



MONIKA BIBLIS
MAGDALENA DUDEK

KUCHNIA PIĘCIU PRZEMIAN

DLA DZIECI ZDROWYCH
I ALERGICZNYCH

Monika Biblis
Magdalena Dudek

**KUCHNIA PIĘCIU PRZEMIAN
DLA DZIECI
ZDROWYCH I ALERGICZNYCH**

Wydawnictwo EscapeMagazine.pl
Toruń 2010

Kuchnia Pięciu Przemian dla dzieci zdrowych i alergicznych
Monika Biblis, Magdalena Dudek

Wydanie pierwsze, Toruń 2010

ISBN: 978-83-61744-31-3

Wszelkie prawa zastrzeżone!

Autor oraz Wydawnictwo dołożyli wszelkich starań, by informacje zawarte w tej publikacji były kompletne, rzetelne i prawdziwe. Autor oraz Wydawnictwo Escape Magazine nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikające z wykorzystania informacji zawartych w publikacji lub użytkowania tej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w publikacji są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Rozpowszechnianie całości lub fragmentu w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Kopiowanie, kserowanie, fotografowanie, nagrywanie, wypożyczanie, powielanie w jakiegokolwiek formie powoduje naruszenie praw autorskich.

Wydawnictwo Escape Magazine
<http://www.EscapeMagazine.pl>

Miłością jest... przemierzanie pokoju w nocy, aby kołysanką i ciepłymi słowami utulić ciebie płaczącego wtedy, kiedy całe moje ja pragnie odpocząć.

Miłością jest... malowanie różowego olbrzymia bez rąk i z jednym okiem, mającego na sercu wypisane słowa: „Moja mama jest najlepsza”.

Miłością jest... czytanie tej samej bajki piąty raz, bez pominięcia najdrobniejszego jej szczegółu.

Miłością jest... ostatni, klejący się cukierek, oblepiony kurzem i sierścią psa, nie zjedzony, trzymany dla mnie w kieszonce.

Miłością jest... powiedzieć czasem stanowczo NIE, nawet jeśli „wszyscy to robią”.

Miłością jest... zgoda na twe odejście, kiedy otwierasz drzwi i wyruszasz w świat; zgoda przeżywana z ciężkim sercem, ale też z modlitwą w mojej duszy i uśmiechem na twarzy.

Marion Stroud „Darem jest dziecko”

*Dedykujemy Dzieciom
– naszym największym nauczycielom.*

Spis treści

Słowo od Moniki	10
I. Wstęp	11
II. Historie prawdziwe, czyli kręte ścieżki zdrowia naszych dzieci	14
Monika	14
Magda	19
III. Reguły tworzenia potraw zrównoważonych dla dzieci	24
1. Teoria: Przemyśl i zapamiętaj	24
Pięć przemian – rys filozoficzny	24
Pięć Przemian – tabela	25
Pięć smaków w kuchni	26
Zasada Yin–Yang – rys filozoficzny	30
Natura pożywienia: ciepłe czy zimne?	31
Charakterystyka pięciu pór roku	32
Zegar organów, czyli co i kiedy?	36
Nadmiary i niedobory	42
2. Praktyka: do dzieła!	45
Jak zacząć?	45
To, co niezbędne w kuchni	45
Ściąga z miar i wag	49
Uczymy się równoważyć posiłki – przykłady	50
Módl się i gotuj!	54
IV. Dziecko zdrowe od poczęcia	55
Odżywianie kobiet w ciąży	55
Kuchnia karmiącej Mamy	57
Profesjonalnym okiem doradcy laktacyjnego	57
Produkty dla karmiącej Mamy	59
Laktacja w ujęciu Tradycyjnej Medycyny Chińskiej	61
V. Uwaga: Emocje!	63
Pięć głównych emocji	63
Typy osobowości	64
VI. Kolejność włączania produktów do jadłospisu	67
Niemowlęta 0–6 miesięcy	67
Niemowlęta 0–6 miesięcy (nie karmione piersią)	67
Niemowlęta 6–12 miesięcy	68
Dzieci 1–3 lat	70
Dzieci 3–6 lat	72
VII. Przykładowe rozkłady posiłków dziennych	73
Niemowlęta	73
Dzieci małe (1–3 lat)	74

Starszaki (3–6 lat)	74
VIII. Witaminy i minerały też są ważne	76
Witaminy	76
Sole mineralne	82
IX. Produkty i ich właściwości	90
X. Naturalne leczenie dolegliwości i chorób	129
Alergia	129
Syrop z cebuli	130
Cytrynowka	130
Mleko kozie z czosnkiem*	130
Sól emska	131
Wywar imbirowy	131
Okłady z ziemniaków	131
Rozgrzewające smarowanie	132
XI. Dodatek specjalny: pielęgnacja skóry atopowej	133
Kąpiel	134
Kremy, maści	135
Odzież	136
XII. PRZEPISY	137
ZUPY	138
Owsianka dla niemowlaka	138
Owsianka rodzinna	139
Owsianka bakaliowo–owocowa*	140
Owsianka z jabłkiem	140
Rosółek dla najmłodszych	141
Rosół rodzinny	142
Kartoflanka	143
Kartoflanka z ryżem	144
Krupnik jęczmienny	145
Zupa cebulowa	146
Zupa ryżowa	147
Zupa z kaszą gryczaną	148
Zupka z zielonym groszkiem	148
Zupa porowa	149
Zupka z fenkułem	150
Zupa dyniowa	151
Grochówka	152
Zupa migdałowa*	153
Zupa grzybowa*	154
CIEPŁE DANIA WEGETARIAŃSKIE	155
Omlet z koperkiem	155
Jajecznica na oliwie i maśle*	156

Jajecznica z żółtek	156
Chleb w jajku	157
Ziemniaki puree	157
Puree ziemniaczane z marchewką	158
Puree jarzynowe z groszkiem*	159
Warzywna duszonka	159
Smażone zielone *	160
Marchew z porem	161
Kapusta modra	162
Placuszki ziemniaczane	163
Kolorowe placki	163
Placki ziemniaczano-marchwiowe	164
Placki z jabłkami*	165
Kluski śląskie	166
Kopytka*	167
Kluski leniwe*	168
Owsiane kluski kładzione	168
Kluski ziemniaczane na słodko*	169
Kasza gryczana niepalona – przepis podstawowy	170
Kasza jaglana – przepis podstawowy	171
Ryż – przepis podstawowy	171
Kasza jęczmienna – przepis podstawowy	172
Kuskus – przepis podstawowy	172
Soczewica – przepis podstawowy	173
Fasola – przepis podstawowy	174
Naleśniki 4 zboża*	174
Polenta 5 smaków	175
Polenta serowa*	175
Frytki na oliwie*	176
Frytki dla maluchów	177
Groszek z fasolą*	177
Ryż z groszkiem*	178
Marchew na gęsto	179
Kotlety jaglane*	180
Pierogi ruskie*	180
Makaron z serem na słodko*	181
CIEPŁE DANIA MIĘSNE	182
Pulpety cielęce	182
Cielęcina z zieleniną*	183
Bitki cielęce w sosie własnym	184
Pieczeń cielęca	186
Pieczeń cielęca obsmażana	186

Pieczony schab	187
Kotlety mielone*	188
Karp duszony*	189
Ryba w jarzynach*	190
Kurczak duszony w cebuli*	191
Gulasz cielęco-indyczy*	192
Gulasz cielęco-indyczy dla niemowląt	193
Bitki wołowe*	193
Bitki wołowe obsmażane*	194
DODATKI DO POTRAW	196
Sos salsa	196
Sos indyczy*	197
Lane kluski kukurydziane	198
Lane kluski pszenne*	198
Zasmażka	199
Grzanki do zupy	199
Grzanki z kozim serem*	200
Makaron domowy *	201
Farsz bananowy*	202
Farsz jaglano-serowy*	202
Majonez domowy*	203
Ziołowy jogurt naturalny*	204
Surówka marchewkowo-jabłkowa*	204
WYPIEKI, DESERY	205
Tradycyjny chleb domowy*	205
Bułeczki makrobiotyczne	207
Chlebek z miodem	207
Kanapki a la nutella*	208
Wafelki ryżowe	209
Pyszne ziarenka*	209
Jabłkowy przysmak*	210
Gruszki pieczone z miodem*	210
Korzenny ryż z jabłkami*	211
SMAROWIDŁA DO CHLEBA	212
Pasztecik rosołowy	212
Pasta z żółtek	213
Szybkie smarowidło z mięska	213
Pasztet z soczewicy*	214
Pasta z fasoli	215
Pasta jajeczno-serowa*	215
Twarożek śniadaniowy*	216
NAPOJE	217

Herbatka całoroczna	217
Herbatka żelazna	218
Woda miodowo–imbirowa	219
Kawa zbożowa	219
Kakao*	220
Kompot z czereśni*	220
Sok marchwiowo–imbirowy*	221
XIII. Tabele smaków i natury produktów	222
XIV. Bibliografia	225
O NAS	226
MAGDALENA EDYTA DUDEK	226
MONIKA URSZULA BIBLIS	227

Słowo od Moniki

(Monika Biblis)

Witam Was serdecznie po raz czwarty, drodzy Czytelnicy i miłośnicy Pięciu Przemian!

Z wielką radością i satysfakcją oddaję do użytku tę publikację, nad którą szczególnie ciężko i intensywnie pracowałam, z nieocenioną pomocą mojej bratniej duszy (i anioła w ludzkiej skórze) – Magdy Dudek. Dzięki niej doświadczyłam (niełatwej dla mnie, z uwagi na wrodzony, silny indywidualizm...) cennej lekcji współtworzenia i kompromisu oraz scalenia wiedzy dwóch osób w Jedność. Dziękuję Ci, Madziu! ;)

Dziękuję też Joasi Adamiak za opracowanie podrozdziału dla mam karmiących oraz udostępnienie przez nią tekstu specjalisty medycyny chińskiej, pana Wojciecha Buły.

Opracowywanie tematu było i łatwe i trudne zarazem, ze względu na znajomość, ale przede wszystkim złożoność i doniosłość zagadnienia, jak i własne trudne doświadczenia, o czym dowiecie się z historii w rozdziale II. Podane w tej publikacji informacje teoretycznie są przeznaczone dla dzieci od ich narodzin do ukończenia szóstego roku życia. Ale oczywiście rady i przepisy z powodzeniem można, a nawet należy, wykorzystać wobec dzieci starszych, nastolatków i Was, dorosłych. Alergik w każdym wieku znajdzie coś dla siebie. Tym bardziej, że umieściłam tu trochę więcej informacji i w innym aspekcie, niż w „Kuchni polskiej według Pięciu Przemian”¹. Do pewnych rzeczy dojrzałam, do innych musiałam nabrać dystansu, a jeszcze inne dopracować. A i dzięki moim dzieciom z dnia na dzień uczę się nowych umiejętności w kuchni! Wszak rozwijają się, ich apetyty rosną, a gusta kulinarne zmieniają się jak w kalejdoskopie :)

Proszę się nie zrażać tym, że pewne terminy i informacje będą się w publikacji powtarzać. Zabieg ten zastosowałam celowo, aby w bezbolesny i, mam nadzieję, przyjemny sposób zakodowały się one w Waszych głowach.

Życzę wszystkim przyjemnej i owocnej lektury!

Z poważaniem
Monika Biblis

¹ <http://www.escapemagazine.pl/367439-kuchnia-polska-wedlug>

I. Wstęp

(M. Biblis)

*„Zanim ożeniłem się, miałem sześć teorii na temat wychowywania dzieci;
teraz mam sześcioro dzieci i ani jednej teorii”
hrabia John Wilmot (1647–1680)*

Wychowanie dzieci to niewątpliwie jedno z najtrudniejszych zadań w życiu każdego Rodzica i Opiekuna. Jeśli czytasz tę książkę, z pewnością należysz do ludzi świadomych tego, że to, co damy naszym pociechom dziś, za kilka, kilkanaście lat, zaprocentuje. Od nas zależy wynik tego procesu.

Wyrabianie właściwych nawyków, wpajanie uczciwości, poczucia własnej wartości, prawości i rozwijanie dobra w ich sercach, stosowanie mądrego systemu kar i nagród – to oczywiście bardzo ważne elementy wychowania. Jednak nie mniej doniosłą sprawą, a nawet – w przypadku dzieci z alergiami, czy innymi dolegliwościami – kardynalną, jest właściwe, zrównoważone odżywianie.

To naprawdę istotne, by w dzisiejszym szalonym, zabieganym świecie, pełnym kolorowych reklam i wszechobecnych fast foodów, w tym zatrutym toksynami środowisku, zachować rozsądek i nie dać się ponieść fali konsumpcjonizmu i materializmu, skutecznie odciągających nas od kontaktu z własnym ciałem, przyrodą i od rozwoju duchowego. Trzeba nam nie lada odwagi i nieugiętej postawy, by w owym kołowrocie przekazywać dzieciom proste prawdy życia, by na wzór naszych przodków zaszcześcić w nich zamiłowanie do domowej, zdrowej, zgodnej z rytmem Natury, kuchni.

Jeśli szukasz, drogi Czytelniku, takiego sposobu gotowania, by Twoje dziecko nie tylko otrzymywało pełnowartościowe posiłki, ale by wyleczyć je z różnych dolegliwości, w tym z alergii, i trafiłeś na kuchnię Pięciu Przemian, to mamy dla Ciebie dobrą wiadomość: TO DZIAŁA! Jedyne, czego potrzebujesz, to nauczyć się kilku zasad, zaufać sobie, uzbroić się w cierpliwość, czytać, uczyć się, testować, doświadczać, wybaczać sobie wszystkie potknięcia i gotować, gotować, gotować! Efekty przyjdą prędzej, czy później, zapewniamy Cię. Świadczą o tym nasze historie, które za chwilę przeczytasz.

Nauczymy Cię jak klasyfikować, a potem równoważyć pięć smaków i energii Yin–Yang, aby posiłki Twojego dziecka były pełne harmonii.

Z naszego poradnika przyszłe mamy dowiedzą się, co jeść w czasie ciąży i w trakcie karmienia piersią, aby jak najlepiej się czuć i przekazać dziecku jak najzdrowszy pokarm.

Dowiesz się też, jak poszczególne organy funkcjonują w ciągu doby, kiedy mają swoje minima i maksima oraz jak można dzięki temu ułożyć odpowiedni tryb życia całej rodziny. A także jak naturalnymi sposobami, znanyymi naszym babciom, leczyć pierwsze objawy chorób. Znajdziesz też szereg informacji ze współczesnej dietetyki, np. na temat witamin i soli mineralnych, ich zdrowotnego znaczenia i występowania w produktach.

To książka dla: rodziców (w tym mam karmiących), przyszłych rodziców (szczególnie przyszłych mam) oraz osób interesujących się odżywianiem swych podopiecznych (niań, babć, dziadków, czy innych krewnych), dla alergików w różnym wieku, dla zapobiegliwych, planujących w przyszłości wydanie na świat potomków oraz dla wszystkich zaciekawionych tematem (np. pedagogów, studentów). Znajdą tu także wiele dla siebie i swoich pociech wegetarianie, z uwagi na sporą ilość przepisów bezmięsnych.

Nie jest to jednak poradnik traktujący wyłącznie o tym, jakie pożywienie podawać dziecku, ale też jakimi emocjami winno się je karmić. Wszak pod pojęciem „przemiana” kryje się wiele znaczeń i dziedzin, w tym właśnie określone stany emocjonalne. Jak mawiali starożytni mędrcy „w zdrowym ciele zdrowy duch”, więc warto, na równi z troską o prawidłowy rozwój fizyczny, zatroszczyć się także o rozwój duchowy dziecka.

Na końcu mamy dla Ciebie pomocne tabelki zawierające klasyfikację smaków oraz natury poszczególnych produktów i dodatek specjalny: jak dbać o atopową skórę dziecka. Podzieliliśmy się własnymi doświadczeniami i radami, mając szczerą nadzieję, że pomożemy zagubionym rodzicom.

I oczywiście są tu też... przepisy! Zbiór ponad 100 propozycji kulinarnych, na które składają się zarówno nasze autorskie, jak i inspirowane tradycyjną staropolską oraz współczesną kuchnią, pomysły na pięciosmakowe, nie tylko dziecięce (bo i dla mam karmiących) posiłki. Oznaczone gwiazdką przeznaczone są głównie dla zdrowych dzieci (młodszych i starszych) oraz tych wyprowadzonych z alergii, a także kobiet w ciąży i dla mam karmiących zdrowe dzieci, zaś nieoznaczone są dla wszystkich, ale przede wszystkim dla dzieci alergicznych i mam karmiących je piersią, a także dla kobiet w ciąży z alergią. Przy każdym przepisie widnieje dodatkowo informacja o tym, dla kogo i dla jakiej grupy wiekowej danie jest przeznaczone oraz o jakiej porze roku zalecane jest jego spożywanie. A wszystko po to, sza-

nowny Rodzicu, byś naprawdę efektywnie, przyjemnie i z korzyścią dla zdrowia swej pociechy (a może i własnego, do czego gorąco namawiamy!) korzystał z naszej książki.

Serdecznie zapraszamy w emocjonującą, kulinarno-filozoficzną podróż, która dla Ciebie i Twojego dziecka może stać się początkiem wspaniałej, choć początkowo niełatwej, przygody życia!

Niechaj Harmonia, Zdrowie i Miłość zagoszczą w Was już tu i teraz :)

Monika i Magda

II. Historie prawdziwe, czyli kręte ścieżki zdrowia naszych dzieci

(M. Biblis, M. Dudek)

*„Co mnie nie zabija, to czyni mnie silniejszym”
Fryderyk Nietzsche*

Monika

Początek był szczęśliwy, ba! idylliczny wręcz. Oto ja, świadoma i spełniona matka pierwszego dziecka oczekiwać miałam drugiej upragnionej pociechy. Byłam święcie przekonana, że wszystko będzie doskonale przebiegać, a dzieciątko urodzi się zdrowe jak przysłowiowy koń. Moje przekonania nie były wyssane z palca – co to, to nie! Pierworodny Wojtek rozwijał się przecież znakomicie. Co prawda mój trzylatek zaczynał wtedy już trochę grymasić i przy talerzu wybrzydzać, ale nie martwiłam się, uznając to za naturalny etap rozwojowy.

Druga ciąża przebiegała „książkowo i wzorcowo”, jak oznajmiała mi pani ginekolog na kolejnych wizytach, moje wyniki badań również panią doktor zachwycaly. Był czerwiec 2007 roku, gdy zaczęłam pisać swój pierwszy blog, radośnie dzieląc się ze światem ówczesnymi refleksjami, nie tylko ciążowymi.

Moja figura była wciąż bez zarzutu, bo regularnie ćwiczyłam i jadłam według Pięciu Przemian, zresztą już od wielu lat. Podstawą moich posiłków były ciepłe, zrównoważone dania, rzadko zaś słodyczne, czy jakieś specjalne wyskoki kulinarne. Samopoczucie psychofizyczne miałam tak fantastyczne, że w swej rosnącej arogancji zaczęłam autorytatywnie doradzać innym koleżankom w ciąży, co powinny jeść i jak się prowadzić. Jakaż byłam zadufana w sobie! Ale oto powoli zbliżała się największa lekcja pokory moim życiu...

Do drugiego miesiąca ciąży z wielką pasją i zaangażowaniem pracowałam na stanowisku jako plastyczka, głównie malując farbami acetonowymi, bez szczególnych zabezpieczeń (w masce nie dało się oddychać dłużej niż godzi-

nę, a profesjonalnego wyciągu nie było...). Chyba nie muszę dodawać, jak toksyczny jest aceton! Dość powiedzieć, że przede wszystkim niszczy wątrobę i płuca, czyli organy, których uszkodzenie w kapitalnym stopniu przyczynia się do powstawania alergii. Ale ja czułam się świetnie. W trzecim miesiącu ciąży odeszłam z pracy, zaraz potem firma upadła, nie miałam dochodów. Zaczęły się poważne kłopoty finansowe i, niestety, małżeńskie. Doświadczyłam wówczas ataku bardzo silnych negatywnych emocji – ze strony męża i jego rodziny... Biorąc pod uwagę stan szczególny, w którym byłam, moje napięcie psychiczne naprawdę niebezpiecznie sięgało zenitu. Jak dowiesz się z tej książki, silne emocje, złość i stres dotyczą przede wszystkim wątroby, a następnie serce i inne narządy. Próbowałam chronić przed tym siebie i wzrastające we mnie dziecko, ale nie było to takie proste. Dopiero w drugiej połowie ciąży udało się zażegnać kryzys małżeńsko-rodzinny i dalej było już dobrze.

Poród odbył się błyskawicznie i w miłej atmosferze, panie położne chwaliły nawet czystość moich wód płodowych! :) Zaś Małgosia dostała 10 punktów w skali Apgar. Bez problemu zaczęłam karmić piersią. W szpitalu dziecko miało przez 3 dni trądzik niemowlęcy, ale tłumaczono to wpływem środowiska i mówiono, że przejdzie. Przeszło. Szybko wróciłam do siebie, dokuwała mi jednak niesamowita suchość w ustach i suchość skóry, zaś krwawienie po porodzie się przedłużało, co tylko pogarszało stan mojej skóry (traciłam wewnętrzne Yin i miałam osłabioną wątrobę). Natomiast skóra Małgosi była idealna tylko przez 4 tygodnie. Ponownie pojawił się trądzik na policzkach, który został zignorowany przez lekarkę jako „nic takiego” i ta zaleciła szczepienie (drugie i ostatnie w życiu mojej córki). I wtedy się zaczęło: obsypane policzki zrobiły się mocno różowe i wyglądały jak polakierowane, dziecko zaczęło się drapać, pojawiły się też zmiany skórne w zgięciach rączek i nóżek, w pachwinach. Trafiłam do pani dermatolog, która stwierdziła grzybicę i łojotokowe zapalenie skóry, ale poradziła tylko, by smarować „delikatnymi” maściami z antybiotykiem i sterydami. Dzięki wywiadowi lekarskiemu dowiedziałam się też, że Małgosia odziedziczyła genetyczne skłonności do chorób skóry ze strony rodziny męża (atopie skóry, skazy białkowe, łuszczyce i grzybice były tam częstym zjawiskiem).

Zaczęłam smarować skórę córki, choć coś mi ciągle mówiło, że sterydy nie są dobre dla dwumiesięcznego malucha. Najpierw było super – wszystko się wygładziło, ale trwało to może 3 dni i nagle nastąpił wysyp na skórze, również w nowych miejscach. Na buzi skóra pogorszyła się, od drapania pojawiły się rany, zaczęłam zakładać dziecku skarpetki na rączki. To jednak pomagało tylko częściowo. Przy silnym swędzeniu Małgosia potrafiła dosłownie „wytrzeć” sobie skórę do krwi... Widząc co się święci, zaczęłam eli-

minować z pożywienia produkty wychładzające i przeszłam na totalną, pięcioprzemianową dyscyplinę, bo wiedziałam, że tak należy zrobić. Nie byłam więc bardzo zagubiona w tym temacie. Niemniej jednak to było wyczerpujące, ponieważ karmiąc piersią dziecko z atopią musiałam uważać na każdy kęs, wszystko musiało być gotowane, co oznaczało wiele godzin w kuchni... Smarowałam Małgosię specyfikami jakiś miesiąc, ale jej organizm odrzucał te środki i wszystko się ślimaczyło. Wciąż czułam, że źle robię, podając jej te lekarstwa. Od dawna wiedziałam, że odżywianie według Pięciu Przemian działa rozpraszająco, tzn. organizm sam się wciąż oczyszcza, wyrzucając toksyny i obce substancje na zewnątrz. Wiedziałam też, że ta dieta potrafi leczyć, ale miałam jeszcze nadzieję, że „wszystko samo poznika” – jak przekonywała pani doktor. Ale nie zniknęło, było coraz gorzej. Docierało do mnie, że PP i maści sterydowe są ze sobą niekompatybilne i że muszę spróbować leczenia wyłącznie naturalnego. Tym bardziej, że dużo wyczytałam w Internecie i w literaturze medycznej o skutkach stosowania sterydów, szczególnie u dzieci. Jednocześnie bardzo się bałam tak drastycznego kroku, ale z dnia na dzień pewność zaczęła dominować nad strachem. Powoli odstawiałam maści. Córka miała 4 miesiące, policzki i broda były we krwistych strupach oraz żółtozielonych wysiękach ropnych, co było ewidentną oznaką złej pracy wątroby (jak już wiecie, osłabionej przez genetykę i jeszcze w życiu płodowym), pojawiła się też żółta, gruba ciemieniucha nie tylko na główce, ale na uszkach, czole i brwiach – również odwątrobowa. Były zmiany na rączkach i nóżkach oraz brzuchu i plecach. Z tak wyglądającym dzieckiem poszłam do pani doktor, powiedziałam, że zmniejszam ilość maści, chcę całkiem zrezygnować i proszę o jakieś naturalne środki... Tego się nie spodziewałam! Okazało się, że łojotokowe zapalenie przeszło w atopowe i nie tylko zostałam wyzwana od szalonych matek, ale też usłyszałam, że robię dziecku krzywdę, że „nigdy pani nie wyleczy dziecka sama z takiej ciężkiej atopii!!!” oraz „to dziecko do końca życia będzie miało poważny problem ze skórą!” Natomiast w domu mąż stwierdził, że nie się miesza do tej sprawy i... zostałam sama.

Na resztę byłam już przygotowana. Po odstawieniu maści sterydowych wysyp na ciele dziecka zwiększył się. Kombinowałam, metodą prób i błędów, z różnymi naturalnymi środkami i kosmetykami oraz wywarami ziołowymi. Zaczęło się oczyszczanie organizmu, wcześniej hamowane przez leki. To był istny horror! Mała budziła się między pierwszą a trzecią w nocy, kiedy było maksimum wątroby. Swędzenie i drapanie się wybudzało ją ze snu. Co noc, przez około godzinę, czasem dwie, bujałam córeczkę na rękach, smarowałam i masowałam, żeby tylko ulżyć jej cierpieniu. Po pewnym czasie skóra zaczęła się osuszać, żółte, ropne wysięki zniknęły. Często też ją przebiebrałam, ponieważ naskórek był tak bardzo suchy i tak się łuszczył, że za każ-

dym razem, kiedy zdejmowałam ubranko, wzbijał się z niego tuman skórných drobinek, niczym kurz! Karmiłam też piersią, więc wszystko to razem powodowało moje zmęczenie, szybkie chudnięcie i, mimo zdrowego odżywiania, osłabienie. Intensywna opieka nad córeczką, napięcie, mało wypoczynku i dużo gotowania robiły swoje. Lecz siła woli i determinacja sprawiały, że dostawałam skrzydeł i działałam na pełnych obrotach.

Skóra zaczęła powoli, bardzo powoli wygładzać się. Świeżo rozdrapane ranki przecierałam przegotowaną wodą z dodatkiem wody utlenionej. Były kąpiele w wodzie z mąką ziemniaczaną, w wywarze z gotowanych płatków owsianych, strupki smarowałam Alantanem. Ale dalej szukałam w Internecie porad o pielęgnacji skóry atopowej. Kilka cennych porad wyczytałam na forum Anny Ciesielskiej i wtedy zaczęłam kąpać Małgosię w wywarze z zieleń ostrożenia. Trafiłam też na krem aloesowy firmy Forever (więcej o nim i o pielęgnacji skóry w osobnym rozdziale). Pierwsze wakacje, po ukończeniu pół roczku, moja córka spędziła niestety głównie w zabudowanych, ale przewiewnych ubrankach, ponieważ odślonięcie na dłużej rączek i nóżek kończyło się ich rozdrapaniem. Jedynym wyjątkiem były kontrolowane, poranne ekspozycje na słońcu, jeśli było naprawdę ciepło: w wózeczku rozbieierałam małą do naga i wystawiałam na działanie promieni słonecznych, główkę zacierając daszkiem. Trzymałam wówczas jej rączki, by nie dopuścić do drapania, a dziecko często po prostu zasypiało. To bardzo pomogło i przyspieszało proces leczenia. Myślałam, że już będzie tylko lepiej, ale pogorszenie skóry przyszło jesienią. Jak się okazało, to „normalne” przy alergiach. Nie było to już jednak tak dramatyczne, jak przed wakacjami. Choć policzki nieraz jeszcze były we krwi... Zimą z kolei nieco się polepszyło. Córka skończyła rok, a ja przestałam karmić piersią.

I kiedy było już nieźle, a buzia prawie gładka, Małgosia zaraziła się od Wojtka ospą. To dolegliwość wątrobowa, która często pojawia się wiosną (w medycynie chińskiej to okres zaczynający się w połowie lutego), czyli wtedy, gdy narząd ten ma swoje maksimum. O ile syn prawie nie odczuł tej choroby, o tyle córka przechodziła ją bardzo, bardzo ciężko. Oczywiście smarowałam jej skórę specyfikami zaleconymi przez lekarza. Nie było jednak miejsca na ciele, które nie byłoby dotknięte ospą - wszędzie były drobne krostki i miała kilka dni wysoką gorączkę, ale głównie, na swoje szczęście, spała. W końcu i to przeszło, choć do dziś gdzieś tam są małe, jasne ślady po krostkach.

Przyszło kolejne lato. Półtoraroczna Małgosia biegała już, ku mej radości, w krótkim rękawku lub bez bluzeczki na maminej działce, ale jeszcze trochę drapała się po nóżkach, więc krótkie spodenki musiały poczekać. Wtedy też

dziecko zaczęło po raz pierwszy przesypiać całą noc, bez wybudzania się i drapania. Dyscyplina żywieniowa nadal była stuprocentowa, a jadłospis – do tej pory naprawdę ograniczony – zaczął się powolutku rozszerzać. Wakacyjne słońce znów zrobiło swoje, były kolejne małe postępy. Pod koniec lata córka biegała już w samej pieluszce, a ja znów myślałam, że to już koniec. Teraz wiem, że genetyczne choroby skóry leczy się metodami naturalnymi o wiele dłużej, niż wynikające tylko ze złego odżywiania (matki w ciąży lub samego dziecka po porodzie). Jesienią znów było lekkie pogorszenie, ale leczenie przebiegało prawidłowo, w myśl zasady Tradycyjnej Medycyny Chińskiej, która mówi: „choroba musi wyjść ze środka na zewnątrz i z góry na dół”. Na buzi (policzki i broda) zmiany pojawiały się coraz rzadziej, za to więcej było na dłoniach i jeszcze trochę w okolicach kolan. Leczenie rącek jest trudne przede wszystkim ze względu na czynniki zewnętrzne: dłonie ciągle „pracują”, brudzą się, długi rękaw je podrażnia, itd. Konieczne jest więc częste mycie, przecieranie ranek. Nawet zaszyłam od wewnątrz rękawy śpiochów (wybrałam takie ciut za duże, by rączki miały luz), więc w nocy nie było drapania.

Pod koniec zeszłego roku Małgosia miała ostatni raz zmiany atopowe na policzkach, a ja zaczęłam wtedy uczyć się uzdrawiania energetycznego, które od tamtej pory regularnie praktykuję. Energetyzuję też wodę do kąpieli i jedzenie przed każdym spożyciem (przeczytasz o tym dalej). Być może dzięki temu, ale na pewno dzięki Pięciu Przemianom, wiosną nie było już żadnego nawrotu. Pozostała do wyleczenia tylko skóra rąk i kolan. Jadłospis córeczki, ku radości ogólnej, znacznie się rozszerzył (i rozszerza do dnia dzisiejszego). Przyszło tegoroczne lato i już w czerwcu, po raz pierwszy mogłam na co dzień ubierać Małgosię w podkoszulki, krótkie sukienki i spodenki! Boże, cóż to była za radość! Myślę, że dzięki naszym dzieciom doceniamy takie proste rzeczy, które dla innych rodziców są zwyczajne, wręcz niezauważalne.

W tym momencie, gdy piszę tę książkę, córeczka ma ładną, nawilżoną dzięki zdrowemu jedzeniu skórę, której praktycznie niczym nie trzeba smarować (z wyjątkiem dłoni i kolanek, które są jeszcze dosyć suche), choć zdaję sobie sprawę, że jesienią może jeszcze być lekki nawrót. Ale już się tego nie boję, jestem silniejsza niż kiedykolwiek. Małgosia wspaniale się rozwija fizycznie i psychicznie, bez szczepień, sterydów i antybiotyków, jest ruchliwa i wesoła. Nigdy też nie miała poważnych chorób – z wyjątkiem atopii. Jestem pełna pokory i wdzięczności za to, że we właściwym czasie na mojej drodze pojawili się wspaniali, pomocni ludzie i – dzięki Aniołom – korzystne, wciąż pojawiające się, okoliczności. I co dzień dziękuję za to Najwyższemu!

Magda

Kiedys myślałam, że historia przypadłości Kaspiana zaczęła się w dniu jego narodzin, co uchwyciłam w wątkach „Jak wyleczyłam astmę, alergię, azs, gronkowca” (można to znaleźć w Internecie). Dziś już wiem, że zaczęła się na długo przed jego narodzinami, a nawet przed jego poczęciem.

Analizując wiedzę na temat medycyny chińskiej w zakresie dietetyki, przepływów energii w meridianach, emocji, doszłam do wniosku, że moje dziecko nie miało szansy, aby urodzić się zdrowe. Na taki stan złożyła się głównie moja „dieta”: nowinki zachodu, wpływ reklam, które mówią nam jak żyć „zdrowo”, dietetycy liczący tylko kalorie i witaminy, a nie mający pojęcia o wpływie energetycznym produktów na nasze i tak już osłabione organizmy. Wielu z Was, czytając tę historię będzie miało wrażenie jakby czytało o sobie i swoim dziecku, ktoś z Was może zapłacze, lecz większość na pewno ucieszy się, że oto pojawiła się skuteczna szansa na zdrowie!

Ale wracając do początku, moja „dieta” jeszcze na długo przed zajściem w ciążę, jak i w trakcie jej trwania, wyglądała następująco: zjadałam tony surówek, sałatek, jogurtów, serków, owoców, chude mięsa, ryby, kwaśne zupy. Popijałam litrami soków i wody mineralnej, koktajle owocowe i owocowo-warzywne. Do tego zestawu były witaminki i błonnik. Efekt był taki, że zamiast upragnionej figury miałam nadwagę i ciągłe wzdęcia, a o dziecko starałam się rok czasu, mimo że od strony medycznej byłam okazem zdrowia. Ale cóż, biorąc pod uwagę wychładzającą naturę produktów, które jadłam w nadmiarze, można skwitować tylko tak: „w lodówce dziecka się nie pocznie”. Tutaj właśnie zaczynają się problemy młodych par – poronienia, długi okres starania się o oseska, a nawet bezpłodność. Mnie się jednak udało – test wskazał dwie kreski, a ja byłam najszcześliwszą osobą pod słońcem!

Zaczęła się ciąża, która przebiegała prawidłowo. Lekarze piali z zachwytem, że tak wspaniale się odżywiam i prowadzę. Dumna z siebie, powiłam dzieciątko 3 tygodnie przed czasem – w skali Apgar 10, dziecko uznano za „zdrowe”. Zdrowe piszę w cudzysłowie, gdyż już po narodzinach okazało się, że Kaspian bardzo obficie ulewa. Potrafił zwrócić nawet połowę z tego, co zjadł. „Ale to normalne” – mówili lekarze. Normalne??!

Następnie zaczął się problem kupkowy, tuż po ukończeniu przez dziecko pierwszego tygodnia życia. Kupki były pieniste i pachniały odstraszającym kwasem. To też było „normalne” według lekarzy i miało minąć. W wieku

3 tygodni syn miał już trądzik niemowlęcy (nowość dla mnie, ponieważ dwoje starszych dzieci nie przechodziło żadnego trądziku), który to przerodził się w łojotokowe zapalenie skóry, a następnie w atopowe zapalenie skóry (azs).

Na głowie synek miał grubą warstwę żółtej ciemieniuchy. Główka dziecka po wyczesaniu wyglądała jak oskalpowana i sączył się z niej przezroczysty, bezwonny płyn, który po wyschnięciu tworzył żółtą skorupę. Nie przesypialiśmy nocy przez ulewanie i niespokojny sen dziecka. Zaczęła się dieta eliminacyjna, która nie wpłynęła na poprawę skóry dziecka, ani nie zlikwidowała ulewania, aż do ukończenia przez niego 3 miesięcy. A ja wycieńczona, zrozpaczona, jadłam już tylko jabłko i ryż, popijając wodą...

Wtedy rozpoczęliśmy nasze wędrówki od lekarza do lekarza. Oczywiście najpierw był alergolog, który, po zrobieniu serii testów, zabronił mi karmić piersią, zaś dziecku przepisał mleko Enfamire AR ze względu na ulewanie. Po tym mleku Kaspian wypróżniał się w bólach, a na trzeci dzień zrobił kupkę z krwią. Specjalista alergolog podczas naszych licznych rozmów telefonicznych odpowiadał niezmiennie, cytując: „Proszę Panią, spokojnie, mleko musi się zaadoptować.” Zmieniliśmy lekarza.

Skóra dziecka wyglądała po tym mleku jeszcze gorzej, bo już nie tylko buzia, ale i ramiona były pokryte wysypką. Kolejny lekarz przepisał Nutramigen, następny Bebiko Amino, potem był Progestimil i znów Nutramigen. Ale żadnej poprawy, a azs rozrastał się i pochłaniał coraz większe połacie ciała. Raz nawet posmarowaliśmy skórę dziecka maścią sterydową – piękny był efekt, ale nie na długo. Po dwóch dniach wysyp był – o zgrozo – dwa razy większy!

Robiliśmy, co mogliśmy, jeździliśmy, gdzie się da... I wtedy z polecenia trafiliśmy na homeopatkę. Pani Doktor obejrzała 4,5-miesięcznego Kaspiana, zrobiła wywiad i przepisała jakieś specyfiki. Do tego zestawu doszedł aloes do picia, duża dawka Bio Marine i krem aloesowy amerykańskiej firmy Forever. O ile pozostałe środki były pogrążające, to krem życie nam ratował w najgorszych chwilach, ponieważ działał wybitnie antyświądowo. I tu szczerze go polecam, o czym będzie można przeczytać w rozdziale poświęconym pielęgnacji skóry atopowej.

A wracając do tematu, leczenie mojego dziecka homeopatią również było bezskuteczne. W tym miejscu chciałabym wyjaśnić jak działa homeopatia i dlaczego w naszym przypadku się nie sprawdziła. Leki te dobiera się indywidualnie dla każdego. Działanie przy atopii jest proste. Po podaniu medykamentu, wszystkie toksyny zostają wyrzucone na zewnątrz, a skóra po dłuższym leczeniu robi się gładka. Dzieje się tak pod jednym warunkiem:

organizm leczonego musi być odpowiednio odżywiony i mieć dostarczoną energię z pożywienia i powietrza. Niestety, organizm synka był zaśmiecony mlekiem hipoalergicznym, a jego wątroba była już mocno osłabiona przez zażywanie Bio Marine w dawce trzy razy większej niż dla dorosłego człowieka. A energia? Skąd miałyby się brać? Z mleka w proszku, produktu pozbawionego radiowitalnej energii i w dodatku śluzotwórczego?!

Pani Doktor robiła, co mogła, z całą swoją wiedzą. Zmieniała leki i gdy syn miał 5,5 miesiąca, zaleciła, by poić go wodą tlenową, w celu szybszej regeneracji jelit. To był kolejny błąd – zimna woda wychłodziła jeszcze bardziej jego słaby organizm, powodując produkcję takiej ilości śluzu patologicznego, że dziecko nie mogło samodzielnie oddychać przez nos. Walczyliśmy z przewlekłym katarą prawie pół roku. Razem z mężem nie spaliśmy na zmianę w nocy, żeby potrząsać małego, kiedy ten przestawał oddychać przez buzię, a próbował noskiem, ponieważ wtedy zaczynał się po prostu dusić. Ściągaliśmy katar jak i czym się dało (Fridą, „katarkiem” itd.), lecz bez skutku. Śluz tkwił głęboko i był nie do wyciągnięcia na zewnątrz. Do głowy by mi wtedy nie przyszło, że przyczyna tych wszystkich problemów to zwykła woda. Produkt uznany za tak zdrowy w naszych czasach!

Skóra wyglądała już naprawdę fatalnie, strupami pokryte było całe ciało oprócz pupy. Wtedy Pani Doktor wymyśliła oczyszczanie organizmu przez zastosowanie serii zabiegów Body Detox, na które jeździliśmy z własną wanną. Niestety, nic nie pomogły. Katar się nasilił, skóra była nadal brzydka i do tego wdał się gronkowiec (dodam, że badania na pasożyty robiłam wiele razy – zawsze z wynikiem negatywnym).

Zaczęliśmy leczyć gronkowca, nadal homeopatycznie. Po sześciu tygodniach pasożyt został wytępiony, ale po kolejnych dwóch – o zgrozo – wrócił. Zdecydowałam się na antybiotykoterapię, ale już zaczęłam szukać innej alternatywy leczenia azs.

I wtedy nastąpił przełom. Przypadkiem trafiłam w Internecie na post o diecie Pięciu Przemian i jej skutecznym leczeniu alergii i azs. Niewiele myśląc, nabyłam książki Anny Ciesielskiej i tak zaczęła się moja przygoda z medycyną chińską, która stała się od tej pory pasją mojego życia. Powoli, niezdarnie zaczęłam gotować. Cała moja kuchnia i wiedza na temat tego, co zdrowe i jak karmić niemowlęta, zostały wywrócone do góry nogami. Było ciężko, bardzo ciężko. Ale czego matka nie zrobi dla dziecka!

Gdy przechodziliśmy na Pięć Przemian, Kaspian brał jeszcze antybiotyk i miał niespełna 9 miesięcy. Lek osłabił go tak, że dziecko leciało przez ręce. Syn miał wtedy silną anemię, ogromne niedobory witaminowe i mineralne,

uznane za nieuleczalne ciężkie atopowe zapalenie skóry, przewlekły katar, alergię pokarmową na prawie wszystko, początki astmy, gronkowiec w nosie, gardle i na skórze, i Bóg jeden wie, gdzie jeszcze! Medycyna konwencjonalna odmawiała pomocy, oprócz odżywiania dożylnego, sterydoterapii do końca życia i tony leków. Medycyna alternatywna rozkładała ręce. Ale medycyna chińska dała radę!

Tutaj chciałam nadmienić, że leczenie jedzeniem według Pięciu Przemian trwa sporo czasu. Trudno jest określić ile, to sprawa indywidualna. Ale jest skuteczne, a o to przecież chodzi. U Kaspiana skóra zaleczyła się dość szybko, zważywszy na jej stan, bo w niecały rok, ale organizm do tej pory się regeneruje.

Z mojej praktyki z dziećmi atopowymi wynika, że początki leczenia tym sposobem zawsze są takie same dla każdego dziecka. Trzeba przygotować się na wysyp i to nie byle jaki, gdyż energia z pożywienia działa rozpraszająco (na zewnątrz). Po około dwóch tygodniach do miesiąca czasu skóra zacznie się pomału poprawiać. U mojego synka nastąpiło to po trzech tygodniach, a po dwóch miesiącach skóra była w 60% zregenerowana. Po niespełna roku nie było śladu po zmianach skórnych.

U dzieci z małą atopią, tudzież skazą białkową, regeneracja trwa od dwóch tygodni do miesiąca, ale pod warunkiem, że nie jest tłumiona maściami sterydowymi. U maluchów, które są obciążone genetycznie przez rodziców lub dziadków, trwa to czasem kilka lat.

Pociechy najpierw smarowane sterydami, a potem jedzące według Pięciu Przemian, leczą się dłużej, gdyż to, co organizm wyrzuci, jest z powrotem ściągane do wewnątrz, dodatkowo zaśmiecając organizm toksynami posterydowymi. A te są usuwane z organizmu od 2–10 lat, tworząc zastawy w przepływie energii, w meridianach, uszkadzając nie tylko narządy, ale i układ immunologiczny.

Jak wspomniałam wcześniej, Kaspian miał też gronkowca i silną anemię połączoną z silnym niedoborem witamin. Na PP gronkowiec został pokonany w dwa miesiące, ponieważ wystarczyło wzmocnić organizm. Braki witaminowe zostały uzupełnione po trzech miesiącach, a przecież – jak Drodzy Czytelnicy zauważycie – potrawy dla dzieci z alergią są tylko gotowane. Anemia ustąpiła po pół roku. Osiągnęłam to tylko wyżywieniem, bez żadnych suplementów!

Dziś mój niespełna 4-letni synek jest zdrowym, wesołym dzieckiem. Wspa-

niale się rozwija, a naszej „diety” nie zamienilibyśmy na żadną inną – nie tylko ze względu na zdrowie, które Kaspian odzyskał, ale i na walory smakowe.

Szczerze polecam ten sposób gotowania i leczenia, może niełatwy na początku, lecz zapewniam, że po nabraniu wprawy staje się to normalną kuchnią. Taką, jaką kiedyś była kuchnia „ogórkowo-pomidorowa” ;)

III. Reguły tworzenia potraw zrównoważonych dla dzieci

(M. Biblis)

„Trzeba jedynie przestrzegać praw natury, a na świecie zapanuje harmonia.”

Paulo Coelho „Czarownica z Portobello”

Gotowanie wedle Pięciu Przemian nie jest takie trudne, choć przestrzegamy, że bez przyswojenia – ba! wręcz wykucia na pamięć – podstawowych zasad nie obejdzie się! Na szczęście z tym jest jak z umiejętnością jazdy na rowerze – jeśli już ją opanujesz, stanie się nawykiem, czymś, co z czasem robi się naturalnie i bez wysiłku.

Rozdział ten ma dwie części: teoretyczną i praktyczną. Co prawda bez pierwszej da się przejść do drugiej, ale zachęcamy do zapoznania się najpierw z teorią i jej regułami, by potem radośnie przejść do działania!

1. Teoria: Przemysł i zapamiętaj

Pięć przemian – rys filozoficzny

Wyobraź sobie, że Twoje dziecko, Ty i każdy z nas, jesteśmy zanurzeni w świecie pełnym energii. A Natura, z którą łączą nas nierozzerwalne więzy, rządzi się swoimi własnymi, pełnymi mądrości, prawami, w których dominuje pięć rodzajów sił. To prastare siły przyrody, które w starożytności nazywano Pięcioma Żywiołami, Elementami, Ruchami czy właśnie Pięcioma Przemianami. Tych pięć sił przenika wszystko, co widzisz, słyszysz i czujesz. Razem tworzą Porządek, kosmiczny ład.

Każda z Przemian ma swoisty, odrębny charakter, lecz nie istnieje bez pozostałych. Istnieją między nimi zarówno relacje budujące (obieg karmiący), jak i relacje destrukcyjne (obieg niszczący), a także relacje powstrzymujące nadmiary i niedobory energetyczne (obieg kontrolny). Razem tworzą Po-

rząddek, kosmiczny ład, w którym nie ma przypadków, a jest ciąg przyczyn i skutków. Jeden element **przemienia się** w drugi, stąd nazwa „przemiana”.

Poniżej przedstawiamy tabelkę, która ilustruje przejawianie się Pięciu Przemian w życiu: w dniu codziennym, w ludzkim organizmie, w przeżyciach i doświadczeniach. Przestuduj uważnie jej treść. Przy pierwszym zapoznaniu takie zestawienie może wydać się dziwne i nie do końca zrozumiałe, ale uwierz, że z czasem, gdy praktyka i teoria pójdą w parze ze zrozumieniem, pojęcia te staną się oczywiste i zgodne z Porządkiem.

Pięć Przemian – tabela

	DRZEWO	OGIEŃ	ZIEMIA	METAL	WODA
ROZWÓJ	narodziny	dojrzewanie	stabilizacja	starzenie	śmierć
PORA DNIA	poranek	południe	popołudnie	wieczór	noc
RUCHY	w dół, do środka	w dół, do środka	w górę, na zewnątrz	w górę, na zewnątrz	w dół, do środka
NARZĄDY PEŁNE (YIN)	wątroba	serce	śledziona (i trzustka)	płuca	nerki
NARZĄDY PUSTE (YANG)	woreczek żółciowy	jelito cienkie	żołądek	jelito grube	pęcherz moczowy
ZMYSŁY	wzrok	dotyk	smak	węch	słuch
ORGANY ZMYSŁÓW	oczy	język	usta	nos	uszy
WYDZIELINY	łzy	pot	ślina	flegma	mocz
TKANKI	wiązadła	tętnice	mięśnie	skóra, włosy na ciele	kości, włosy na głowie
EMOCJE	złość	radość	troska	smutek	strach
EKSPRESJA	krzyk	śmiech, gadatliwość	śpiew	placz	jęk
SMAKI	kwaśny	gorzki	słodki	ostry	słony
ZAPACHY	zjełczały	przypalony	słodki, wonny	stęchły	zgniły
KLIMATY	wiatr	gorąco	wilgoć	suchość	zimno
PORY ROKU	wiosna	lato	dojo (późne lato)	jesień	zima
KIERUNKI	wschód	południe	środek	zachód	północ
ETAPY NAUKI	niewiedza	uczenie się	zapamiętywanie	doświadczanie	oświecenie, mądrość

Źródło: „Kuchnia polska według Pięciu Przemian”, M. Biblis

Ku jeszcze lepszemu przyswojeniu powyższej kolejności, wyobraź sobie następujący ciąg przeobrażeń (cykl karmiący):

Drzewo jest materiałem dla rozpalenia Ognia. Ogień zaś, spopielając je, tworzy kolejne warstwy Ziemi. Ziemia w swym wnętrzu zawiera złoża Metalu. Wydobyty Metal daje się roztopić i jest jak Woda. Woda zaś daje życie Drzewu, które jest materiałem dla rozpalenia Ognia...

Odwrotność obiegu karmiącego to cykl niszczący: Drzewo gnije w Wodzie, Woda powoduje rdzę Metalu, Metal rani Ziemię, Ziemia zasypuje Ogień, Ogień spala Drzewo.

W obiegu kontrolnym jedna Przemiana kontroluje co drugą, by hamować jej nadmiar lub do niego nie dopuścić: Drzewo rozrywa korzeniami Ziemię, Ziemia zasypuje Wodę, Woda gasi Ogień, Ogień topi Metal, Metal tnie Drzewo.

Wszystkie powyższe cykle mają zastosowanie w odniesieniu do smaków organów wewnętrznych, a także do cech charakteru. Warto do nich powracać, by uzmysłwić sobie pewne zależności.

2. Praktyka: do dzieła!

Jak zacząć?

„Najtrudniejszy pierwszy krok”, jak było w piosence. My radzimy poczynić od razu kilka:

1. Przerysuj lub wydrukuj kolorowy schemat Pięciu Przemian i ich smaków w kolejności z podrozdziału „Pięć smaków w kuchni”.
2. Wydrukuj tabelki ze smakami z końca książki (możesz je przedtem odpowiednio zmniejszyć) i umieść w widocznym miejscu w kuchni, np. na lodówce lub na tablicy korkowej.
3. Zaopatr się w podstawowe produkty spożywcze i przydatne akcesoria kuchenne z podrozdziału „To, co niezbędne w kuchni”, który przeczytasz za chwilę.
4. Wybierz jakąś potrawę z przepisów i... ugotuj ją!

Dalej już jakoś pójdzie :)
Powodzenia!

To, co niezbędne w kuchni

Wyposażenie kuchenne

Ceniąc swój czas, tak szybko biegnący przy dzieciach i czynnościach domowych, zaopatrzyć się w takie sprzęty, które ułatwią Ci przyrządzanie posiłków. Do takich należą:

- blender (niezbędny do miksowania maluchom owsianek, zuppek, czy sosów); powinien być dobrej jakości i najlepiej z metalową końcówką miksującą (polecamy firmę Braun) – ten zakup się naprawdę zwraca,
- mikser (do ciasta naleśnikowego itp.),
- praska do ziemniaków (do produkcji kopytek, klusek, puree),
- praska do czosnku,
- maszynka do mielenia mięsa, najlepiej z wkładkami do szatkowania warzyw oraz ucierania ziemniaków (zastosowanie ogromne: kotlety mielone, pulpety, zupy, surówki, gulasze, placki ziemniaczane itd.),
- szybkowar (ale to dla tych, którzy opanowali już sztukę doprawiania „na oko”),
- sokowirówka (do picia wiosną i latem świeżych soków – oczywiście przez zdrowe starszaki),
- ręczne mieszadło/ubijarka do białek – nadaje się do mieszania ziół, zapobiega powstawaniu grudek np. już zmiksowanej w owsiance, do której dosypujemy jeszcze przyprawę.

Poza tym polecamy używanie w kuchni tego, co jest bezpieczne dla zdrowia, czyli pojemniki i akcesoria z naturalnych tworzyw, np.:

- duże drewniane łyżki (2 sztuki) i łopatkę do mieszania (nie rysują garnków i patelni) oraz pałki (np. do mieszania, ucierania niektórych ciast),
- naczynia żaroodporne (małe i duże), najlepiej z pokrywą,
- sztućce i akcesoria ze stali nierdzewnej,
- wysokiej jakości garnki ze stali nierdzewnej lub emaliowane z ciemnym wnętrzem – różne wielkości, od 1/2-litrowych do nawet 7-litrowych (na rodzinny rosół czy bigos – jak znalazł!),
- garnki kamionkowe do kiszenia,
- słoiki – na początku, przy niemowlęciu wystarczą słoiczki 1/2-litrowe i nieco mniejsze, do których będziesz wlewać świeżo ugotowane zupki, owsianki, gulasze itd. (więcej o wekowaniu w podrozdziale „Przechowywanie surowców i potraw”).

Z kuchni eliminujemy bez żadnego sentymentu:

- garnki, sztućce, czy akcesoria wykonane z aluminium,
- garnki zniszczone i z ubytkami emalii,
- patelnie ze zdartym teflonem,
- popękane kubki, talerze, szklanki itp.

Produkty spożywcze

Poznaj teraz listę niezbędnych produktów, które regularnie powinny być uzupełniane i zawsze pod ręką.

Warzywa: ziemniaki, marchew, pietruszka (korzeń i natka), cebula, czosnek, por, cytryna, kapusta, brokuł, brukselka, fasola, groch, soczewica (najlepiej czerwona), cieciora, rzeżucha, szczypiorek, czasami fenkuł (korzeń kopru włoskiego);

sezonowo: dynia, fasolka szparagowa, kalafior, bób, rzodkiewka, kalarepa.

Mięso i ryby: cielęcina z kością, indyk (najlepiej skrzydło), młoda wołowina; sporadycznie (dla zdrowych i w dużym stopniu wyprowadzonych z alergii): polędwica wieprzowa, filety ryb słodkowodnych, kurczak.

Produkty zbożowe: płatki owsiane, kaszka kukurydziana, kasza gryczana niepalona, kasza jaglana, mąka pszenna (biała i razowa – dla częściowo wyleczonych z alergii), mąka kukurydziana, mąka ziemniaczana, mąka żytnia razowa, makarony jajeczne (dla zdrowych);

czerstwe pieczywo: chleb pszenno-żytni (biały, graham i razowy, na zakwasie lub drożdżach), bułki grahamki;

czasem płatki i chrupki kukurydziane oraz wafelki ryżowe – dla przynajmniej częściowo wyprowadzonych z alergii..

Przyprawy: pieprz czarny, sól, kurkuma, kminek mielony, imbir mielony (czasami w korzeniu), kardamon, cynamon, chilli, liść laurowy, ziele angielskie, goździki, czarnuszka, cząber, papryka słodka i ostra, pieprz Cayenne, pieprz ziołowy, pieprz biały, bazylika, koperek (świeży, suszony), majeranek, rozmaryn, tymianek.

Produkty na napoje: lukrecja, anyż, pokrzywa, nagietek, mięta, liście maliny; kawa zbożowa.

Nabiał: jajka (kurze, czasem przepiórcze), ser kozi, dla zdrowych: tłusty twaróg krowi, mleko kozie, śmietana;

sezonowo (latem): jogurt naturalny, kefir, maślanka, zsiadłe mleko – dla zdrowych.

Owoce: tylko sezonowo (latem i późnym latem): słodkie jabłka, gruszki, brzoskwinie, dojrzałe banany; suszone (rodzynki i inne), wędzone (śliwki) – alergicy tylko gotowane.

Nasiona: dyni, słonecznik, orzechy laskowe, migdały – dla zdrowych.

Produkty słodzące: miód naturalny, dla zdrowych: czasem brązowy cukier trzcinowy, melasa trzcinowa.

Tłuszcze: masło, oliwa z oliwek tłoczona mechanicznie, nierafinowane oleje (słonecznikowy, z pestek winogron, rzepakowy, sezamowy).

Przechowywanie surowców i potraw

Produkty żywnościowe będą dłużej świeże, jeśli będziemy odpowiednio z nimi postępować.

Przed słońcem i powietrzem chronimy:

- tłuszcze roślinne i zwierzęce,
- produkty wysokotłuszczowe (sery, pełnotłuste mleko, śmietana),
- suszone owoce i warzywa,
- miód.

Przechowujemy je w ciemnym miejscu, w szczelnych pojemnikach. Tłuszcze stałe (mleko, śmietana) umieszczamy w naczyniach z pokrywką, najlepiej ceramicznych lub szklanych, nigdy w plastikowych. Olej i oliwę trzymamy w szklanych butelkach, najlepiej z ciemnego szkła. Jajka przechowujemy w lodówce lub innym chłodnym i ciemnym miejscu.

Przed słońcem i zbyt wysoką temperaturą chronimy:

- ziemniaki,
- cebulę,
- marchew,
- korzeń pietruszki itp.

Umieszczamy je w ciemnym, chłodnym miejscu, najlepiej w piwnicy.

Przed wilgocią, światłem i powietrzem chronimy:

- zioła,
- przyprawy.

Przechowujemy je w szklanych lub metalowych, szczelnych pojemnikach. Nie tracą aromatu i cennych właściwości. Każde otwarcie ziół powoduje niewielkie ulatywanie olejków eterycznych. Zaś trzymanie ich w otwartych torebkach to już kardynalny błąd, ponieważ w krótkim czasie pozbywamy się wszystkich dobroczynnych składników.

Przed wilgocią chronimy:

- mąki,
- ziarna,
- kasze.

Umieszczamy je w naczyniach umożliwiającym dostęp powietrza, np. szklanych słoikach z podziurawionymi zakrętkami, płóciennych workach lub ostatecznie w papierowych torbach. Przed użyciem ziaren i kasz płuczemy je na sitku pod bieżącą wodą.

Przed wysoką temperaturą chronimy:

- mięso,
- wędliny.

Po zakupie powyższych, natychmiast wyjmujemy je z woreczka i wykładamy na talerz, umieszczając w lodówce.

Mięso, szczególnie czerwone, powinno dojrzeć. Dojrzewanie trwa 2-3 dni i powoduje lepszą strawność oraz szybszą obróbkę termiczną. Przy kupowaniu dobrze jest dowiedzieć się jak dawno był ubój. Świeże mięso jest jędrne i prawie bez zapachu. Zbyt długie przetrzymywanie mięsa w lodówce, a potem spożycie takowego, grozi poważnym zatruciem pokarmowym.

Dojrzałe mięso zaczyna wydzielać specyficzny, mocny zapach, staje się miękkie. Natomiast zepsute po prostu cuchnie, jest już bardzo miękkie, klejące się, nieelastyczne, o tęczowej, zielonkawej barwie – i to należy umieć odróżnić.

Stała temperatura w lodówce powinna wynosić ok. 4-4,5°C. Niższa (poniżej 3°C) powoduje zbytne wychłodzenie produktów, czyli nadmiar Yin, wyższa (powyżej 5°C) – szybsze psucie się których produktów.

Nasze miejsce twórczości kulinarnej, czyli kuchnia, musi być czysta i dobrze wywietrzona. Naczynia małych dzieci, szczególnie butelki i inne niemowlęce akcesoria, powinny być często gotowane lub parzone wrzątkiem. Unikamy zbyt silnej chemii. Starym, naturalnym sposobem jest czyszczenie naczyń w gorącej wodzie z dodatkiem sody (30 g sody na 1 litr wody). Bardzo dobrze czyści osad w garnkach do gotowania herbat ziołowych i kawy.

Najlepszy sposób na dłuższe przechowywanie już ugotowanych potraw jest wekowanie. Szczególnie dotyczy to zup, sosów, gulaszów itp. Robimy tak: jeszcze gorące jedzenie umieszczamy w wyparzonych słoikach, po czym mocno zakręcamy i stawiamy do góry dnem, pozostawiamy do ostygnięcia. Tak spreparowana żywność może stać w lodówce do 3 tygodni. Przy czym słoiczki dziecięce powinny być wykorzystane do 3 dni, a w przypadku dzieci najmłodszych leczonych z alergii – 1-1,5 doby. I jedna ważna rzecz: po

otwarciu słoiczka i wlaniu zawartości do garnka pamiętajmy, by zawsze doprowadzić potrawę do wrzenia (a nie do lekkiego podgrzania!) – w ten sposób odzyskujemy Yang pożywienia, uzyskaną podczas gotowania.

Ściągą z miar i wag

Oto pożyteczne zestawienie, przydatne każdemu aktywnemu kulinarnie rodzicowi. Radzimy wydrukować i powiesić w widocznym miejscu w kuchni.

1 szklanka (pojemność 250 ml) to:

- 220 g cukru
- 170 g cukru pudru
- 160 g mąki pszennej
- 160 g maku
- 180 g mąki ziemniaczanej
- 250 g wody

1 łyżka (pojemność 15 ml) to:

- 13 g cukru
- 12 g cukru pudru
- 9 g maku
- 10 g mąki ziemniaczanej
- 10 g mąki pszennej
- 13 g proszku do pieczenia
- 15 g wody
- 10 g żelatyny

1 łyżeczka (pojemność 5 ml) to:

- 5 g cukru
- 4 g cukru pudru
- 3 g maku
- 3 g mączki ziemniaczanej
- 4,5 g proszku do pieczenia
- 3 g mąki pszennej
- 5 g wody
- 3 g żelatyny

Uczymy się równoważyć posiłki – przykłady

Drodzy Rodzice, poznajcie podstawową zasadę gotowania według Pięciu Przemian:

**TWORZENIE POTRAWY MA JEDEN CEL:
OSIĄGNIĘCIE RÓWNOWAGI MIĘDZY PIĘCIOMA SMAKAMI
I RÓWNOWAGI POMIĘDZY SIŁAMI YIN I YANG.²**

A zatem zaczynamy od ustalenia, co będzie bazą danej potrawy, czyli jaki ma ona główny smak i jakiej jest on natury.

Przykład 1:

Zrównoważona zupa jarzynowa na cielęcinnie

O – Zaczynamy od wrzątku (przyjmujemy ilość ok. 2 litrów) oraz rzuconego nań tymianku, ewentualnie dorzucamy lubczyk.

Z – Mięso cielęce jest słodkie i ocieplające (Yang) i taki też będzie wywar, czyli nasza baza. W każdej zupce dziecięcej powinny być ziemniaki, marchew i pietruszka oraz cebula, czyli przewaga smaku słodkiego (cebula po ugotowaniu jest słodka). Oczywiście pamiętamy, że Ziemia to podstawa naszego zdrowia, ale musi być ona w komitywie z pozostałymi Elementami.

M – Aby taką zupkę dobrze dosmakować, musi być w niej – obok słodkiego – sporo produktów ostrych, np. czosnek (przy cielęcinnie niezbyt dużo, chyba że jest jesień, zima lub dziecko jest przeziębione – wtedy nawet 5 ząbków), por, pieprze, imbir, ziele angielskie (1–2 ziarna), listek laurowy (połówka) itd., możesz dodać trochę kapusty lub kalarepy – jest ochładzająca i równoważy Yang cielęciny. Można też dodać 1–2 łyżki ryżu, ewentualnie kaszy jęczmiennej (Yin) lub jesienią i zimą płatki owsiane (bo są Yang).

W – Następnie należy dobrze ją dosmakować na słoność – sól to Yin (równoważy mięso).

I tu ważna uwaga: zawsze, ale to zawsze po ok. 10 minutach od dodania soli **SPRÓBUJ!** Potem zamieszaj i jeszcze raz spróbuj i wtedy w razie potrzeby dosól, znów odczekaj 10 minut i wtedy masz już ten właściwy smak!

² M. Biblis „Kuchnia polska według Pięciu Przemian”

<http://www.escapemagazine.pl/367439-kuchnia-polska-wedlug>

D – Następnie kolejna ważna rzecz: dosmakowywanie kwaśnym, które swoim Yin ma zrównoważyć Yang cielęciny. Naprawdę ważne jest przy słodkich zupach takie doprowadzenie, by nie była mdła. Nadmiar słodkiego i niedobór kwaśnego zafunduje dziecku zastój, a w gorszym przypadku mdłości i wymioty, szczególnie w okresie dojo.

Zatem dorzucasz bazylię (albo jakąś pokrojoną natkę i/lub koperek) i po 10 minutach zaczynasz dodawać sok z cytryny. Ilość trudno określić – zależy ona od gęstości zupy, od ilości innych smaków, dlatego zawsze, ale to zawsze, po dodaniu soku znów próbujesz. Jeśli ilość zupy to ok. 2 litry, zacznij od 1 łyżeczki soku cytrynowego, wymieszaj, chwilkę odczekaj i spróbuj. Smak kwaśny powinien delikatnie, ale wyczuwalnie przełamać smak całości, na tym etapie zupa już musi Ci smakować. Pamiętaj, że jeśli smakuje Tobie, zasmakuje i dziecku. Nie bez kozery dzieci tak lubią podjadać „doroste” dania! One też muszą mieć pyszne jedzenie, a nie mdłe posiłki bez przypraw. Jeśli mamy lato, najpierw przed cytryną możesz dodać kawałek ochładzającego pomidora, a po kwadransie zacząć doprawiać sokiem, uważając, by zupa nie była kwaśna – to się tyczy głównie malutkich dzieci i tych zdrowych, i z alergią, które muszą mieć wszystko dobrze doprowadzone. Przy nadmiarze kwaśnego może pojawić się biegunka.

O – Teraz znów dosmakowujemy gorzkim, więc dodajemy trochę kurkumy, po chwili próbując. Jeśli zupka jest za gęsta, teraz można dodać wrzącej wody. Lecz nie za dużo, bo dziecięca zupka powinna być dosyć gęsta, by pociecha się najadła.

Z – Dodajemy kminku do smaku, odrobinę oliwy z oliwek,

M/W – i na koniec pieprzu czarnego i ewentualnie soli do smaku, chociaż lepiej jest zakończyć na ostrym, z uwagi na lepsze trawienie.

Dla lepszego zrozumienia podamy przykład źle zrobionej zupy jarzynowej na cielęcinie, jakiej zrobienie zwykle poleca się młodym mamom. Oczywiście rodzice, którzy nie mają pojęcia o Pięciu Przemianach na pewno dodadzą składniki w innej kolejności, my jednak kolejność zachowamy, by można było łatwiej porównać z poprzednią wersją.

Przykład 2

Nieprawidłowo zrobiona zupa jarzynowa na cielęcinie

- O – Wrzątek,
- Z – cielęcina, marchew, pietruszka, ziemniaki,
- M – cebula,
- W – ----- (bez soli),
- D – koperek lub kilka listków pietruszki,
- O – ----- (ewentualnie wrzątek)

Jak widzimy, po pierwsze – nie ma pięciu smaków, po drugie – mamy nadmiar słodkiego, można też przyjąć, że ostrego nie ma wcale, bowiem cebula przechodzi w smak słodki. Po trzecie – brak słonego – tak niestety gotuje się niemowlętom z powodu „złego pijaru”, z jakiego sól niesłusznie słynie. Po czwarte – brak gorzkiego. A po piąte – zbyt mało kwaśnego. Pamiętajcie o jednym: zielenina nigdy nie równoważy do końca dobrze smaku słodkiego i całości potrawy. Musi być sok z cytryny i ewentualnie trochę pomidora latem (a w gulaszach i sosach dla starszych dzieci – ocet balsamiczny lub jabłkowy).

Podsumowanie:

Taką zupką możemy spowodować u dziecka zastój, twardy brzusek, mdłości, ulewanie, a nawet wymioty – szczególnie, jeśli na drugie danie podamy ziemniaczki z masełkiem (nadmiar słodkiego!), a popołudniu pierś (znów słodkie...).

Przykład 3

Łatwiej zrobić zrównoważoną zupę jarzynową na indyku

M/W – Skrzydło z indyka nieco okrojone ze skórki (ale nie całkiem) zalewamy zimną wodą, zagotowujemy,

O – na wrzątek sypujemy tymianek,

Z – kminek mielony, gotujemy do miękkości mięsa. Po czym dodajemy marchew, pietruszkę, ziemniaki (może być ich dużo), kawałek dyni, możemy też ewentualnie dodać, jako zagęstnik kaszkę kukurydzianą lub jaglaną (dzieciom zdrowym lub podleczoneym z alergii),

M – w smaku ostrym już uważamy, ponieważ bazą wywaru jest indyk w Metalu, ale konieczny jest imbir i pieprz czarny, chociaż 1 ząbek czosnku, cebula, ziele angielskie (jedno duże wystarczy),

W – uważnie doprawiamy solą, ewentualnie odrobiną Vegety, tak jak w zupie na cielęcinie,

D – i smakiem kwaśnym (najpierw bazylią i/lub zieleniną), potem sok z cytryny,

O – następnie dodajemy wrzątek (przy zbyt gęstej zupie) i trochę kurkumy,

Z – deczko oliwy, ewentualnie szczyptę kminku mielonego,

M/W – pieprzu do smaku i ewentualnie soli.

Zupę źle zrobioną można sobie łatwo wyobrazić, wystarczy w przykładzie nr 2 wyeliminować cielęcinę w Ziemi, a dodać indyka w Metalu. Wówczas będzie nadal widoczna dysharmonia, ale nadmiar słodkiego nie będzie już tak przytłaczający.

I w ten sposób robimy wszystkie inne potrawy.

Pełna wersja



**KUCHNIA
PIĘCIU PRZEMIAN**
DLA DZIECI ZDROWYCH
I ALERGICZNYCH

<http://www.escapemagazine.pl/369695-kuchnia-pieciu-przemian-dla-dzieci-zdrowych-i-alergicznyc>