



# WYBIERZ WŁAŚCIWY SMAK!

**Słynne powiedzenie Hipokratesa „Przyroda jest lekarzem dla wszelkich chorób” nigdy nie było tak aktualne, jak w dzisiejszych czasach. Właśnie w naturze poszukujemy coraz częściej lekarstwa na wszystkie dolegliwości. Ale czy możemy sobie na co dzień pomóc, wykorzystując nasz zmysł smaku?**

**F**ilozofia oraz medycyna Dalekiego Wschodu czerpały swą wiedzę wyłącznie z obserwacji natury, sposobu współzycia z nią człowieka, zmienności zjawisk w niej występujących oraz leczniczych właściwości pożywienia czy ziół. Priorytetem ówczesnych lekarzy nie było leczenie, lecz zapobie-

ganie chorobom na jak najwcześniejszym etapie. Istotną była więc wnikliwa obserwacja samego człowieka, jego funkcjonowania w otoczeniu, środowiska, w jakim żył czy wczesnych symptomów pojawiających się w ciele. To pozwalało na dobranie i stosowanie właściwych naturalnych metod. Tysiące lat badań, obserwacji

i wniosków pozostawiły po sobie spadek ogromnej wiedzy, wykorzystywanej do dziś, niezmiernie skutecznej i coraz bardziej docenianej przez współczesną medycynę. Dietoterapia, ziołolecznictwo, lecznicze działanie wody, akupunktura, homeopatia, bioenergoterapia, akupresura i masaże lecznicze to tylko kilka przykła-

dów spuścizny po wielowiekowej tradycji i mądrości Wschodu. Tylko jak tę mądrość przenieść na codzienność, na posiłki i zawartość talerzy? Dziś na prostym przykładzie pokażę Państwu, jakie to proste. Choć na świecie istnieje mniej więcej tyle samo różnych kuchni, co i kultur, to jest jedna rzecz, która łączy je

wszystkie - pięć znanych nam doskonale smaków: słodki, słony, kwaśny, gorzki i ostry. Umiejętne ich wykorzystanie na co dzień może pomóc w pozbyciu się wielu uciążliwych dolegliwości czy wspierać leczenie poważniejszych chorób. Warto więc dowiedzieć się, kiedy i jak mogą pomóc, a kiedy zaszkodzić. Spraw, by od dziś Twoje jedzenie stało się Twoim lekarstwem!

### Smak słodki

Kojarzony jest najczęściej z cukrem, ale jest on dziś traktowany bardziej jako trucizna niż wartościowy i leczniczy produkt spożywczy - dlatego warto go unikać. Smakiem słodkim cechują się również zboża, warzywa, rośliny strączkowe, orzechy, nasiona i owoce. Najbardziej znane w tej grupie są: anyż, bakłażan, banan, dynia, fenkuł, figi, gruszka, jabłko, jęczmień, kukurydza, marchew, masło, migdały, mleko, owies, proso, pszenica, ryż, ser, szpinak, ziemniak, orzechy. Produkty o smaku słodkim rozluźnią napięte ciało, uspokoją nerwy, wzmocnią śledzionę i trzustkę, sprawdzą się też w przypadku nagłych ataków wątrobowych. Osoby nerwowe, gniewne, agresywne i niecierpliwe powinny sięgać po nie jak najczęściej. Skorzystają z nich też osoby bardzo szczupłe i osłabione. Nie dla wszystkich jednak produkty o smaku słodkim będą wskazane. Powinny ich unikać osoby z nadwagą, z tendencją do obrzęków i guzów. Nadmiar słodkich produktów może też uszkodzić nerki, kości, śledzionę oraz spowodować wypadanie włosów.

### Smak ostry

Pobudza trawienie, chroni przed przeziębieniem, usuwa wzdęcia, poprawia krążenie, wzmacnia serce i usuwa nudności oraz zatrucia pokarmowe. Ze smaku ostrego największą korzyść odniosą osoby spowolnione, nadmiernie ociężałe czy odczuwające permanentne zimno. Imbir i cynamon powinny znaleźć się w ich codziennej diecie i to przez dłuższy czas, szczególnie w porze jesienno-zimowej.

Cebula, chili, czosnek, imbir, pieprz, rzodkiew, koper włoski, papryka, tymianek, mięta pieprzowa, majeranek, kolendra, kminek, to najbardziej popularne produkty o smaku ostrym. Warto je jeść w stanie surowym dla lepszego działania. Pod wpływem gotowania ich ostrość się zmniejsza.

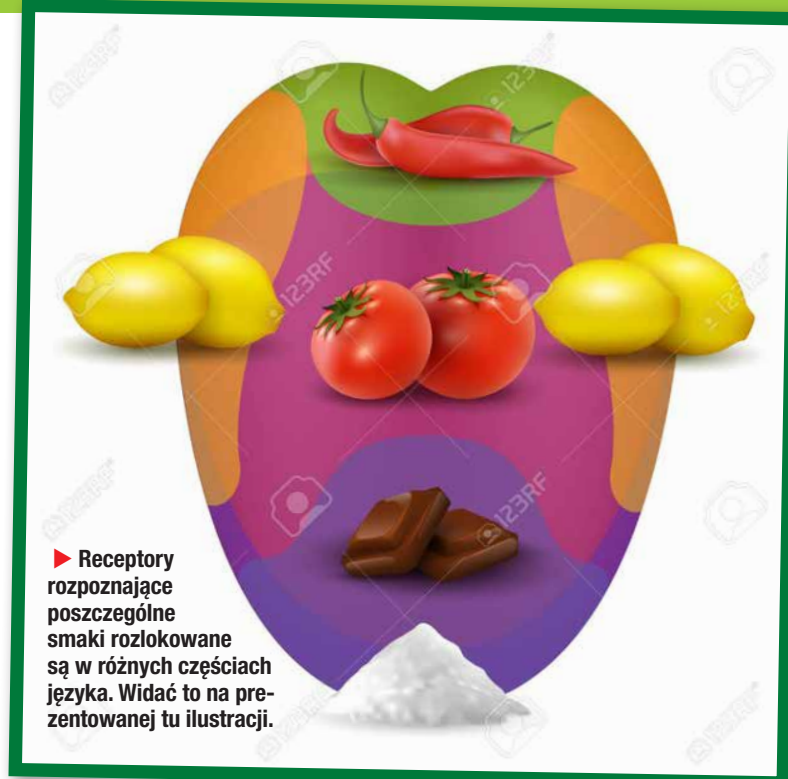
### Smak słony

Produkty o smaku słonym odtruwają organizm z toksyn, działają przeczyszczająco na jelita, poprawiają trawienie, zmiękczają różnego rodzaju guzy. Sól stosowana zewnętrznie działa skutecznie na stany zapalne skóry, a jako płukanka - na ból gardła. Należy jednak w jej spożyciu zachować ostrożność, gdyż używana w nadmiarze szkodzi. Jesienią i zimą możemy sobie pozwolić na nieco zwiększoną jej ilość.

Ze smakiem słonym powinny uważać zwłaszcza osoby z nadwagą, obrzękami i nadciśnieniem tętniczym - wyjątek stanowią wodorosty (kelp, kombu, morskocyn, dulse), które zawierają jod przyspieszający metabolizm. Soli powinny unikać osoby nadmiernie agresywne. Smak słony cechuje takie produkty jak: wędliny, sosy, chipsy, gotowe dania mrożone, przekąski itp.

### Smak kwaśny

Sprawdzi się szczególnie u Pań, w takich dolegliwościach, jak nietrzymanie moczu czy opadanie macy, ale i przy nadmiernym poceniu się, biegunkach lub problemach ze światoczną skórą. Latem, w postaci wody z sokiem z cytryny, pozwoli ograniczyć nadmierne pocenie się, szczególnie w cieplejsze dni. Smak kwaśny jest korzystny dla wątroby - przeciwdziała skutkom spożycia ciężkiego i tłustego pożywienia. Osoby ociężałe, z zaparciami czy skurczami, z chorobami ścięgna i więzadeł powinny być ostrożne w jedzeniu tego typu produktów. Najczęściej kupowane produkty kwaśne to cytryny, kiszona kapusta, owoce głogu i dzikiej róży, ocet, jabłka, ananas, kiwi, kwaśne zsiadłe mleko, mango, morele, pomarańcze, pomidory, śliwki, winogrona.



► Receptory rozpoznające poszczególne smaki rozlokowane są w różnych częściach języka. Widać to na prezentowanej tu ilustracji.

### Smak gorzki

Oczyszcza naczynia krwionośne ze złogów cholesterolu i tłuszczów, niszczy pasożyty, likwiduje opuchlizny, zwalcza wypryski skórne, ropnie i narośle, pomaga w walce z otyłością, zmniejsza ciśnienie krwi (najlepszy będzie w tym przypadku seler naciowy), ma działanie przeciwgorączkowe. Jest idealny dla osób krzepkich, ekstrawertycznych, z donośnym głosem i zaczerwienioną twarzą. Skorzystają z niego też ludzie odczuwający ospałość, jak również przegrzani i agresywni. Powinny go natomiast unikać wszyscy osłabieni, szczupli i nerwowi. Produkty o smaku gorzkim to m.in. bazylija, cykorja, herbata,

kawa, pietruszka, korzeń lub liście mniszka lekarskiego, korzeń bądź liście łopianu, krwawnik, rumianek, chmiel, kozłek lekarski, sałata rzymska, żyto. **Uwaga! W codziennych posiłkach smaki powinny być zrównoważone, z niewielką przewagą smaku słodkiego wydobyczego z warzyw, owoców i kasz. Jest to szczególnie istotne w przypadku gdy cierpimy na jakiegokolwiek dolegliwości, a nawet poważniejsze choroby.** Więcej o pięciu smakach i ich leczniczych właściwościach znajda Państwo na mojej stronie: <https://zycieharmonii.pl/porady/dietoterapia/lecznicze-wlasciwosci-5-smakow.php>. ■



► Sól, odpowiadająca najczęściej za słony smak potraw, w nadmiarze jest szkodliwa. Jej maksymalna dawka dzienna nie powinna przekraczać 5 g (płaska łyżeczka).