

54. איזון תזונתי על פי הרפואה הסינית

התזונה הסינית מסווגת את המזונות
בהתאם להשפעתם על הגוף
יש מזונות מחממים ויש מזונות מקררים
אין הכוונה לטמפרטורה של המזון
למרות שגם לטמפרטורה יש השפעה
אלא להשפעה האנרגטית של המזון
לדוגמה

שתיית כוס תה חם עם נענע
מחוללת בגופנו האטה והרגעה
ואף תחושת קרירות

אומנם טמפרטורת התה מחממת
אך היא תורגש רק בסמוך לשתייה
ההשפעה האנרגטית המקררת של הנענע
היא עמוקה יותר

חום המים של התה הוא חום כמותי
לעומת קור הנענע הגורם לשינוי איכותי
ומשפיע על הדרך בה מתנהל הגוף

מן העבר השני
אכילת פלפל חריף
גם אם הוא קפוא מהמקפיא
תגרום להרגשת חום
הקור שהגיע מהמקפיא
ייספג במהירות בגוף
אולם השפעת הפלפל תגרום לגוף הנעה וחימום
הפלפל מבחינה אנרגטית הוא חם
לעומת הנענע שהיא קרה

כל מזון נמצא על הקו שבין מחמם ומקרר
בין נענע לבין פלפל חריף
שהם דוגמאות קיצוניות

על מנת לאזן את הגוף בעזרת תזונה
יש לצרוך מזונות אשר מבחינה אנרגטית
הם הפוכים לבעיה ממנה סובל הילד
במקרה שהילד סובל מקור
או שהוא נמצא בסביבה קרה

עדיף להשתמש במזונות מחממים
במצבי חום או סביבה חמה
מומלץ השימוש במזונות מקררים
לכן מקובל בקיץ לשתות תה קר עם נענע
ובחורף תה חם עם קינמון
הנענע מקררת
הקינמון מחמם

שיטה זו של חלוקת המזונות לחם או קר
היא מאוד בסיסית ולכן גם שימושית
ראו: "חלוקה של מזונות לפי איכות אנרגטית" בעמוד הבא