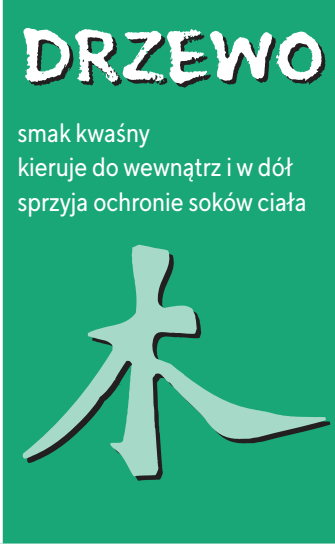

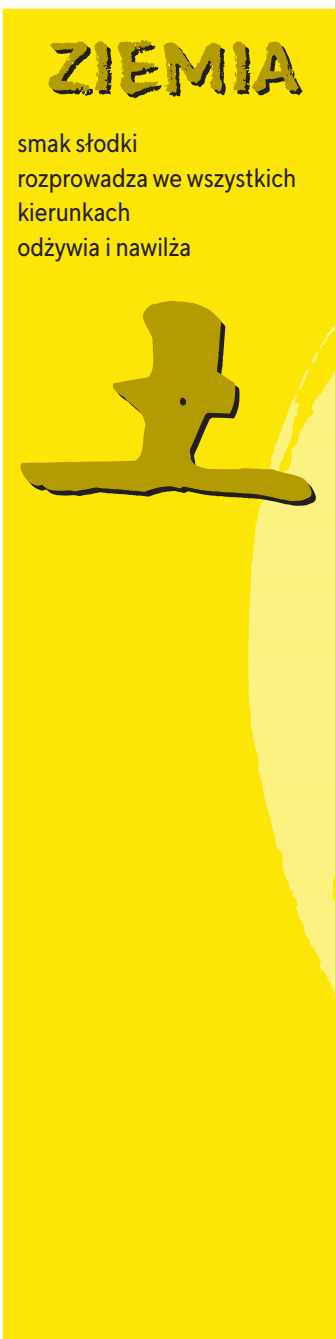
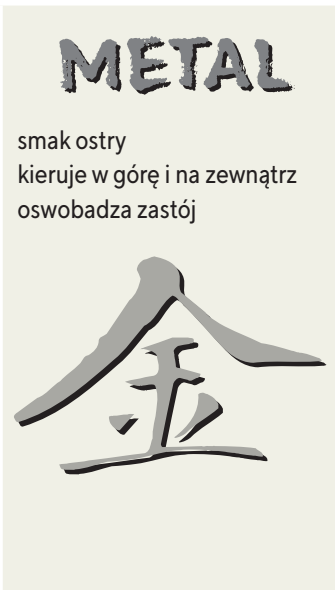



ODŻYWIANIE WEDŁUG PIĘCIU PRZEMIAN

PRZEMIANA	GORĄCE	CIEPŁE	NEUTRALNE	CHŁODNE	ZIMNE	
DRZEWO smak kwaśny kieruje do wewnątrz i w dół sprzyja ochronie soków ciała 		Zboże: zielony orkisz Owoce: granat kumkwat Mięso: kurczak Zioła/przyprawy: natka pietruszki ocet Napoje: sok wiśniowy	Zboże: bulgur orkisz Owoce: jeżyny maliny śliwki ○ Pozostałe: drożdże Napoje: herbata z głogu Przyprawy: skórka cytryny	Zboże: kuskus pszenica Warzywa: kapusta kiszona kiełki lucerny kiełki roślin strączkowych kiełki soi Owoce: agrest borówki jabłka kwaśne jagody klementynki mandarynki pomarańcze porzeczki czarne truskawki wiśnie kwaśne Mięso: kaczka Prod. mleczne: kefir mleko kwaśne mleko zsiadłe ser biały śmietana kwaśna twaróg Napoje: chlebowy herbata z hibiskusa kwas melisa piwo pszenne szampańskie wino białe wino musujące	Zboże: kiełki pszenicy kleik pszeniczny Warzywa: kiełki fasoli mung pomidory szczaw Owoce: ananas cytryna kiwi rabarbar Prod. mleczne: jogurt	
OGIEN smak gorzki kieruje w dół pobudza przemianę materii 	Mięso: baranina jagnięcina kozłina wszystkie rodzaje grillowanego mięsa Napoje: gorzki likier grzane wino koniak	Zboże: quinoa Warzywa: brukselka Prod. mleczne: mleko kozie ser kozie ser owczy Przyprawy/zioła: bazylia ○ cząber ○ jałowiec kakao kozieradka (mielona) kurkuma mak oregano ○ papryka słodka mielona rozmaryn ○ skórka grejfruta skórka pomarańczy tymianek ○ Napoje: kawa czarna kawa zbożowa wino czerwone	Zboże: amarant żyto Warzywa: burak czerwony endywia pokrzywa roszonka sałata lodowa Napoje: herbata czarna zielona herbata japońska	Zboże: kasza gryczana Warzywa: cykorja cykorja czerwona karczoch liście mlecza pasternak rukola sałata zielona Owoce: bez czarny pigwa pompel Przyprawy: szałwia ○ Napoje: herbata zielona piłzner piwo alt woda (gorąca)		
ZIEMIA smak słodki rozprowadza we wszystkich kierunkach odżywia i nawilża 		Zboże: słodki ryż Warzywa: dynia hokkaido fenkuł słodkie ziemniaki smażona cebula Owoce: brzoskwinie morele ○● rodzynki korynckie rodzynki sułtańskie wiśnie słodkie Oleje: rzepakowy z pestek dyni Przyprawy: cynamon koper włoski wanilia Orzechy: kokosowe pini włoskie Pozostałe: kasztany jadalne mleko kokosowe Napoje: herbata z kopru włoskiego likier miód pitny portwajny	Zboże: kukurydza w kolbach polenta (grys kukurydziany) proso (kasza jaglana) Warzywa: bataty burak warzywny dynia czerwona i włoska fasolka szparagowa groszek zielony ○ kalarepa kapusta biała marchewka pietruszka (korzeń) porzeczki ziemniaki Owoce: daktyle suszone figi ○● śliwki suszone Mięso: wołowina Prod. mleczne: masło mleko krowie ser z krowiego mleka śmietana słodka Przyprawy: szafran Stodzik: cukier trzcinowy melasa miód sód jęczmienny sód ryżowy Orzechy/nasiona: migdały orzechy laskowe orzechy ziemne pestki dyni pistacje sezam słonecznik Pozostałe: boczniaki grzyby leśne grzyby shiitake (jap.) jajka Napoje: herbata z lukrecji sok z winogron (białych i czerwonych)	Zboże: jęczmień Warzywa: brokuły burak liściowy (boćwina) cukinia kalafior kapusta chińska oberżyna papryka pieczarki seler: bulwa i nać skorzonera szparagi szpinak Owoce: banany gruszki jabłka słodkie melon papaja winogrona (białe i czerwone) Prod. sojowe: mleko sojowe tofu Oleje: lniany sezamowy słonecznikowy z kiełków pszenicy z oliwek Przyprawy: estragon ○ Stodzik: cukier biały syrop Orzechy: nerkowca Pozostałe: awokado kuzu mąka z maranty pieczarki Napoje: herbata z jedwabiu kukurydzianego herbata z kwiatów pomarańczy sok z gruszek sok z jabłek	Warzywa: ogórek Owoce: arbuz kaki mango	
METAL smak ostry kieruje w górę i na zewnątrz oswoładza zastój 	Mięso: jeleń Prod. mleczne: sery pleśniowe Przyprawy: chili curry czosnek imbir ● pieprz pieprz cayenne ziele angielskie Napoje: alkohol wysoko-procentowy herbata korzenna (Yogi Tea)	Zboże: owies Warzywa: cebula dymka cebula surowa chrzan por Mięso: bażant dzik kuropatwa sarna zając Napoje: wino ryżowe (sake) Prod. mleczne: ser harceński ser Munster	Przyprawy: anyż ● bazylia ● bylica pospolita ● cząber ● estragon ● gałka gorczyca goździki imbir ○ kardamon kminek kmin krzyżowy kolendra ○ koper ○● liść laurowy lubczyk ○● majeranek ○● masła muskatowa oregano ● rozmaryn ● szczypiorek ○● tymianek ●	Zboże: ryż Warzywa: rzepa czarna Mięso: gęś indyk królik dziki przepiórka	Warzywa: rzepa biała rzeżucha rzodkiewki i ich kiełki Mięso: królik hodowlany Napoje: herbata z mięty Zioła: mięta szałwia ●	
WODA smak słony kieruje w głąb, wzmacnia kości oswoładza zastój 		Ryby/owoce morza: dorsz flądra homar krewetki (wszystkie rodzaje) langusta małże ryby wędzone szprotki tuńczyk węgorz Mięso: mięso peklowane, wędzone, solone i suszone salami szynka surowa	Strączkowe: ● ciecierzycza fasola fasolka adzuki groch soczewica soja czarna i żółta Ryby: halibut karp łosoś okoń pstrąg Mięso: wieprzowina Pozostałe: miso	Strączkowe: ● fasolka mung Owoce morza: kałamarnice ostrygi Pozostałe: oliwki śliwki umeboshi	Wodorosty: hijiki kombu nori wakame Owoce morza: kawior kraby raki Przyprawy: sos sojowy (tamari, shoyu) sól Pozostałe: agar Napoje: woda mineralna woda (zimna)	

W przypadku produktów, których działanie w stanie świeżym jest odmienne od tego po wysuszeniu, zastosowano następujące symbole: ○ – świeży, ● – suszony