną rolę w czasie świąt we wszystkich tradycyjnych społeczeństwach, używano ich też do obrzędów religijnych i uzdrawiających. Pełne ziarna zbóż otwierają nas na wyższe sfery świadomości, a jednocześnie stanowią codzienne, podstawowe źródło energii i witalności.

Pełne ziarna zbóż są bogate w węglowodany złożone i błonnik, który wspomaga funkcje trawienne i wydalnicze; witaminy z grupy B, które stymulują układ nerwowy i zapewniają sprawność umysłową; wysokiej jakości białko, które wspomaga prawidłowy wzrost i regenerację organizmu oraz poprawia pracę układu hormonalnego; wapń i inne minerały, które wzmacniają kości i zęby; żelazo i inne minerały i witaminy, które wzmacniają krew i krążenie.

Biorąc pod uwagę kwestie środowiskowe, uprawa zbóż nie wiąże się z nadmiernym wykorzystywaniem zasobów Ziemi. Ich zbiory, przechowywanie, przetwarzanie i transport wymagają minimalnych nakładów energii.

Codziennie spożywanie pełnych ziaren zbóż jest głównym sposobem zapobiegania rozwojowi choroby serca, raka, cukrzycy i innych chorób przewlekłych. Oprócz zwykłego wykorzystywania w codziennej diecie, z ziaren zbóż przyrządza się dania specjalne i herbaty, a także sporządza kompresy i inne środki lecznicze. Przykładem tradycyjnie stosowanego środka jest kompres z otrębów ryżowych (nuka) leczący różne dolegliwości skóry. Oto najważniejsze ziarna zbóż i ich właściwości energetyczne:

- Ryż brązowy cechuje się niemal doskonałą równowagą energii i substancji odżywczych. Odżywia wszystkie narządy i funkcje, zwłaszcza mózg, kręgosłup, płuca, jelita, nerki, pęcherz moczowy i narządy rozrodcze, zapewniając codzienną dawkę silnej energii, spokój umysłu i trzeźwy osąd. Tradycyjnie ryż spożywano dla rozwinięcia poczucia jedności z innymi ludźmi i dla rozwoju duchowego. Ryż kleisty, który działa rozgrzewająco i wzmacniająco, spożywa się także w postaci mochi (lepkie ciastka z ryżu ubitego drewnianym tłuczkiem). Tradycyjnie mochi spożywały karmiące kobiety w celu wspomoczenia wytwarzania mleka, a także zakochani, co miało zapewnić trwałość związku.
- Jęczmień ma lżejszą, chłodzącą energię. Korzystnie wpływa na pracę wątroby oraz pęcherzyka żółciowego i jest stosowany leczniczo w celu

usprawnienia usuwania białka zwierzęcego i nadmiaru tłuszczu z organizmu.

- Proso daje silną, harmonijną energię, wspomaga praktyczne, twórcze myślenie i sprzyja solidaryzowaniu się z innymi ludźmi. Odżywia trzustkę, śledzionę i żołądek. Spożywanie prosa jest szczególnie zalecane w przypadku cukrzycy, hipoglikemii, chłoniaka i innych zaburzeń związanych z wymienionymi narządami.
- Pszenica daje siłę i odwagę oraz pobudza wyobraźnię, zwłaszcza gdy spożywa się ją w postaci pełnego ziarna. Produkty z razowej mąki pszennej wspomagają umysłowe funkcje analityczne, ponieważ wchłaniana jest energia ziaren, którym po rozdrobnieniu ponownie nadano formę pokarmu stałego. Makaron, naleśniki i inne miękkie produkty działają rozgrzewająco i mają bogaty, sycący smak. Chleb, muffiny, ciastka, krakersy i inne wypieki są bardzo sycące, ale też o wiele bardziej ciężkostrawne, a ponadto powodują powstawanie śluzu. W przypadku problemów trawiennych lub wydalniczych konieczne może być ograniczenie albo całkowita rezygnacja z ich spożycia do czasu poprawy stanu zdrowia.
- Pełny owies zawiera więcej tłuszczu niż inne zboża i daje silną, rozgrzewającą energię. Dobrze sprawdza się jako sycące śniadanie i składnik innych dań, ale może powodować powstawanie śluzu. W przypadku problemów z płucami lub jelitem grubym konieczne może być ograniczenie jego spożycia.
- Kukurydza jest zbożem o największych ziarnach i daje silną, wznoszącą, ekspansywną energię.

Wzmacnia serce i jelito cienkie. Tradycyjnie kukurydzę uciera się na ciasto, z którego wyrabia się chleb, tortillę, arepę, empanadas (rodzaj pierożków) i inne dania. Zboże to spożywa się również w formie kaszy.

- Gryka ma najsilniejsze działanie spośród powszechnie spożywanych zbóż. Daje silną, rozgrzewającą energię i jest doskonała dla osób wykonujących ciężką pracę fizyczną. Szczególnie dobrze odżywia nerki, pęcherz moczowy i narządy rodne, jednak ze względu na silną energię konieczne może być ograniczenie jej spożycia przy dolegliwościach będących skrajnie yin albo skrajnie yang. Grykę spożywa się w postaci pełnej (głównie jako kaszę) oraz w postaci gryczano-pszennego makaronu soba.

• **Warzywa**

Warzywa stanowią naturalne dopełnienie pełnych ziaren zbóż i drugą najważniejszą grupę pokarmów. Ogólnie rzecz biorąc, warzywa są bardziej yin i wprowadzają do diety lekkość, kruchość i urozmaicenie, natomiast zboża są bardziej yang i zapewniają siłę, stabilność i witalność. Jest jednak wiele warzyw, które również działają bardzo wzmacniająco, tworząc silną krew i energię ki. Warzywa dzieli się na trzy główne kategorie:

- Zielone warzywa liściowe (np. kapusta liściasta, jarmuż, liście daikonu) dają łagodną energię skierowaną ku górze. Pobudzają wątrobę, pęcherzyk żółciowy, płuca, serce i funkcje

umysłowe. Są lekkie, działają chłodząco i uspokajająco. Zawierają dużo żelaza, wapnia i innych minerałów i witamin. Wzmacniają krew, kości i zęby oraz wspomagają proces zdrowienia. Sok z zielonych warzyw liściowych stosuje się leczniczo przy zaburzeniach wątroby, gdyż wspomaga usuwanie złogów białka, tłuszczu zwierzęcego i cholesterolu. Okłady z dużych liści używanych w całości albo w postaci plastra chlorofilowego obniżają gorączkę, łagodzą stany zapalne i przynoszą ulgę przy oparzeniach. Nasiadówka w wywarze z liści daikonu jest dobrym środkiem na dolegliwości ze strony kobiecych narządów rozrodczych oraz problemy skórne.

- Warzywa okrągłe (np. jesienne i zimowe odmiany warzyw dyniowatych, kapusta, cebula) dają bardziej zrównoważoną energię. Wywierają dobroczynny wpływ zwłaszcza na trzustkę, śledzionę, żołądek i układ limfatyczny. Ich łagodny, słodki smak wycisza umysł i nadaje mu scentrowanie. Cebula działa szczególnie kojąco na nerwy, mięśnie i tkankę łączną. Oprócz wykorzystywania w codziennej diecie, z warzyw tych przyrządza się lecznicze dania i napoje specjalne oraz sporządza kompresy i plastry (np. plaster z kapusty).
- Warzywa korzeniowe (np. marchew, daikon, łopian, korzeń lotosu) dają silną energię skierowaną w dół. Wywierają dobroczynny wpływ zwłaszcza na płuca, jelito grube i układ moczowy, a niektóre z nich także na wątrobę, serce i inne narządy. Daikon ma silną energię rozpuszczającą, wspomaga trawienie tłuszczu

czy i oleju, a także usuwanie złogów powstałych w wyniku spożywania pokarmów pochodzenia zwierzęcego. Z warzyw korzeniowych przygotowuje się rozmaite środki lecznicze, na przykład herbaty i plastry.

• **Nasiona roślin strączkowych i produkty z nasion roślin strączkowych**

Nasiona roślin strączkowych mają kształt zbliżony do nerek i uszu, które według tradycyjnej medycyny Dalekiego Wschodu są ze sobą powiązane. Rośliny strączkowe odżywiają zwłaszcza te narządy, od których zależy ogólna vitalność i równowaga. Są źródłem dobrej jakości białka, tłuszczu i węglowodanów umożliwiających utrzymanie wielu funkcji organizmu na optymalnym poziomie. Działają też wzmacniająco na układ rozrodczy, a zawarty w nich błonnik wspomaga prawidłową pracę jelit. Mniejsze nasiona roślin strączkowych, takie jak fasola azuki, soczewica, ciecierzycza i soja czarna, zaleca się spożywać codziennie lub regularnie. Soję najczęściej spożywa się w postaci tofu, tempehu, natto i innych tradycyjnie wyrabianych produktów.

- Fasola azuki ma najbardziej zwartą formę (najbardziej yang) ze wszystkich nasion roślin strączkowych i zapewnia silną energię. Stanowi składnik wielu dań i napojów leczniczych (np. herbat). Dzięki głębokiej, czerwonej barwie pięknie komponuje się z ryżem i uatrakcyjnia wygląd różnych potraw.