

תוכן ענינים

3	חסר צ"י בטחול ובקיבה
6	מחסור ביאנג של הטחול
9	תמט של צ"י הטחול
11	הטחול אינו מסוגל לשלוט בדם
14	לחות קרה הפוגעת בטחול
17	חום ולחות מצטברים בקיבה ובטחול
20	קור בקיבה
23	אש בקיבה
26	חסר יין בקיבה
29	רטנציה של אוכל בקיבה
32	חסר צ"י בריאות
35	חסר יין בריאות
38	קור פולש לריאות
41	חום שפולש לריאות
43	יובש שפולש לריאות
45	ליחה קרה שמצטברת בריאות
47	ליחה חמה שמצטברת בריאה
49	חום ולחות במעי הגס
52	חסר נוזלים (יובש) במעי הגס
55	חסר יאנג בכליות סימפטום כרוני
58	הצפת מים של הכליות סימפטום כרוני
61	חסר צ"י בכליות ושלפוחית השתן
63	הכליות אינן יכולות להחזיק צ"י
65	חסר יין בכליות
65	קשר בין לב לכליות
67	חסר גיינג בכליות
69	חום ולחות בשלפוחית השתן
71	ליחה חמה ועכורה שמתנקזת בשלפוחית השתן
73	סטגנציות של צ"י בכבד
77	עלית אש הכבד
80	עלית יאנג של הכבד
84	חסר יין בכבד
86	חסר דם בכבד
89	סטגנציה של קור במרידאן הכבד
92	רוח פנימית של הכבד
95	חום ולחות בכבד וכיס המרה
98	ליחה חוסמת את כיס המרה
100	חסר צ"י בלב
103	חסר יאנג בלב
105	חסר דם בלב
108	חסר יין בלב

110		סטגנציה של דם בלב.
113		אש בלב ובמעיי הדק.
115		ליחה שמערפלת את הלב.
117		ליחה חמה שמתקיפה את הלב.
119		סטגנציה של דם במחמם התחתון.
121		רוח לחה הסותמת את המרידאנים.
124		חום מרעיל את הדם.
126		כבד פולש לטחול.
128		כבד פולש לקיבה.
130		אש הכבד מתקיפה את הריאות.
132		חסר צ"י הטחול והריאות.
134		חסר דם הטחול והכבד.
136		חסימת הטחול בלחות עם סטגנציה של צ"י הכבד.
138		חסר יין בכליות והכבד.
141		חסר יין הכליות והריאות.
144		חסר יאנג הטחול והריאות.

חסר צ"י בטחול ובקיבה

Sp&St Qi def.

סינדרומים: מבנה גוף חלש, עייפות, קוצר נשימה, תאבון ירוד, מלאות בקיבה לאחר אכילה, שלשול, הזעה ספונטנית, סחרחורת, קול חלש, פנים חיוורות, אנורקסיה, הרגשת כבדות, אם

תהיה לחות – תהיה גם בחילה, מלאות בחזה וובאפיגסטרום

לשון: חיוורת עם חיפוי לבן ודק, עם סימני שיינים, במצב כרוני גם חריצים טרנסוורסלים במרכז

דופק: רך וחלש.

מערבי: כיב, קוליטיס, צהבת, אנמיה, אנורקסיה, היפרתירואידיזם

אתיולוגיה: חסרים תזונתיים אכילה לא נכונה, עייפות מנטלית, לחות חיצונית, מחלה כרונית

אסטרטגיות טיפול:

- מזון מחזק צ"י בטחול ובקיבה
- מזון מעלה
- מזון נטרלי, חמים וחם,
- תבלינים מניעים חמימים
- מזון שאינו מוריד, מייצר נוזלים ומלחלח

להמנע:

- מזון קר מהמקרר כולל גלידה,
- מוצרי חלב
- קמח לבן ומוצרי חיטה (בורגול, סולת, קוסקוס, פסטה)
- מזון מתובל, חריף, שומני ומטוגן
- מזון מתועש –
- בצק עלים (בורקס, קרואסון, מלוח, ג'חנון, בקלוואה)
 - בשר נקניק נקנקיות, פסטרמה, המבורגר, קבב, חלבון מהצומח
 - חטיפים מלוחים (במבה, בסלי, אפרופו, שקדי מרק)
 - חטיפים מתוקים (חטיפי שוקולד, סוכריות, חלבה), וסוכר
 - סלטים מוכנים,
 - משקה קל מתוק ודיאט,
 - חומרי צבע, חומר משמר, חומר מייצב, מונוסודיום, מזון מעושן
- קפאין (קפה שוקולד תה קולה)
- פירות: פרי הדר, קרמבולה, אבטיח, מנגו, בננה, אפרסמון

ירקות	אפונה ירוקה, חציל, מלפפון, פטריות שמפניון, קישוא, דלעת, שעועית ירוקה, בצל, סקוואש, גזר, בצל אפוי, נבטי סויה, כרישה, לפת אלפלפה, פלפל ירוק, כרוב,
פחמימות	תפוחי אדמה, בטטה, אורז, דוחן, דורה, שעורה, כוסמת, אורז (מתוק חום), תפוח-אדמה מתוק, שיבולת שועל, תירס, אטריות אורז פולי סויה, שעועית Kid, שעועית ירוקה, שעועית אפוייה, אפונה ירוקה לחם: שיפון, תירס, פריכיות אורז
פירות	אננס, ענבים, קרמבולה לונגאן, ליצי פפאיה, תפוח עץ, תאנים משמש, תאנה, מילון, תפוז אפוי אגס אפוי, אגס ביין
מ. חלב	-
בשר	בקר, הודו, עוף טחול
דגים	סרדין, דג טרוטה, טונה
	טופו, ביצים
שומנים	מעט שמן סויה, חמאה, חמניות, בוטנים, ערמונים, שקדים, אגוז קוקוס, חלב קוקוס אבוקדו, טחינה, שקדיה,
תבלינים	כוסברה, אגוז מוסקט, זרעי משמש, פולי יקינטון, ציפורן, שום, אניס, שומר, קינמון, הל, גייג'ר טרי ומיובש, חוויאג', עלה דפנה, עוזרד, זרעי שמיר, בזיליקום
מתיקה	דבש סוכר חום, מולסה, סיליאן, לתת שעורה, סירופ אורז
שתייה	תה (סיני ירוק, בנג'ה, יסמין, בבונג, זרעי שומר, תה ליקוריץ (שוש קרח)

תפריט לדוגמא

שתיה מומלצת: תה סיני ירוק, תה בנג'ה, תה יסמין, תה בבונג, גייג'ר, תה זרעי שומר, תה ליקוריץ (שוש קרח)

תבלינים מומלצים: קינמון, הל, גייג'ר טרי ומיובש, אגוז מוסקט, זרעי משמש, פולי יקינטון, ציפורן, שום, כוסברה, אניס, שומר, חוויאג', עלה דפנה, עוזרד, זרעי שמיר, בזיליקום, מת'קה: סוכר חום, מולסה, לתת שעורה

ארוחת בוקר	ארוחת צהריים	ארוחת ערב
דייסת גריסים על בסיס מים	בשר הודו מרק אפונה תבשיל ירקות מאודים תירס תה בבונג	ביצה תבשיל ירקות+ אטריות אורז לחם שיפון תה ירוק
ארוחת ביניים	ארוחת ביניים	ארוחת ביניים
תה שומר	פריכיות אורז עם שקדיה תה+חלב וזנגוויל	פריכיות אורז אבוקדו

ירקות מוקפצים:

- הכנה:**
1. קוצצים את כל הירקות מלבד הנבטים.
 2. מחממים שמן כותנה ברוק או מחבת גדול ומקפצים את הירקות (חוץ מהנבטים) בטיגון- ערבוב במשך 5 דקות ולבסוף להוסיף את הנבטים.
 3. מערבבים מים, חלב סויה, אבקת מרק, זנגוויל ושום עם קורנפלור מוסיפים לירק ומבשלים כ-3 דקות מגישים מיד.
- 1 בצל בינוני
 - 2 גזרים פרוסים
 - 3 גבעולי סלרי חתוכים באלכסון
 - 1 קישוא פרוס
 - ½ כרישה חתוכה
 - 200 גר' דלעת חתוכה לקוביות
 - 100 גר' נבטי שעועית טריים
 - ¾ כוס מים
 - כף רוטב סויה
 - זנגוויל טרי מגורד
 - 2 שיני שום- כתושות
 - 2 כפיות קורנפלור

טחול וחזה עוף:

הכנה:

על מחבת גדול או ווק מקפצים את הבצל עד שהוא מזהיב, מוסיפים את הטחול, חזה העוף והתבלינים, מטגנים תוך כדי ערבוב כ-10 דקות.

500 גר' טחול עוף
 300 גר' חזה עוף חתוך לרצועות
 3 בצלים יבשים חתוכים לעגולים

תבלינים:

4 עלי דפנה
 מעט מלח
 גרגרי הל
 6 יח' פלפל אנגלי
 קורטוב קינמון
 $\frac{1}{2}$ כפית ג'ינג'ר טרי מגורד
 3 שיני שום מעוכות

מרק דלעת

חומרים : $1\frac{1}{2}$ ק"ג דלעת
 3 כוסות מרק עוף
 3 כוסות חלב סויה
 כפית סוכר חום
 2 שיני שום מעוכות
 כף שמן זית
 $\frac{1}{4}$ כפית פלפל לבן
 $\frac{1}{4}$ כפית אגוז מוסקט
 כף מלח
 הכנה :

1. מבשלים את הדלעת בסיר גדול עם הנוזלים עד שמתרככת. מעבירים למעבד מזון , מעבדים עד לקבלת תערובת חלקה .
2. מוסיפים את התבלינים ומגישים .

עוגת בטטות

חומרים :
 2 כוסות קמח מלא חום
 1 שקית אבקת אפיה
 $\frac{1}{4}$ כפית קינמון
 $\frac{1}{2}$ כפית תבולן ציפורן טחון
 100 גר' מרגרינה רכה
 1 כוס סוכר חום
 2 ביצים
 1 כוס בטטות מבושלות מעוכות
 $\frac{1}{2}$ כוס חלב
 $\frac{1}{2}$ כוס אגוזי מלך קצוצים

הכנה :

1. מחממים תנור לחום בינוני 180 מעלות
2. במעבד מזון מערבלים יחד את המרגרינה הסוכר ומוסיפים בהדרגה את הביצים , אחר כך את החלב ושאר החומרים .
3. מפסיקים את פעולת המעבד ומוסיפים את האגוזים לתערובת .
4. מעבירים לתבנית אפיה , קוטר 26 ואופים כ- 45 דקות .

מחסור ביאנג של הטחול

Spleen Yang Def.

סימנים: מבנה גוף חלש, תאבון ירוד, קור, כאב בטן המוקל בחום, צואה מימית עם מזון בלתי מעוכל, בעיות במתן שתן או השתנה תכופה, בצקות, עייפות, אנורקסיה, נפיחות בבטן לאחר אכילה, מלאות בחזה ובאפיגסטריום, שלשולים, הרגשת כבדות, צמרמורת, גפים קרות
לשון: רטובה ולחה חיוורת חיפוי לבן, עם סימני שיניים, במצב כרוני גם חריצים טרנסוורסלים במרכז

דופק: עמוק ואיטי.

מערכי: גסטריטיס, דזינטריה, צהבת, כיב, נפריטיס, דלקת כליתית

אתיולוגיה: חסרים תזונתיים, אכילה לא נכונה, עייפות מנטלית, לחות חיצונית, מחלה

כרונית, חשיפה לקור

אסטרטגיית טיפול:

- מזון מחזק יאנג של הטחול
- מזון נטרלי חמים וחם
- תבלינים מחממים
- מזון שאינו קר, קריר, טרי ובלתי מבושל

להמנע:

- **חיטה** – קמח, לחם ומוצריו על בסיס חיטה, בורגול, סולת, קוסקוס, פסטה, מאפה מתוק ומלוח
- **מתיקה:** סוכר לבן, ממתקים, משקה קל
- **מזון מטוגן בשמן עמוק** – ציפס, שניצל, אגרוף, סיגרים, סופגניות
- **בצק עלים:** בורקס, מלוח, קרואסון, בקלוואה,
- **מזון שמן:** פיצוחים, מנת של טחינה, סלט תפוחי אדמה עם מיוז, שימוש מוגזם בשמן
- **מזון קר:** מזון הנאכל מהמקרר, משקה קר, מזון קפוא – גלידה
- **מזון טרי** – ירק ופרי שלא עברו תהליך עיבוד בחום
- **חלב ותוצרתו:** חלב, מוצרי חלב ניגרים לבנים, מעדנים, גבינות רכות וקשות
- **פרי:** מנגו, בננה, אפרסמון, ענבים, אבטיח, אפרסמון, קרמבולה, מילון
- **ירקות (כרוב, מלפפון סלרי)**
- **מזון מתועש:**
 - תוצרת בשר – נקניק, נקניות, המבורגר, קבב, פסטרמה, בשר מעושן חלבון מהצומח
 - סלטים מוכנים
 - חטיפים מלוחים – במבה, אפרופו, ציפס, ביסלי שקדי מרק, וכו'
 - מזון המכיל חומרים משמרים, צבעי מאכל, חומרי טעם וריח, חומר מייצב, מונוסודיום
 - משקאות קלים המכילים צבעי מאכל, חומרי טעם וריח, חומצות מאכל
 - אלכוהול, קפה, קפאין (קולה, שוקולד, תה)

שיטות בישול:

השרייה ממושכת במים (קטניות), התפחה (שמרים), הנבטה (נבטות) בישול בכלי חרס, צליה, אפיה, טיגון קל בשמן, הקפצה, בישול ביין

הגשת המזון: טמפרטורה ניטרלית, חמה + תיבול מחמם

מומלץ:

ירקות	קישוא, אפונה ירוקה אלפלפה-אספסת, פטרוזליה, פלפל אדום, דלעת, בצל, גזר, פלפל ירוק, בעיקר מבושל או מוקפץ
פחמימות	בטטה, דורה דוחן, אורז מתוק, אורז חום, שיבולת שועל, גריסי פנינה, שעורה, תפוחי-אדמה, אטריות אורז, אטריות מקמח שיפון מלא, שעועית שחורה סויה, שעועית Kid לסוגיה לחם: שיפון, תירס, פריכיות אורז, פתית משיפון מלא.
פירות	פאפיה, אננס, לונגאן, ליצי פרי מבושל , תפוח-עץ מבושל ביין + קינמון
מ. חלב	-
בשר	כליית כבש, כבד תרנגולת בקר, טלה, עוף, כליות, כבש, ברווז, אווז
דגים	דג – פורל , טונה, סרדין, לבנון ביצים
שומנים	אגוזי-מלך, צנוברים, שקדים, שמן קנולה, שמן זית
תבלינים	בזיליקום, ג'ינג'ר טרי ויבש, עלי דפנה שום, זרעי אניס, קינמון , הל, ציפורן, זרעי-שמיר, עוזרד, מיורס, א. מוסקט, צילי
מתיקה	דבש לתת שעורה, לתת תירס, מולסה, מלטוז
שתיה	תה סיני ירוק, תה בנג'ה, תה יסמין, תה בבונג, תה עם חלב וזנגוויל (ג'ינג'ר), תה זרעי שומר,

תפריט יומי לדוגמה

שתיה מומלצת: תה (סיני ירוק, בנג'ה, יסמין, בבונג, תה עם חלב וזנגוויל (ג'ינג'ר), תה זרעי שומר

תבלינים מומלצים: **בזיליקום, ג'ינג'ר טרי ויבש, עלי דפנה שום, זרעי אניס, קינמון**, הל, ציפורן, זרעי-שמיר, עוזרד, מיורס, א. מוסקט, צילי
מתיקה: **דבש** לתת שעורה, לתת תירס, מולסה, מלטוז

ארוחת בוקר	ארוחת צהריים	ארוחת ערב
דייסת אורז עם צימוקים שחורים עם קינמון סירופ אורז חום	מרק שעועית צלי בשר בקר צלי תפוחי אדמה ירק מאודה: פלפל אדום, פלפל ירוק, גזר, קישוא, נבטי אספסת	לחם מחיטה מלאה ביצה נבטות מקטניות פשטידת ירק (בטטה, בצל, קישוא וגזר)
ארוחת ביניים	ארוחת ביניים	ארוחת ביניים
עוגת פרי (פאי, שטרודל מבצק פילו	תה עם חלב וזנגוויל	שתיה

עוף ביין ממולא עם שעועית שחורה:

עוף שלם

10 אגוזי מלך

כוס שעועית שחורה (להשרות במים רותחים חצי שעה ולאחר כך לבשל בחום גבוה 30 דקות)

חומרים לרוטב:**הכנה:**

למלא את העוף בשעועית השחורה, להניח את הרוטב בכלי סגור ולאפות בחום 180 מעלות כשעה.
לפזר את האגוזים לפני ההגשה

½ כפית קינמון

½ כוס מים

כף שמן סומסום

2 כפות רוטב סויה

כף ג'ינג'ר

2 שיני שום

תפוחי אדמה אפויים בקליפתם

חומרים :

4 תפוחי אדמה

4 שיני שום כתושות

2 כפות שמן זית

גבעול רוזמרין

מלח גס

אופן ההכנה :

1. שוטפים היטב את תפוחי האדמה אך לא מקלפים. חוצים לאורכם , ומניחים עם החתך למעלה על תבנית אפיה .
2. מערבבים את השום הכתוש שמן זית ועלי רוזמרין ומורחים את החתך בתערובת .
3. זורים מעל מלח גס ואופים כ-45 דקות בחום גבוה – 200 מעלות . הם מוכנים כאשר הם רכים למגע .

תמט של צ'י הטחולSp Qi Collapse/Sinking

סימנים: סחרחורת, ורטיגו, קול חלוש, קוצר נשימה, הזעה ספונטנית, חוסר תאבון, נפיחות בבטן לאחר אכילה, שלשול מתפזר, טחורים, תחושה של צואה בבטן, **צניחת אברים ואינקונטיננס** (רחם, קיבה רקטום)

לשון: חיוורת עם חיפוי לבן

דופק: חלש איטי ועמוק.

מערבי: טחורים, שלשול כרוני, דיזינטריה כרונית S
אתיולוגיה: חסרים בתזונה, אכילה לא נכונה, עייפות מנטלית, לחות חיצונית מחלה כרונית

חשיפה לקור, עמידת יתר

אסטרטגיה טיפולית:

- מזון מחזק טחול
- מזון חם ומבושל
- תבלינים מחממים,
- מזון מעלה,
- מזון שאינו מוריד קר, קריר טרי, ובלתי מבושל

להמנע:

- **דגנים:** שעורה, חיטה, ומוצרים על בסיס חיטה, לחם, בורגול, סולת, קוסקוס, פסטה, מאפה מתוק ומלוח, סובין חיטה
- **קטניות:** פולי מונג
- **מתיקה:** סוכר לבן, ממתקים, משקה קל
- **מזון מטוגן בשמן עמוק –** ציפס, שניצל, אגרוף, סיגרים,
- **בצק עלים:** בורקס, מלוח, קרואסון, בקלוואה,
- **מזון שמן:** פיצוחים, **בוטנים**, מנת של טחינה, סלט תפוחי אדמה עם מיוז, שימוש מוגזם בשמן
- **מזון קר:** מזון הנאכל מהמקרר, משקה קר, מזון קפוא – גלידה
- **מזון טרי –** ירק ופרי שלא עברו תהליך עיבוד בחום
- **חלב ותוצרתו:** חלב פרה, מוצרי חלב פרה (ניגרים לבנים, מעדנים, גבינות רכות וקשות)
- **פרי:** מנגו, בננה, אפרסמון, **קומקוואט, ערמונים**
- **מזון מתועש:**
 - תוצרת בשר – נקניק, נקנקיות, המבורגר, קבב, פסטרמה, בשר מעושן, חלבון מהצומח
 - סלטים מוכנים
 - חטיפים מלוחים – במבה, אפרופו, ציפס, ביסלי, שקדי מרק וכו'
 - מזון המכיל חומרים משמרים, צבעי מאכל, חומרי טעם וריח, חומר מייצב, מונוסודיום
 - משקאות קלים המכילים צבעי מאכל, חומרי טעם וריח, חומצות מאכל
 - אלכוהול, קפה, קפאין (קולה, שוקולד, תה)
- **תבלינים חריפים:** צ'ילי, סחוג, פלפלונים חריפים,
- **ירקות:** נבטי מונג פטריות שמפניון, מלפפון, סלרי, חצילים, ברוקולי, חסה, עגבניה, נצרי במבוק, תרד,

הגשה: מזון מחומם, עם תבלינים מחממים

ירקות	גזר, פטריות שטאקי, קולורבי קישוא, דלעת בצל (מבושל), לפת, כרוב, נבטי אספסת (אלפלפה), חציל, מלפפון, פטריות שמפניון, קישוא, פטריה שחורה,
פחמימות	אורז מתוק, בטטה, שיבולת שועל, תפוחי אדמה, דורה, דוחן, כוסמת שעועית ירוקה אפונה ירוקה פולי סויה, פולי סויה שחורה, שעועית לבנה, פולי אזוקי אדומה אפונה, שעועית Kid לחם: שיפון, שיאור, תירס, בירה
פירות	משמש, תאנה, קליפת תפוז מיובשת, ענבים, פאפיה, אגס אפוי, תפוח-עץ אפוי, ביין+קינמון, אפרסק, לונגאן, ליצי, אננס
מ. חלב	חלב עיזים, יוגורט עיזים, מוצרי חלב - "ביו"
בשר	בקר, ברווז, כבש, כליות, כבש, עוף,
דגים	קרפיון, סרדין, דג-טרוטה, טונה
	ביצה
שומנים	חמאה זרעי שומשום שחור, שקדים, אגוז קוקוס, חלב קוקוס,
תבלינים	כוסברה שורש וזרעי לוטוס, פולי יקניטון, יין, זרעי שמיר, שום, גיינג'ר, אניס, זעפרן, ציפורן, פלפל שחור, קינמון, הל,
מתיקה	דבש, לתת שעורה, מאלטוז
שתיה	תה סיני ירוק, תה בנג'ה, MU-16, תה יסמין, תה בבונג, תה עם חלב וזנגוויל (גיינג'ר), תה זרעי שומר, תה ליקוריץ (שוש קרח), תה קאלי.

תפריט יומי לדוגמה

שתיה מומלצת: תה (סיני ירוק, יסמין, בבונג, עם חלב וזנגוויל (גיינג'ר) תה זרעי שומר, תבלינים מומלצים: שומר, קינמון, ציפורן, הל, אגוז מוסקט, גיינג'ר טרי ומיובש, חוואיג', עלה-דפנה, מיורם, עוזרד, זרעי שמיר, בזיליקום, מת'קה: דבש, לתת שעורה

ארוחת בוקר	ארוחת צהריים	ארוחת ערב
דייסת קוואקר עם חלב עיזים בלבד, עם קינמון וצימוקים שחורים מתיקה – דבש	מרק תפוחי-אדמה קרפיון מבושל אורז ובטטה ירקות מאודים – דלעת, בצל, קישוא, פטריות שיטאקי	לחם שיפון סרדינים או ביצה בטטה אפויה בתנור
ארוחת ביניים	ארוחת ביניים	ארוחת ביניים
פרי מיובש	לפתן פרי מבושל (ענבים, משמש, קליפת תפוז מיובשת, תאנה ופפאיה	כוס בירה שחורה לא קרה

מרק ירקות:

100 גר' חזה עוף חתוך דק
2 בצל ירוק קצוץ
2 שיני שום מעוכות
200 גר' טופו מוצק- חתוך לקוביות
250 גר' דלעת
2 גזרים חתוכים לרצועות דקות
1 בטטה
2 גבעולי סלרי חתוכים דק
כרוב חתוך לרצועות דקות 1/4
נבטי אלפלפה
2 כפות כוסברה טרייה קצוצה
כפות פלפל שחור 1/2
כף גיינג'ר טרי מגורד דק
2 ביצים טרופות
6 כוסות מים
2 כפות שמן כותנה + 2 כפות רוטב סויה

הכנה:
מאדים על שמן את חזה העוף עם הטופו מוסיפים את שאר הירקות ומאדים 2 דקות מוסיפים והתבלינים ומבשלים 5 דקות לאחר הרתיחה. את הנבטים והגיינג'ר להוסיף לפני ההגשה.
לטגן את הגיינג'ר עם גרעיני דלעת ולהניח בצלחת ועל זה להוסיף את המרק.

הטחול אינו מסוגל לשלוט בדם**Sp Unable To Govern Blood****קשר בין טחול ללב**

סימנים: צואה דמית, דימום שופע, פורפורה, פטכיות, המטוריה, מלנה, מנורהגיה וקוצר נשימה, צואה רכה, תאבון ירוד, חיוורון, סחרחורת, תחושות קור, לשון חיוורת וחלשה, דופק איטי, פלפיטציות, אנורקסיה, נפיחות בבטן לאחר אכילה, עייפות, מבנה חלש, חולשת גפיים, שלשולים, אם תהיה לחות תהיה בחילה, מלאות בחזה ואפיגסטריים, הרגשת כבדות.

לשון חיוורת

דופק רך

מערכי: דימום פונקציונלי ברחם, שטפי דם, המופליה, פורפורה, אתיולוגיה: חסרים בתזונה, אכילה לא נכונה, עייפות מנטלית, לחות חיצונית מחלה כרונית

אסטרטגיה טיפולית:

- מזון מחזק טחול,
- מזון נטרלי וחמים
- מזון מזין דם, מחזק דם
- מזון מוריד
- מזון שאינו מעלה, חם ומחמם.

להמנע:

- **מתיקה:** סוכר לבן, ממתקים, משקה קל
- **מזון מטוגן בשמן עמוק** – ציפס, שניצל, אגרוף, סיגרים,
- **בצק עלים:** בורקס, מלווח, קרואסון, בקלוואה,
- **מזון שמן:** פיצוחים, מנת של טחינה, סלט תפוחי אדמה עם מיונז, שימוש מוגזם בשמן
- **מזון קר:** מזון הנאכל מהמקרר, משקה קר, מזון קפוא – גלידה
- **מזון טרי** – ירק ופרי שלא עברו תהליך עיבוד בחום
- **חלב ותוצרתו:** חלב, מוצרי חלב ניגרים לבנים, מעדנים, גבינות רכות וקשות
- **מזון מתועש:**
 - תוצרת בשר – נקניק, נקנקיות, המבורגר, קבב, פסטרמה, בשר מעושן, חלבון מהצומח
 - סלטים מוכנים
 - חטיפים מלוחים – במבה, אפרופו, ציפס, ביסלי שקדי מרק וכו'
 - מזון המכיל חומרים משמרים, צבעי מאכל, חומרי טעם וריח, חומר מייצב, מונוסודיום
 - משקאות קלים המכילים צבעי מאכל, חומרי טעם וריח, חומצות מאכל
 - אלכוהול, קפה, קפאין (קולה, שוקולד, תה)
 - סוכר לבן
- **תבלינים חריפים:** ציילי, סחוג, פלפלונים חריפים, פלפל שחור, פפריקה חריפה. קרי, קינמון, בזיליקום, נענע, מנטה
- קטניות: סויה שחורה,
- פרי: אפרסק,
- ירקות: פלפל ירוק/אדום, צנון, שמפניון, פטריות שיטאקי, אספרגוס,

מומלץ

ירקות	תרד, אפונה, פטריות שחורות, שעועית ירוקה, קישוא, סקוואש, גזר, דלעת, בצל אפוי, נבטי סויה, כרישה, נבטי אלפלפה, כרוב מבושל,
פחמימות	אורז מתוק, תפוח-אדמה מתוק, אורז חום, שעורה שיבולת שועל, גריסי פנינה, בטטה, דורה כוסמת, חיטה מלאה, דוחן סויה, שעועית ירוקה, שעועית אפוייה, אפונה ירוקה לחם: חיטה, שאור, פריכיות אורז
פירות	גואיבה, תמרים, משמש, תאנה, תפוח עץ אפוי, אגס אפוי,
מ. חלב	חלב עיזים, מוצרי "ביו"
בשר	בקר, עוף, הודי, כבש, טחול, כבד (של עוף אורגני)
דגים	סלומון, קרפיון, סרדין דג-טרוטה
	ביצים
שומנים	זרעי חמניה, קוקוס, זרעי כותנה, מעט אבוקדו, טחינה, שקדיה, חמאה
תבלינים	שורש לוטוס, חומץ, זרע הלוטוס שומר, ציפורן, הל, אגוז מוסקט, ג'ינג'ר טרי ומיובש, חוואיג', עלה-דפנה, מיורס, עוזרד, זרעי שמיר,
מתיקה	סוכר חום, מולסה, לתת סוכר
שתיה	תה (סיני ירוק, בנג'יה, יסמין, בבונג, תה עם חלב וזנגוויל (ג'ינג'ר), זרעי שומר,

תפריט לדוגמא

שתיה מומלצת: תה (סיני ירוק, בנג'יה, יסמין, בבונג, עם חלב וזנגוויל זרעי שומר,
תבלינים מומלצים: ציפורן, הל, אגוז מוסקט, ג'ינג'ר טרי ומיובש, חוואיג', עלה-דפנה, מיורס, עוזרד, זרעי שמיר,
מתיקה: דבש, סוכר חום, מולסה,

ארוחת בוקר	ארוחת צהריים	ארוחת ערב
דייסת סולת עם חלב עיזים, עם צימוקים שחורים המתקה – סוכר חום או – לחם מקמח מלא עם זיתים מריחה – אבוקדו / טחינה / חמאה	מעורב ירושלמי מרק דלעת תרד עם אורז / פסטה מקמח מלא אגס אפוי ביין	פשטידת ירק: גזר, (פטריות שחורות, קישוא, כרישה, בצל או ירק מוקפץ עם אטריות אורז שקשוקה – בצל, פטריות שחורות עם ביצה או סרדין בטטה אפוייה עם סוכר חום
ארוחת ביניים	ארוחת ביניים	ארוחת ביניים
תמרים	פאי תפוחי-עץ	גואיבה

כבד עוף עם אורז חום:

האורז:

מבשלים כוס אורז חום מלא עם 2 וחצי כוסות מים ומעט מלח סוגרים את הסיר ומבשלים על האש הקטנה ביותר עד שהמים מתאדים ומבשלים עוד 20 דקות. מוסיפים כף שמן קנולה וזית בערבוב.

כבד העוף:

500 גר' כבד עוף- רצוי אורגני
 2 בצלים יבשים
 2 שיני שום
 2 כפות שמן כותנה

תבלינים:

3-4 עלי דפנה
 $\frac{1}{4}$ פלפל שחור
 4-6 גרגרי פלפל אנגלי
 כפית קארי חריף

הכנה:

לאדות את הבצל ב2 כפות שמן כותנה ולהוסיף את הכבד והשום ולהקפיץ כ-10 דקות בתנועה סיבובית. להגיש עם האורז.

אורז בפטריות ובזיליקום

חומרים :

- 1 בצל
- 300 גר' תרד טרי שטוף היטב
- סלסלת פטריות יער שחורות
- 10 עלי בזיליקום טרי
- 2 שיני שום
- $\frac{1}{2}$ כוס מים
- 2 כפיות שמן קנולה
- $\frac{1}{2}$ כפית מלח ים
- כוס אורז חום מלא - מבושל

הכנה :

1. מאדים את הבצל בשמן עד שמשחים . קוצצים את הפטריות ומוסיפים לבצל מאדים יחד כ- 8 דקות .
2. את התרד חותכים לרצועות דקות , מוסיפים ומאדים את הבזיליקום המים השום והמלח.
3. מבשלים יחד כ-10 דקות לקבלת רוטב.
4. מניחים את האורז בכלי הגשה ומעליו את תערובת התרד ומגישים .

לחות קרה הפוגעת בטחול

Cold Damp Distressing Spleen

קשה לטיפול, יש סיכוי עם סבלנות רבה

סימנים: תאבון ירוד, שילשול, כאב, אי נוחות, וקור (המוטב בחימום) באפיגסטריים, גודש בחזה, חוסר צמא, בחילה, כאב אבדומינל, בצקות, חיוורון, עייפות, כבדות בראש, **טעם מתוק בפה או חוסר תחושת טעם**, הפרשות לבנות מהווגינה, חולשה וליאות.

לשון: עם חיפוי שומני גס דביק ולבן,**דופק:** איטי ומתגלגלאיטי ומתגלגל

מערכי: צהבת, דזינטריה, גאסטריטיס כרונית, צירוזיס, פוליארטריטיס
אתיולוגיה: חשיפה חיצונית ללחות חיצונית וקור

אסטרטגיה טיפולית:

שלב ראשון- פיזור לחות, הנעה – תבלינים עוקצניים מחממים
 מזון מייבש טחול

שלב שני – חיזוק טחול – מזון נטרלי, חמים וחם
 להמנע: מזון שאינו מייצר נוזלים, לחות ושאינו מלחלח

להמנע:

- **חיטה** – קמח, לחם ומוצריו על בסיס חיטה, בורגול, סולת, קוסקוס, פסטה, מאפה מתוק ומלוח
- **מתיקה:** סוכר לבן, ממתקים, משקה קל
- **מזון מטוגן בשמן עמוק** – ציפס, שניצל, אגרוף, סיגרים,
- **בצק עלים:** בורקס, מלוח, קרואסון, בקלוואה,
- **מזון שמן:** פיצוחים, קוקוס, מנת של טחינה, סלט תפוחי אדמה עם מיונז, שימוש מוגזם בשמן
- **מזון קר:** מזון הנאכל מהמקרר, משקה קר, מזון קפוא – גלידה
- **מזון טרי** – ירק ופרי שלא עברו תהליך עיבוד בחום
- **חלב ותוצרתו:** חלב, מוצרי חלב ניגרים לבנים, מעדנים, גבינות רכות וקשות
- **פרי טרופי:** מנגו, בננה, אפרסמון
- **ירקות: אספרגוס, כרוב**
- **מזון מתועש:**
 - תוצרת בשר – נקניק, נקנקיות, המבורגר, קבב, פסטרמה, בשר מעושן, חלבון מהצומח
 - סלטים מוכנים
 - חטיפים מלוחים – במבה, אפרופו, ציפס, ביסלי שקדי מרק וכו'
 - מזון המכיל חומרים משמרים, צבעי מאכל, חומרי טעם וריח, חומר מייצב, מונוסודיום
 - משקאות קלים המכילים צבעי מאכל, חומרי טעם וריח, חומצות מאכל
 - אלכוהול, קפה, קפאין (קולה, שוקולד, תה)
- **תבלינים חריפים:** ציילי, סחוג, פלפלונים חריפים, פלפל שחור, פפריקה חריפה.

שיטות בישול:

יבוש בשמש, חליטה, אפיה, אידוי, בישול במים, בישול עם תבלינים מחממים, השרייה ממושכת במים (קטניות), התפחה (שמרים), הנבטה (נבטות) (בישול בכלי חרס

מומלץ:

ירקות	נבטי אספסת (אלפלפה) פטריות שמפניון פטריות שחורות דלעת כרוב אפונה ירוקה חרדל ירוק, פטרוזיליה, סקוואש, זוקיני, קולורבי, צנון, בצל יבש וירוק, ערמוני מים, סלרי, גזר, כרישה, פלפל ירוק לפת, שעועית ירוקה,
פחמימות	תפוח-אדמה תירס אורז מתוק, תפוח אדמה מתוק, אורז חום, שעורה שיבולת שועל, גריסי פנינה, בטטה, <u>דורה</u> , דוחן, אטריות אורז, אטריות מקמח שיפון מלא, סויה, שעועית ירוקה, שעועית אפוייה, שעועית אזוקי, שעועית Kid לחם: שיפון, פריכות אורז, פת שיפון מלא
פירות	ענבים, פאפיה , אננס, תאנים, אפרסק, דובדבן, לונגאן, ליצי תות-שדה
מ. חלב	-
בשר	<u>עוף</u> , טחול
דגים	דגים
	אצות אורז סובין אורז
שומנים	מעט – חמאה זיתים אגוז פקאן, אגוז מלך אבוקדו, טחינה, שקדיה, , חמניות שמן זית
תבלינים	בוזיליקום שום ציפורן ג'ינג'ר טרי ויבש עלי דפנה זרעי אניס מיורן כוסברה הל, גרעינים יבשים של תפוז, שוש קרח (ליקוריץ) חזרת, חרדל, פלפל לבן כמון, פפריקה, כורכום, קינמון, רוזמרין,
מתיקה	לתת שעורה
שתייה	תה (סיני ירוק, בנג'ה, יסמין, בבונג, (ג'ינג'ר), זרעי שומר,

תפריט יומי לדוגמה

שתיה מומלצת: תה (סיני ירוק, בנג'ה, יסמין, בבונג, (ג'ינג'ר), זרעי שומר,
תבלינים מומלצים: ציילי, הל, גרעינים יבשים של תפוז, שוש קרח (ליקוריץ), בוזיליקום, ג'ינג'ר חזרת, חרדל, פלפל לבן ושחור, שום, כמון, פפריקה, כורכום, קינמון, רוזמרין, עלי דפנה, כוסברה

מתיקה: לתת שעורה

ארוחת בוקר	ארוחת צהריים	ארוחת ערב
לחם שיפון, אבוקדו, ירקות לא מהמקרר: צנונית נבטי מנג – עם טחינה	מרק עדשים דג בגריל דוחן שעועית ירוקה ותירס כוס בירה שחורה לא קרה	צלי תפוחי אדמה פטריות שמפניון מאודות עם בצל ירק לא מהמקרר – קולורבי, צנון, בצל ירוק, נבטי אספסת
ארוחת ביניים	ארוחת ביניים	ארוחת ביניים
ענבים	תפוח עץ אפוי ביין	תאנים

בשר הודו על מצע אטריות אורז וירקות:

$\frac{1}{2}$ חבילת אטריות אורז עבות

400 גר' חזה הודו

4 גבעולי סלרי קצוצים דק

2 גזרים חתוכים פרוסים

ברוקולי שלם חתוך

$\frac{1}{2}$ כרובית

פלפל אדום וצהוב חתוך לרצועות

3 בצל ירוק קצוץ

כוס מרק עוף

תבלינים:

2 כפיות קורנפלור כף רוטב סויה

כף רוטב סויה

פלפל לבן

קמצוץ ציילי חריף

3 שיני שום

הכנה:

חותכים חזה הודו לרצועות דקות, משרים עם סויה והתבלינים ומשרים במשך

חצי שעה.

קוצצים את כל הירקות ומקפצים בווק או מחבת גדולה 2 דקות.

מקפצים את הבשר 2 כפות שמן כותנה.

מכניסים את האטריות למים רותחים למשך 4 דקות עד שהן מתרככות מוציאים

מהסיר ומסננים.

מערבבים יחד את כל הרכיבים ומגישים מיד.

זרעי חרדל או כף חרדל
כף ג'ינג'ר טרי מגורד

פאי כרישה ופטריות יער

בצק פריך :

חומרים

2 כוסות קמח מלא

180 גר' מרגרינה רכה

1 ביצה

3 כפות מים קרים

מעט מלח

הכנה :

לתוך מעבד מזון מכניסים את החומרים ומעבדים עד לקבלת בצק אחיד . צרים כדור עוטפים בניילון ושומרים במקרר.

מילוי :

5 כרישות טריות

1 גבעול טימין

2 שיני שום מעוכות

3 ביצים טרופות

כפית קמח מלא

שקית פטריות יער יבשות/ טריות

50 גר' חמאה

גביע יוגורט עיזים

הכנה :

1. מרדדים את הבצק על משטח מקומח . מניחים בתבנית פאי משומנת , דוקרים את הבצק ואופים 15 דקות בחום בינוני –180 מעלות .
2. שוטפים את הכרישה היטב, וחותכים את החלק הלבן בלבד לפרוסות דקות .
3. ממיסים במחבת את החמאה ומאדים את השום הטימין והקרישה עם הפטריות תוך ערבוב , למשך 15 דקות .
4. בקערה נפרדת טורפים את הביצים עם היוגורט והקמח. מעבירים לתערובת הכרישה ומערבבים יחד. יוצקים את התערובת מעל לבצק ואופים יחד כ-30 דקות בחום בינוני.

חום ולחות מצטברים בקיבה ובטחול

Damp Heat Accumulating in Sp & St

קשה לטיפול, יש סיכוי עם סבלנות רבה

סימנים: כאב אפיגסטרי, מלאות באפיגסטריים ובבטן התחתונה בחילות, חוסר תאבון, כבדות שלשול רירי, שתן כהה, טעם מר בפה, צבע עור צהבהב, **צמא ללא רצון לשתייה**, הקאות, שלשולים מסריחים, **שריפה באנוס, שתן עכור וחריף, חום נמוך**, כאבי ראש

לשון: עם חיפוי צהוב דביק

דופק: מתגלגל ומהיר

מערבי: גסטריטיס אקוטי, פנקריאטיטיס, צירוזיס, צהבת אקוטית, הוצ'קינג, קרוטנמיה

אתיולוגיה: חשיפה חיצונית ללחות חיצונית וחום, מזון מקולקל

אסטרטגיה טיפולית:

- מזון מפזר לחות בקיבה ובטחול
- תבלינים עוקצניים מקררים
- מזון קר, קריר נטרלי
- מזון מייבש
- מזון שאינו מייצר נוזלים ואינו מלחלח בקיבה ובטחול

להמנע:

- **מתיקה:** סוכר לבן, ממתקים, משקה קל
- **מזון מטוגן בשמן עמוק** – ציפס, שניצל, אגרוף, סיגרים,
- **בצק עלים:** בורקס, מלוח, קרואסון, בקלוואה,
- **מזון שמן:** פיצוחים, מנת של טחינה, סלט תפוחי אדמה עם מיונז, שימוש מוגזם בשמן
- **פרי טרופי:** מנגו, בננה, אפרסמון
- **מזון מתועש:**
 - תוצרת בשר – נקניק, נקנקיות, המבורגר, קבב, פסטרמה, בשר מעושן, חלבון מהצומח
 - סלטים מוכנים
 - חטיפים מלוחים – במבה, אפרופו, ציפס, ביסלי שקדי מרק וכו'
 - מזון המכיל חומרים משמרים, צבעי מאכל, חומרי טעם וריח, חומר מייצב, מונוסודיום
 - משקאות קלים המכילים צבעי מאכל, חומרי טעם וריח, חומצות מאכל
 - אלכוהול, קפה, קפאין (קולה, שוקולד, תה)
- **תבלינים חריפים:** צ'ילי, סחוג, פלפלונים חריפים, פלפל שחור, פפריקה חריפה. **לימון, חומץ, זרעי לוטוס**
- בשר בקר, כבש

שיטות בישול:

השרייה ממושכת במים (קטניות), התפחה (שמרים), הנבטה (נבטטים) בישול בכלי חרס
הגשת המזון: בטמפרטורת החדר

ירקות	אפונה ירוקה, אלפלפה, סלרי, פטריות שמפניון, מלפפון, חסה, בצל, בצלצול ירוק, חציל, סקוואש, מלפפון, סלק, זוקיני, ברוקולי, כרוב, במבושוט, פלפל, לפת,
פחמימות	חיטה תירס, גריסי פנינה, שיבולת שועל, דוחן, שעורה, כוסמת קטניות Kid, פולי מנג, שעועית ירוקה, פולי סויה לחם: חיטה, שיאור, תירס, פריכיות אורז, אבטיח, מילון, דובדבן אפרסק, תפוח, ענבים, אננס, קרמבולה, ליצי, יוגורט
פירות	יוגורט
מ. חלב	בשר
דגים	דגי ים, לבנון
	אצות- ים, מוצרי טופו, חלב סויה, סובין שיבולת שועל, סובין חיטה, זרעים של מילון, טחינה, שקדיה, אבוקדו
שומנים	מנתה, מלח, מיוון, אלוורה, אגוז מוסקט, אניס, בזיליקום, גיגיר טרי ומיובש, כוסברה, רוזמרין, קינמון, סוכריות אקליפטוס (לא בהריון והנקה), מולסה, סוכר חום – בכמויות קטנות
תבלינים	שתייה
מתיקה	לואיזה, מנטה, וורבנה, לימונית, בנג'ה, תה סיני ירוק, תה (משערות תירס, שן הארי, סרפד)

תפריט לדוגמא

תבלינים - מנתה, מלח, מיוון, אלוורה אגוז מוסקט, אניס, בזיליקום, גיגיר טרי ומיובש, כוסברה, רוזמרין, קינמון,
שתייה - לואיזה, מנטה, וורבנה, לימונית, בנג'ה, תה סיני ירוק, תה (משערות תירס, שן הארי, סרפד)

מתוקה מולסה, סוכר חום

ארוחת בוקר	ארוחת צהריים	ארוחת ערב
דייסת אורז/ גריסי פנינה על בסיס של מים + צימוקים שחורים, חמוצית, קינמון וזנגוויל. + מולסה תה - יסמין, ירוק, שומר, קממיל	מרק עוף עם גזר עוף מבושל ירק גזר, דלעת, בטטה, דלורית תה - יסמין, ירוק, שומר, קממיל	דייסה כמו בבוקר טחינה ירק כתום מבושל תה - יסמין, ירוק, שומר, קממיל
ארוחת ביניים	ארוחת ביניים	ארוחת ביניים
תפוח-עץ אפוי עם קינמון דבש וצימוקים	תפוח עץ אפוי	שקדים לא קלויים חלוטים, בטטה אפוייה עם קינמון וצימוקים

דייסת קוואקר על בסיס מים:

4 כפות קוואקר **הכנה:** להרתיח את כל המרכיבים 2 דקות ולהוסיף כוס מים ממתיק או חצי כפית דבש.

דייסת גריסי פנינה:

1/2 כוס גריסים **הכנה:** 3 כוסות מים 1 בצל מאודה 1 גזר 1/4 כפית קינמון להרתיח את הגריסים והמים עד לקבלת נוזל לבן סמיך. להוסיף את הבצל הגזר הקינמון.

סלט פירות:

אבטיח
תפוח
ענבים
מלון
שסק

הכנה:

לחתוך לקוביות, להוסיף מים רתוחים קרים + מיץ לימון
וממתיק.

סלט גזר ומלפפונים:

חומרים:

10 גזרים

2 מלפפונים

כף מיץ לימון

כף דבש

100 גר' שקדים קלופים

100 גר' צימוקים

מיץ מ-2 תפוזים

הכנה:

1. מזהיבים במחבת את השקדים במעט שמן.
2. קולפים ומגרדים גס את המלפפונים וחותכים לפרוסות דקות.
3. מערבבים את כל החומרים יחד ומגישים.

Stomach Cold

סימנים: כאב חד וממוקד עם תחושת קור, כאב מוחמר ע"י מזון קר או קור, מוטב על קומפרסים חמים, ומשקאות חמים, אין צמא, הקאות של נוזל צלול, בורבוריגמוס, אי נוחות באפיגסטריום המתגברת לאחר פעילות מעיים ומוטבת לאחר אכילה, לחיצה או עיסוי, חסר תאבון, שלשולים, חסר צמא, **בצקות צמרמורת, גפים קרות**
לשון חיוורת: חיוורת רטובה ונפוחה
דופק: עמוק וחלש
מערבי: אולכוס קיבתי, דלקת כרונית של הפנקריאס, חסימת מעי,
אתיולוגיה: חסרים בתזונה, אכילה לא נכונה ושל מזונות מקררים, חולשת היאנג, **פלישת קור חיצוני.**

אסטרטגיה טיפולית:

- תבלינים חמים וחמימים
- מזון חם חמים ונטרלי, מזון מבושל, חם
- חימום – גם פיזי – בקבוק חם, קומפרסים חמים
- מזון שאינו קר, קריר, טרי ובלתי מבושל

להמנע:

- **חיטה** – קמח, לחם ומוצריו על בסיס חיטה, בורגול, סולת, קוסקוס, פסטה, מאפה מתוק ומלוח
- **מתיקה:** סוכר לבן, ממתקים, משקה קל
- **מזון מטוגן בשמן עמוק** – ציפס, שניצל, אגרוף, סיגרים,
- **בצק עלים:** בורקס, מלוח, קרואסון, בקלוואה,
- **מזון קר:** מזון הנאכל מהמקרר, משקה קר, מזון קפוא – גלידה
- **מזון טרי** – ירק ופרי שלא עברו תהליך עיבוד בחום
- **חלב ותוצרתו:** חלב, מוצרי חלב ניגרים לבנים, מעדנים, גבינות רכות וקשות
- **פרי טרופי:** מנגו, בננה, אפרסמון
- **מזון מתועש:**
 - תוצרת בשר – נקניק, נקניות, המבורגר, קבב, פסטרמה, בשר מעושן חלבון מהצומח
 - סלטים מוכנים
 - חטיפים מלוחים – במבה, אפרופו, ציפס, ביסלי שקדי מרק וכו'
 - מזון המכיל חומרים משמרים, צבעי מאכל, חומרי טעם וריח, חומר מייצב, מונוסודיום
 - משקאות קלים המכילים צבעי מאכל, חומרי טעם וריח, חומצות מאכל
 - אלכוהול, קפה, קפאין (קולה, שוקולד, תה)

שיטות בישול מומלצות: יבוש בשמש, חליטה, אפיה, אידוי, בישול במים ירקות מוקפצים, מעט אוכל מטוגן

הגשת המזון: בטמפרטורה חמימה - חמה
מומלץ:

ירקות	אפונה ירוקה, כרוב, פטריות שחורות, פטריות שמפניון בצל ירוק, פלפל אדום / ירוק, חרדל ירוק, צנון, כרישה, גזר, דלעת, דלורית, בצל אפוי, כרוב מבושל, אלפלפה
פחמימות	תירס, תפוח אדמה, אורז דורה אורז, אורז מתוק, חיטה, שיבולת שועל, דורה, דוחן לחם: שיפון, תירס, פריכיות אורז
פירות	פפאיה, ליצי אגס ביין, תפוח עץ אפוי, דובדבן
מ. חלב	-
בשר	עוף כבש, , בקר, הודו, כליות כבש
דגים	סרדין, טונה, פורל
	יין, אצות, סובין חיטה, סובין אורז
שומנים	חמאה, זיתים אבוקדו, טחינה, שקדיה, חמניות, שמן זית לסלט, ומעט אוכל מטוגן
תבלינים	גינג'ר יבש וטרי קינמון, שום, בזיליקום, ציפורן עלה דפנה כוסברה, זרעי אניס פלפל שחור, זרעי שמיר, ציפורן, ליקוריץ, קימל, רוזמרין
מתיקה	מלטוז, דבש
שתיה	תה (סיני ירוק, בנג'ה, יסמין, בבונג, גינג'ר זרעי שומר,

תפריט יומי לדוגמה

שתיה מומלצת: מים, תה (סיני ירוק, בנג'ה, יסמין, בבונג, גינג'ר זרעי שומר,
תבלינים מומלצים: כמון, פפריקה, צילי, כורכום, פלפל שחור, חזרת, זרעי חרדל, צנונית, שום, שומר, קינמון, ציפורן, הל, אגוז מוסקט, גינג'ר טרי ומיובש, חוואיג', עלה-דפנה, מיורם, עוזרד, זרעי שמיר, בזיליקום, קימל, רוזמרין
מת יקה: סירופ אורז חום, מלטוז

ארוחת בוקר	ארוחת צהרים	ארוחת ערב
דייסת אורז על בסיס מים בתוספת קינמון, צימוקים שחורים מתיקה – סירופ אורז חום	מרק ירקות – קישוא, גזר, דלעת, בצל, סטק עוף פסטה עם ירקות – פלפל אדום וירוק כרישה, כרוב, בטטה	לחם מלא עם חמאה סרדין או טונה תבשיל ירקות צנון, נבטי אספסת, גזר, גינג'ר, דלורית
ארוחת ביניים	ארוחת ביניים	ארוחת ביניים
פריכיות אורז	תפוח עץ אפוי ביין	בטטה עם צימוקים שחורים קינמון אפוי בתנור

מרק תירס ועוף:

הכנה:
טוחנים את התירס במעבד מזון
מכניסים לסיר את העוף, התירס, אבקת המרק, הבצל ומבשלים 15 דקות
לבסוף מוסיפים את רוטב הסויה ומגישים.

2 כוסות גרגירי תירס
150 גר' זה עוף חתוך לקוביות
1 בצל ירוק קצוץ דק
4-5 כוסות מים
2 כפיות אבקת מרק
2 כפיות רוטב סויה

מאפה אגסים:

הכנה:
חוצים את האגסים ומוציאים את הליבה.
למלא בתערובת.
לאפות ב180 מעלות על נייר אפייה בתנור במשך 30 דקות.

4 אגסים
2 כפיות צימוקים
3 אגוזי מלך
כף מיץ לימון
כפית דבש
¼ כוס סידר תפוחים
אגוזי מוסקט

$\frac{1}{4}$ כפית קינמון

אטריות נודלס ברוטב פסטו

3 כוסות עלי בזיליקום טריים שטופים

8 שיני שום מעוכות

$\frac{1}{4}$ כוס שמן זית

מלח פלפל לפי הטעם

חבילת ספגטי משיפון מלא או חיטה מלאה

הכנה :

1. מרתיחים בסיר גדול מלא מים את האטריות עד שמתרככות . שוטפים במים קרים ומסננים.
2. את חומרי הרוטב מעבירים למעבד מזון , ומעבדים במהירות נמוכה עד לקבלת רוטב סמיך.
3. להגיש מנת אטריות עם כף גדושה ברוטב

אש בקיבה**Stomach Fire**

סימנים: תאבון מופרז, דימום מהחניכים, נפיחות וכאב בחניכיים, כאבי שיניים, ריח רע מהפה, תחושת שריפה באפיגסטריום, רגורגיטציות חומציות, הקאה אחרי האוכל צמא עם תשוקה למשקאות קרים, נשימה קשה, עצירות.

אם יש ליחה אז גם – תחושת נפיחות באפיגסטריום, פחות צמא, צואה עם ריר, עמימות מנטלית ואינסומניה

לשון אדומה, עם חיפוי יבש צהוב או חיפוי דביק עבה בעיקר באיזור המרכז
דופק מלא עמוק, או מלא מהיר ומתגלגל

מערבי: כיב, אבנים בכיס מרה, C.F, גסטריטיס, דלקת בקיבה
אתיולוגיה: אכילת יתר של מזון חם וליחתי, עישון, חסר יין וליחה ממקורות אחרים

אסטרטגיה טיפולית:

- מזון מייצר נוזלים
- מזון קר, קריר, ניטרלי,
- משקה מקרר
- תבלינים מקררים
- מזון מוריד
- מזון שאינו חם, מעלה, מייבש

להמנע:

- **מתיקה:** ממתקים, משקה קל
- **מזון מטוגן בשמן עמוק** – ציפס, שניצל, אגרוף, סיגרים,
- **בצק עלים:** בורקס, מלוח, קרואסון, בקלוואה,
- **מזון שמן:** פיצוחים, מנת של טחינה, סלט תפוחי אדמה עם מיונז, שימוש מוגזם בשמן
- **מזון מתועש:**
 - תוצרת בשר – נקניק, נקניקיות, המבורגר, קבב, פסטרמה, בשר מעושן, **בשר בקר**,
 - דג מלוח**, חלבון מהצומח
 - סלטים מוכנים
 - חטיפים מלוחים – במבה, אפרופו, ציפס, ביסלי וכו'
 - מזון המכיל חומרים משמרים, צבעי מאכל, חומרי טעם וריח, חומר מייצב, מונוסודיום
 - משקאות קלים המכילים צבעי מאכל, חומרי טעם וריח, חומצות מאכל
 - אלכוהול, קפה, קפאין (קולה, שוקולד, תה) לעיסת טבק, עישון
- **תבלינים חריפים:** ציילי, סחוג, פלפלונים חריפים, פלפל שחור, פפריקה חריפה. **חרדל**
- **ירקות מוחמצים במלח או חומץ**
- **פרי חמוץ – שזיפים**

מומלץ	
ירקות	חסה, חציל, מלפפון, סלרי, פטריות שמפניון כרוב, מלפפון, זוקיני, סקוואש גזר, ברוקולי, בבושוט, עגבניות, ערמוני מים, נבטי סויה, כרישה, סלק, תרד, עשב החיטה, עשב שעורה,
פחמימות	דוחן, שעורה, תירס, חיטה, שיבולת שועל, תפוחי אדמה פולי סויה לחם: חיטה, שאור, קמח מלא פריכיות אורז
פירות	אבטיח, אגס, בננה, מילון, מנדרינה אפרסק ביטר-לימון, ענבים, אפרסמון, תפוז, תות שדה, מנגו, מומלץ פרי מבושל או מרוסק
מ. חלב	חלב עיזים, יוגורט, רוויון, לבנה, "ביו"
בשר	-
דגים	דגי ים, סרטן,
	חלב סויה, טופו, סובין חיטה ושיבולת שועל, אצות ים ירוקות kelp
שומנים	זיתים, שמן שומשום
תבלינים	מלח, שורש לוטוס, מנטה, סוכריות אקליפטוס, , זעפרן, בצל, מנטה, נענע, מוסקט
מתיקה	מים+דבש
שתיה	מים, מיץ(תפוחים, ענבים, מנגו, פאפיה, אוכמניות, חמוציות, אלוורה) תה (וורבנה, לואיזה, לימונית, בנג'ה סיני ירוק, ליקוריץ (שוש קרח)מיץ כרוב טרי. השריית 1 כוס אורז מלא ב-6 כוסות מים למשך 4 שעות ושתיית המים.

תפריט לדוגמא

שתיה מומלצת: מים, מיץ (תפוחים, ענבים, מנגו, פאפיה, אוכמניות, חמוציות, אלוורה)
מיץ כרוב טרי, תה (וורבנה, לואיזה, לימונית, בנג'ה, סיני ירוק, ליקוריץ - שוש קרח)
תבלינים מומלצים: מלח, זעפרן, מנטה, נענע, אגוז מוסקט, שורש לוטוסף סוכריות אקליפטוס
מתיקה: מים+דבש

ארוחת בוקר	ארוחת צהריים	ארוחת ערב
לחם מחיטה מלאה זיתים ירקות: מלפפון, כרוב, עגבניות, קולורבי, לפת, צנון, צנונית, בצל, יוגורט	מרק ירקות – גזר, בצל, סלרי, כרוב תירס דג מאודה דוחן עם נענע, בצל מאודה לימון ומלח סלק	סלט ירקות – פטריות, נבטים, כרוב וגזר טופו לחם מחיטה מלאה
ארוחת ביניים	ארוחת ביניים	ארוחת ביניים
מילון	אבטיח	ענבים

פשטידת תרד וטופו:

600 גר' תרד טרי קפוא מרוסק
250 גר' טופו מגורד
6 כפות קוואקר
1 ביצה
גביע יוגורט עיזים
מעט מלח

ירקות על אדים

מסננת מתכת לאידוי
דלעת 300 גר'
3 גזרים
תפוח אדמה גדול
5 קישואים
300 גר' כרובית
כוס מים
רוזמרין
מנטה
שמן זית
מלח

הכנה:

לחתוך לקוביות, להניח על מסננת המתכת, להוסיף מעט שמן זית מעל. לסיר בינוני להכניס כוס מים, מנטה, ורוזמרין, להכניס את מסננת המתכת עם הירקות לבשל בסיר סגור למשך 25 דקות.

St yin def

סימנים: הקיבה היא מקור הנוזלים לגוף. פגיעה בנוזלים תפגע ביין. לכן – חסר תאבון, פה יבש וצמא ללא רצון לשתות, דימום בקיבה, אולכוס, מלאות ונפיחות באפיגסטריים, מחמם אמצעי יבש, תחושת חום אחה"צ, עצירות, מבנה גוף רזה, הזעות לילה

לשון - אדומה מקולפת במרכז, או חיפוי חסר שורש

דופק – צף וריק

מערבי: היפרתירידואיזם, אנמיה כתוצאה מחוסר B_{12} סוכרת
אתיולוגיה: הרגלי אכילה לקויים, אכילה בלילה, דילוג על ארוחות, דאגות בזמן הארוחה, חסר יין מקור אחר

אסטרטגיה טיפולית:

- חיזוק יין של הקיבה
- מזון קר, קריר נטרלי
- תבלינים מקררים
- מזון מייצר נוזלים
- מזון שאינו מחזק יאנג, מחמם, מייבש

להמנע:

- **חיטה** – קמח, לחם ומוצריו על בסיס חיטה, בורגול, סולת, קוסקוס, פסטה, מאפה מתוק ומלוח
- **מתיקה:** סוכר לבן, ממתקים, משקה קל
- **מזון מטוגן בשמן עמוק** – ציפס, שניצל, אגרוף, סיגרים,
- **בצק עלים:** בורקס, מלוח, קרואסון, בקלוואה,
- **מזון שמן:** פיצוחים (מלבד לוז), מנת של טחינה, סלט תפוחי אדמה עם מיונז, שימוש מוגזם בשמן
- **מזון מתועש:**
 - תוצרת בשר – נקניק, נקניקות, המבורגר, קבב, פסטרמה, בשר מעושן, חלבון מהצומח
 - סלטים מוכנים
 - חטיפים מלוחים – במבה, אפרופו, ציפס, ביסלי שקדי מרק וכו'
 - מזון המכיל חומרים משמרים, צבעי מאכל, חומרי טעם וריח, חומר מייצב, מונוסודיום
 - משקאות קלים המכילים צבעי מאכל, חומרי טעם וריח, חומצות מאכל
 - אלכוהול, קפה, קפאין (קולה, שוקולד, תה)
- **תבלינים חריפים:** צ'ילי, סחוג, פלפלונים חריפים, פלפל שחור, פפריקה חריפה, קינמון, ג'ינגר, ציפורן, הל, חרדל ירוק.
- **בקר, עוף, כבש, הודי**

שיטות בישול: בישול במים, אידוי, אפיה, חליטה, שליקה, הקפצה

ירקות	עגבניה פטריות לבנות, כרוב, סלרי, גזר, מלפפון, זוקיני, סקוואש, ערמוני מים, סלק, במבושט
פחמימות	דוחן, שעורה, אורז חום, תירס, ערמונים, בטטה, אורז, שעורה פולי סויה, פולי מנג, כל סוגי השעועית לחם: שיפון, תירס, פריכיות אורז
פירות	אבטיח, בננה, מילון, אננס, אפרסק, תפוח, תפוז, דובדבן, שיזף, אגס, מנדרינה
מ. חלב	גבינה, חלב כבשה, יוגורט, לבנה, רוויון, גבינות רכות רזות
בשר	-
דגים	סרדין, דגי ים,
	ביצה, טופו, אצות ים, פרח הלילך
שומנים	בטנים שומשום
תבלינים	מלח, שורש לוטוס,
מתיקה	דבש (כשאין סוכרת) מייפל סירופ, סירופ של אורז חום
שתיה	מים, מיץ תפוחים, מיץ ענבים, מיץ מנגו, מיץ פאפיה, מיץ אוכמניות, מיץ חמוציות, מיץ תה סיני ירוק, תה בנג'ה, וורבנה, לואיזה, לימונית

תפריט לדוגמא

שתיה מומלצת: מים, מיץ (תפוחים, ענבים, מנגו, פאפיה, אוכמניות, חמוציות) תה סיני ירוק, תה בנג'ה, וורבנה, לואיזה, לימונית
תבלינים מומלצים: מלח, שורש לוטוס, זעפרן, מנטה, נענע, אגוז מוסקט
מתקת: דבש (כשאין סוכרת) מייפל סירופ, סירופ של אורז חום

ארוחת בוקר	ארוחת צהריים	ארוחת ערב
לחם מחיטה מלאה יוגורט עם דבש ירקות – עגבניה ומלפפון	מרק פטריות דג מאודה דוחן עם נענע בצל מאודה לימון ומלח בטטה סלט סלק קר	ירקות: סלט כרוב ומלפפון לחם מחיטה מלאה ביצה גבינה לבנה 5% שומן
ארוחת ביניים	ארוחת ביניים	ארוחת ביניים
שיזפים	לפתן פירות – שיזפים, אגסים, תפוחים, אפרסק, מנדרינה ותפוז	אבטיח

פשטידת פטריות ויוגורט:

הכנה:

סלסלת פטריות- רחוצות
 1 בצל גדול קצוץ
 שן שום
 מלח
 יוגורט "ביו" 11/2% שומן
 1 גביע גבינה 1/2%
 2 תפוחי אדמה- חתוכים ומבושלים

לאדות את הבצל, להוסיף את הפטריות ולאדות 2 דקות לאחר שמשחים.
 להוסיף את היוגורט, הגבינה, הפטריות, תפוחי האדמה ומלח.
 לערבב את המרכיבים ולאפות 40 דקות על נייר אפיה.

רטטוי

חומרים:
 פלפל אדום, ירוק וצהוב
 עגבנייה גדולה קלופה
 קישוא
 1 שן שום גדולה מעוכה
 5 כפות שמן זית
 עלה דפנה
 מלח

כפית פפריקה מתוקה

$\frac{1}{4}$ כוס מים

הכנה :

- 1.חותכים את הירקות לקוביות קטנות
- 2.מחממים שמן זית ומאדים את הפלפלים ואחר כך את העגבניות והקישואים עד שהירקות מתרככים .
- 3.מוסיפים את המים ומבשלים עוד 10 דקות .
4. מגישים עם קוביות טופו או גבינה לבנה קשה .

רטנציה של אוכל בקיבה**St Food Retention**מצב אקוטי

סימנים: חוסר תאבון, גיהוק, עלית חומציות, בחילות הקאות מלאות ונפיחות בקיבה ובאפיגסטרום המוקלת ע"י הקאה, יציאות לא קבועות, נשימה כבדה, אינסומניה

לשון: עם חיפוי עבה לבן או צהוב ושומני,

דופק: – חלק מלא ומתגלגל

מערב: היצרות של שוער הקיבה, גוש במעי

אתיולוגיה: אכילת יתר, אכילה מהירה או אכילה בהיסח הדעת

אסטרטגית טיפול

- מזון פותח סטגנציות – שלב ראשון
- מזון מוריד
- מזון מווסת צ"י

להמנע:

- **חיטה** – קמח, לחם ומוצריו על בסיס חיטה, בורגול, סולת, קוסקוס, פסטה, מאפה מתוק ומלוח
- **מתיקה:** סוכר לבן, ממתקים, משקה קל
- **מזון מטוגן בשמן עמוק** – ציפס, שניצל, אגרוף, סיגרים,
- **בצק עלים:** בורקס, מלוח, קרואסון, בקלוואה,
- **מזון שמן:** פיצוחים, מנת של טחינה, סלט תפוחי אדמה עם מיונז, שימוש מוגזם בשמן
- **מזון קר:** מזון הנאכל מהמקרר, משקה קר, מזון קפוא – גלידה
- **מזון טרי** – ירק ופרי שלא עברו תהליך עיבוד בחום
- **חלב ותוצרתו:** חלב, מוצרי חלב ניגרים לבנים, מעדנים, גבינות רכות וקשות
- **פרי טרופי:** מנגו, בננה, אפרסמון
- **מזון מתועש:**
 - תוצרת בשר – נקניק, נקנקיות, המבורגר, קבב, פסטרמה, בשר מעושן
 - סלטים מוכנים
 - חטיפים מלוחים – במבה, אפרופו, ציפס, ביסלי וכו'
 - מזון המכיל חומרים משמרים, צבעי מאכל, חומרי טעם וריח, חומר מייצב, מונוסודיום
 - משקאות קלים המכילים צבעי מאכל, חומרי טעם וריח, חומצות מאכל
 - אלכוהול, קפה, קפאין (קולה, שוקולד, תה)
- **תבלינים חריפים:** ציילי, סחוג, פלפלונים חריפים, פלפל שחור, פפריקה חריפה.
- **בשר יונקים:** בקר, כבש

שיטות בישול: בישול במים, אידוי, אפיה, חליטה, שליטה

מומלץ:

ירקות	לפת צנונית וזרעי צנונית, כרובית, פלפל ירוק, כרוב, שורש ריבס, שומר, נבטי אלפלפה, חסה, מלפפון, סלרי, פטריות שמפניון, סלק
פחמימות	בטטה אורז, כוסמת, תפוז"א, שיבולת שועל, דוחן , שעורה, פולי מנג
פירות	לחם: שיפון פריכיות אורז אשכולית וקליפתה, אננס, פאפיה, שזיף, לימון, ליצי, קליפת תפוז, בננה, תפוח-עץ, אבטיח, מנדרינה, מילון, קרמבולה
מ. חלב	-
בשר	גרונות של עוף
דגים	-
	תותי עוזרר, אלוורה, במבושט, אצות ים, סובין של חיטה ושיבולת שועל
שומנים	שקד טחינה, אבוקדו, שקדיה
תבלינים	אגוז מוסקט, פלפל לבן, ציפורן מנתה מלח, שום, פטרוזליה, אניס, פלפל אדום, פלפל ירוק
מתיקה	לתת שעורה
שתייה	וורבנה, לואיזה, לימונית, בנג'ה, תה סיני ירוק, קמומיל

תפריט יומי לדוגמה

שתייה מומלצת: וורבנה, לואיזה, לימונית, בנג'ה, תה סיני ירוק, קמומיל
תבלינים מומלצים: **אגוז מוסקט, פלפל לבן, ציפורן מנתה** מלח, שום, פטרוזליה, אניס, פלפל אדום, פלפל ירוק
מתיקה: לתת שעורה

ארוחת בוקר	ארוחת צהריים	ארוחת ערב
לחם שיפון עם טחינה ירק טרי - צנונית וזרעי צנונית, פלפל ירוק, כרוב, חסה, מלפפון	מרק גריסי פנינה, ובטטה גרונות של עוף ירק מאודה כרובית, שורש ריבס, שומר, סלרי דוחן + אצות ים	ירק שמפניון, נבטי אלפלפה, שומר תפוח אדמה אפוי אבוקדו
ארוחת ביניים	ארוחת ביניים	ארוחת ביניים
אשכולית וקליפתה	בננה	תפוח עץ

דוחן מבושל:

דוחן
3 כוסות מים
כף מרגרינה בטעם חמאה או 20 גר' חמאה

תבשיל שזיפים בטטה ודלעת:

0 שזיפים יבשים
3 בטטות בינוניות
300 גר' דלעת
2 כפות צימוקים
1 בצל קצוץ מאודה
כף סוכר חום
1 כוס מים

הכנה:
לבשל את כל הירקות והשזיפים בכוס מים
למשך 30 דקות בסיר סגור

הכנה:

לבשל כ 2 דקות להוסיף ממתיק או כף
דבש.

דייסת שיבולת שועל:

3 כפות שיבולת שועל קוואקר
כוס מים

חסר צ'י בריאות**Lung Qi Deficiency
דיאטה יעילה לאסטמה קלסית****סימפטומים:**

קוצר נשימה, בעיקר בנשיפה קול חלש, כיח נוזלי או קצפי (ויסות מים במעברים וחוסר יכולת להפוך נוזלים לכיח במחמם העליון) דיספנאה, שעול חלש, הזעה ספונטנית, פנים חיוורות, רתיעה מקור, פנים מבריקות (בחסר יאנג)

לשון חיוורת: עם חיפוי לבן ודק,

דופק: ריק וחלש

מערבי: אמפיזה, ברונכיטיס כרונית, אלרגיות, דליפה מיטרלית

אתיולוגיה: קונסטיטוציונלי (הורים עם שחפת, לשון עם חריצים בריאות) לימודי יתר, רוח קרה או חמה שתוקפת לעיתים קרובות

אסטרטגיה טיפולית:

- חיזוק צ'י הריאות
- מזון ניטרלי, חמים חם
- תבלינים מניעים וחמימים
- מזון שאינו מייצר נוזלים ומלחלח, קר ומקרר

להמנע:

- **חיטה** – קמח, לחם ומוצריו על בסיס חיטה, בורגול, סולת, קוסקוס, פסטה, מאפה מתוק ומלוח
- **מתיקה:** סוכר לבן, ממתקים, משקה קל
- **מזון מטוגן בשמן עמוק** – ציפס, שניצל, אגרוף, סיגרים,
- **בצק עלים:** בורקס, מלוח, קרואסון, בקלוואה,
- **מזון שמן:** פיצוחים, מנת של טחינה, סלט תפוחי אדמה עם מיונז, שימוש מוגזם בשמן
- **מזון קר:** מזון הנאכל מהמקרר, משקה קר, מזון קפוא – גלידה
- **מזון טרי** – ירק ופרי שלא עברו תהליך עיבוד בחום
- **חלב ותוצרתו:** חלב, מוצרי חלב ניגרים לבנים, מעדנים, גבינות רכות וקשות
- **פרי טרופי:** מנגו,
- **מזון מתועש:**
 - תוצרת בשר – נקניק, נקנקיות, המבורגר, קבב, פסטרמה, בשר מעושן
 - סלטים מוכנים
 - חטיפים מלוחים – במבה, אפרופו, ציפס, ביסלי וכו'
 - מזון המכיל חומרים משמרים, צבעי מאכל, חומרי טעם וריח, חומר מייצב, מונוסודיום
 - משקאות קלים המכילים צבעי מאכל, חומרי טעם וריח, חומצות מאכל
 - אלכוהול, קפה, קפאין (קולה, שוקולד, תה)
- **תבלינים חריפים:** צ'ילי, סחוג, פלפלונים חריפים, פלפל שחור, פפריקה חריפה. **ומלח**
- אצות ים, סלק, תרד, מיץ נבט חיטה ונבט שעורה

בישול במים, אידוי, אפייה, הקפצה, תיבול חריף וארומטי
מומלץ:

ירקות	לפת, בצל, בצלצול ירוק, קולורבי פטריות, סלרי, דלעת, בצל אפוי, גזר, צנון, פטריות שיטקה, כרישה, ברוקולי, כרובית, בצל ירוק, צנונית,
פחמימות	בטטה, תפוחי-אדמה, אורז (מתוק, חום, דביק – קונג'י), דורה, שיבולת שועל אפונה, כל סוגי הקטניות לחם: שיפון, תירס, בירה, פריכיות אורז
פירות	אגס, בננה, תמרים, ענבים, פאפיה, אפרסק, ערמונים, דובדבנים חמוצים, אוכמניות, אפרסמון, ערמוני מים, משמש, תאנים, לימון פומלה, פומלית
מ. חלב	שלב ראשון – להמנע מכל מוצרי החלב חלב אם שלב שני - חלב עיזים
בשר	בקר, כבש, אווז, ברווז
דגים	דג לבנון דגי בריכה,
	ביצה, סויה-טופו, הרניג
שומנים	זיתים, בטנים, אגוזי מלך
תבלינים	כוסברה, נענע, פלפל לבן, פלפל שחור, שום, קינמון, בזיליקום, רוזמרין ג'ינג'ר טרי, אגוז מוסקט, אניס, חרדל ירוק, זרעי לוטוס, כמון, פפריקה מתוקה, כורכום, חזרת, זרעי חרדל,
מתיקה	מולסה, סירופ אורז, דבש
שתיה	תה (ליקוריץ (שוש קרח) סיני ירוק, בנג'ה, יסמין, בבונג, חלב וזנגוויל (ג'ינג'ר) זרעי שומר),

תפריט יומי לדוגמה

שתיה מומלצת: תה ליקוריץ (שוש קרח) תה סיני ירוק, תה בנג'ה, תה יסמין, תה בבונג, תה עם חלב וזנגוויל (ג'ינג'ר) תה זרעי שומר

תבלינים מומלצים: שום, חרדל ירוק, זרעי לוטוס, קינמון, בזיליקום, פלפל שחור, כוסברה, נענע כמון, פפריקה, צילי, כורכום, חזרת, זרעי חרדל, ג'ינג'ר טרי
מתיקה: מולסה, סירופ אורז, דבש

ארוחת בוקר	ארוחת צהריים	ארוחת ערב
לחם עם דבש+ טחינה או דייסת קוואקר	מרק צלי בשר בקר אורז ואפונה כרובית	פשטידת ברוקולי ביצה פטריות עם בצל
ארוחת ביניים	ארוחת ביניים	ארוחת ביניים
פומלית (לא מהמקרר)	עוגת תפוחים לא מהמקרר	אפרסק

תבשיל קטניות מונבטות ואורז חום

1 בצל גדול מאודה
סלסלת קטניות מונבטות- 2 כוסות
1 כוס אורז חום- בשמתי מלא
3.5 כוסות מים
מעט פפריקה
מלח

הכנה:
לבשל יחד בסיר פתוח ובחום נמוך, עד שמתאדים המים. אחר כך לסגור עם מכסה למשך 20 דקות בחום הנמוך ביותר.

מרק אפונה:

כוס אפונה יבשה
3 גזרים
סלרי- ראש מגורד
6 חסות מים

הכנה:
לבשל יחד כשעה עד שמתקבל מרקים רך של האפונה

נזיד עדשים:

500 גר' עדשים יבשים

הכנה:

לבשל את העדשים במים עד שמתרככים.
לאדות את הבצל והפלפלים עם שמן ולהוסיף לעדשים.

2 כוסות גזר פרוס דק
 2 פלפלים אדומים או ירוקים
 2 בצלים קצוצים דק
 3 שיני שום
 3 כפות שמן קנולה
 3 עגבניות גדולות קצוצות
 כף רסק עגבניות
 2 כפות רוטב סויה טמרי
 כף ריחן מיובש
 כף אורגנו
 כף צילי
 כף כמון טחון

בצלים ביין אדום

חומרים :

15 בצלים קטנים קלופים
 3 כפות שמן קנולה
 מלח
 פלפל שחור
 4 כפות סוכר
 $\frac{1}{2}$ כוס יין אדום יבש

הכנה :

1. מחממים את השמן במחבת ומוסיפים את הבצלים המלח והפלפל ומאדים כ- 5 דקות .
2. מוסיפים את הסוכר ומבשלים על אש גבוהה לקבלת סירופ קרמל
3. את היין יוצקים מעל ומרתיחים . מבשלים על אש קטנה כ- 20 דקות עד לריכוך הבצלים וקבלת רוטב סמיך .

אורז בעשבי תיבול

חומרים :

2 כוסות אורז
 3 כפות שמן זית
 1 בצל גדול
 2 שיני שום מעוכות
 1 כוס עשבי תיבול הכוללים – פטרוזיליה טימין, בזיליקום, עירית .
 מלח ופלפל שחור
 4 כוסות מים או מרק צח

הכנה :

1. שוטפים את האורז ומסננים .
2. מחממים בסיר גדול את השמן ומאדים את הבצל, אחר כך מוסיפים את השום ולבסוף את האורז.
3. יוצקים את המים ומבשלים על להבה קטנה עד שהמים מתאדים. מכסים את הסיר, מקטינים את הלהבה למינימום ומשאירים ל-20 דקות נוספות עד לתפיחה מושלמת של האורז.

חסר יין בריאות

Lung yin Deficiency

סימפטומים:

פה יבש, גרון יבש, שעול יבש עם מעט או ללא כיח, שיעול דמי, לחיים אדומות, ליחה דביקה ולעיתים קרובות עם דם, חום גוף נמוך אחרי הצהריים, הזעות לילה, אינסומיה, חום בחמשת האיזורים, קוצר נשימה,

לשון: אדומה מקולפת עם חריצים באיזור הריאה

דופק: צף וריק

אתיולוגיה: חסר צ"י בריאות, חסר יין באברים אחרים, יובש חיצוני או פנימי

אסטרטגיה טיפולית:

- מזון מחזק יין של הריאות
- מזון נטרלי קריר וקר
- מזון מלחלח ריאות
- מזון מייצר נוזלים
- מזון שאינו מחזק יאנג, מחמם, מייבש

להמנע:

- מתיקה: סוכר לבן, ממתקים, משקה קל
- מזון מטוגן בשמן עמוק – ציפס, שניצל, אגרוף, סיגרים,
- בצק עלים: בורקס, מלוח, קרואסון, בקלוואה,
- מזון שמן: פיצוחים, מנת של טחינה, סלט תפוחי אדמה עם מיונז, שימוש מוגזם בשמן
- מזון מתועש:
 - תוצרת בשר – נקניק, נקנקיות, המבורגר, קבב, פסטרמה, בשר מעושן
 - סלטים מוכנים
 - חטיפים מלוחים – במבה, אפרופו, ציפס, ביסלי וכו'
 - מזון המכיל חומרים משמרים, צבעי מאכל, חומרי טעם וריח, חומר מייצב, מונוסודיום
 - משקאות קלים המכילים צבעי מאכל, חומרי טעם וריח, חומצות מאכל
 - אלכוהול, קפה, קפאין (קולה, שוקולד, תה)
- תבלינים חריפים: צ"לי, סחוג, פלפלונים חריפים, פלפל שחור, פפריקה חריפה. קינמון
- בשר יונקים: בקר, כבש

שיטות בישול:

תיבול חריף וארומטי, מזון בטמפרטורת החדר

מומלץ:

ירקות	נבטי מונג פטריות לבנות, גזר, סלרי, סקואש, מלפפון, קישוא, כרוב, תירס, חסה, אספרגוס, ברוקולי, כרובית, בצל ירוק, עגבניה, שעועית ירוקה
פחמימות	שיבולת שועל, בטטה, אורז חום, לחם אורז, חיטה שעועית שחורה, פולי סויה, לחם: חיטה, שיאור, תירס, פריכיות אורז
פירות	אפרסמון, קרמבולה, בננה אוכמניות, שרי, מילון, אבטיח, אפרסק, מנגו, ערמונים, תפוז, לימון, פומלה, פומלית, אגס, תפוח,
מ. חלב	גבינה חלב כבש מעט חלב עיזים, יוגורט, גבינות רכות
בשר	ברוז עוף, ריאות,
דגים	-
	ביצה , אצות ים – נורי טופו , חלב סויה, , טמפה, אצות_ אגר ספירולינה, כלורלה, לוז , שומשום, שמן שומשום, אגוזי מלך, צנובר טחינה, זיתים שמן זית, לוז
שומנים	פלפל לבן , מלח, שורש לוטוס, מנטה, נענע, פלפל לבן, לימון
תבלינים	סירופ מייפל, דבש, קנה סוכר, לתת שעורה, סירופ אורז
מתיקה	תה (סיני ירוק, בנג'ה, יסמין, בבונג, חלב וזנגוויל (ג'ינג'ר), זרעי שומר), מים, מיץ (תפוחים, ענבים, מנגו, פאפיה, אוכמניות, חמוציות),
שתייה	

תפריט יומי לדוגמא

שתיה מומלצת: תה (סיני ירוק, בנג'ה, MU-16, יסמין, בבונג, עם חלב וזנגוויל

(ג'ינג'ר), זרעי שומר), מים, מיץ (תפוחים, ענבים, מנגו, פאפיה, אוכמניות, חמוציות)

תבלינים מומלצים: מלח, שורש לוטוס, מנטה, נענע, פלפל לבן, לימון

מתיקה: סירופ מייפל, דבש, קנה סוכר, לתת שעורה, סירופ אורז

ארוחת בוקר	ארוחת צהריים	ארוחת ערב
לחם חיטה סלט ירקות מלפפון, עגבניות חסה, בצל ירוק יוגורט "ביו"	עוף בתנור מרק ירקות / קטניות / תירס בטטה חמין / קוסקוס ברוקולי מאודה	לחם חיטה ביצה מטוגנת גבינה עיזים לבנה רכה פשטידת תירס עם פטריות שמפניון
ארוחת ביניים	ארוחת ביניים	ארוחת ביניים
תפוח	מילון	אבטיח

חסר יין בריאות**דייסת אורז ובננה:**

כוס אור חום- אחרי הבישול

כוס מים

כף נבט חיטה

בננה גדולה בשלה

שליש כוס חלב

הכנה:

לבשל הכל יחד כ-8 דקות

גזר כרובית וגרעינים:

כרובית גדולה + כוס מים

1 בצל ירוק קצוץ

2 גזרים גדולים פרוסים לעיגולים

כף פטרוזיליה

פלפל לבן

מלח+ שמן שומשום

½ כוס תערובת של צנובר, אגוזי מלך, לוז, שקדים וגרעיני דלעת

הכנה:

לאדות על שמן את הבצל, להוסיף את הכרובית והגזר,

להוסיף מים ולבשל עד לריכוך.

להוסיף את יתר החומרים לפני ההגשה.

קור פולש לריאות**Cold Invading The Luang**

סימנים: שיעול, קוצר נשימה, אף גדוש או מטפטף, נזלת בהירה, חוסר צמא, צמרמורת, חום נמוך התעטשות, עיניים ואף מגרדים, כאבי גוף, כאבי ראש, פחד מקור, כאבי ראש אוקסיפיטאל

לשון: נורמלית עם חיפוי דק לבן

דופק: צף ומתוח

מערכי: התקררות רגילה, ברונכיט קשה, או כרונית, אינפסימה, ברונכיט אסמטית אלרגיות, דלקות אף.

אתיולוגיה: רוח קרה חיצונית חסר צי

אסטרטגיה טיפולית:

- מזון חם חמים ניטרלי
- מזון מבושל
- תבלינים חמים וחמימים
- פורמולות לחיזוק ריאות
- מזון שאינו קר, קריר טרי ובלתי מבושל

להמנע:

- **חיטה** – קמח, לחם ומוצריו על בסיס חיטה, בורגול, סולת, קוסקוס, פסטה, מאפה מתוק ומלוח
- **מתיקה:** סוכר לבן, ממתקים, משקה קל
- **מזון מטוגן בשמן עמוק** – ציפס, שניצל, אגרוף, סיגרים,
- **בצק עלים:** בורקס, מלוח, קרואסון, בקלוואה,
- **מזון שמן:** פיצוחים, מנת של טחינה, סלט תפוחי אדמה עם מיונז, שימוש מוגזם בשמן
- **מזון קר:** מזון הנאכל מהמקרר, משקה קר, מזון קפוא – גלידה
- **מזון טרי** – ירק ופרי שלא עברו תהליך עיבוד בחום
- **חלב ותוצרתו:** חלב, מוצרי חלב ניגרים לבנים, מעדנים, גבינות רכות וקשות
- **פרי טרופי:** מנגו, בננה, אפרסמון
- **מזון מתועש:**
 - תוצרת בשר – נקניק, נקנקיות, המבורגר, קבב, פסטרמה, בשר מעושן
 - סלטים מוכנים
 - חטיפים מלוחים – במבה, אפרופו, ציפס, ביסלי וכו'
 - מזון המכיל חומרים משמרים, צבעי מאכל, חומרי טעם וריח, חומר מייצב, מונוסודיום
 - משקאות קלים המכילים צבעי מאכל, חומרי טעם וריח, חומצות מאכל
 - אלכוהול, קפה, קפאין (קולה, שוקולד, תה)
- **תבלינים חריפים:** צילי, סחוג, פלפלונים חריפים, פפריקה חריפה.
- **בשר יונקים:** בקר, כבש

שיטות בישול מומלצות: מזון חם בישול במים, ירקות מוקפצים, אפיה, תיבול חריף וארומטי

מומלץ:

ירקות בצלצול ירוק, חרדל ירוק, גזר לבן, כרוב סיני, פלפל אדום וירוק, בצל, גזר, כרישה, צנון, צנונית, ברוקולי, כרובית
 פחמימות אורז מתוק, תפוח-אדמה מתוק, אורז חום, שעורה שיבולת שועל, גריסי פנינה, בטטה, דורה, דוחן, תירס, אורז קונג'י (מבושל עד דביקות)
 סויה, שעועית ירוקה, שעועית אפוחה, אפונה ירוקה
לחם: שיפון, תירס, פריכיות אורז
 פירות קונקוואט, תפוח עץ, אגס, דובדבן, שיזף אדום, ענבים אדומים, לפתן פרי, פרי מיובש, פומלה פומלית
 מ. חלב-
 בשר עוף, הודי, כבש, אווז, ברווז, ריאות, כבד עוף,
 דגים דגי בריכה

זרעי כותנה, אצות – אגר

שומנים **אגוזי מלך/פקאן** אבוקדו, טחינה, שקדיה, חמאה, חמניות, , צנובר, לוז
 תבלינים זנגוויל בזילקום, קינמון, פלפל שחור, כרוויה, הל, עלי דפנה, כוסברה, פלפל לבן, ציפורן, כורכום, שום, נענע
 מתיקה מולסה, סוכר חום, דבש
 שתיה תה (סיני ירוק, בנג'יה, יסמין, בבונג, ג'ינג'ר תה זרעי שומר,

תפריט יומי לדוגמה

שתיה מומלצת: תה סיני ירוק, תה בנג'יה, תה יסמין, תה בבונג, ג'ינג'ר תה זרעי שומר
תבלינים מומלצים: זנגוויל בזילקום, קינמון, פלפל שחור, כרוויה, הל, עלי דפנה, כוסברה, פלפל לבן, ציפורן, כורכום, שום, נענע
מת יקה: מולסה, סוכר חום, דבש

ארוחת בוקר	ארוחת צהריים	ארוחת ערב
דייסת אורז על בסיס מים או חלב אורז + דבש עם צימוקים וקינמון לחם שיפון עם חמאה צנונית ופלפל	מרק ירקות עם קוואקר קדרה של עוף + שעועית שחורה + גזר + תירס + בטטה כרובית מאודה עם פרורי לחם וחמאה לפתן פרי מיובש (לא מהמקרר)	בטטה בתנור אורז עם צנובר ירקות מוקפצים – כרוב סיני פלפל אדום פלפל כתום כרישה בצל ירוק
ארוחת ביניים	ארוחת ביניים	ארוחת ביניים
שיזף אדום (לא מהמקרר)	פומלה	פונטש חם + מיץ הדורים עם יין קינמון, זנגוויל ציפורן

עוף ושעועית ירוקה בקארי:

4-5 כרעיים של עוף (1300-1500 גר')
 800 גר' שעועית ירוקה קפואה או טרייה

2 כפות שמן קנולה

בצל קצוץ

5-6 שיני שום

3 עלי דפנה

כפית קארי

קורט הל טחון

6 גרגרי פלפל אנגלי טחון

½ כפית כמון טחון

קורט פלפל לבן

קורט קינמון

הכנה:

לאדות את הבצל ולהוסיף את העוף.
 לערבב את התבלינים עם המים ולשפוך מול העוף.
 מעל להוסיף את השעועית הירוקה.
 במכסה סגור לבשל כ-10 דקות.

קינח/בנינים:

לפתן פושר של תפוחים, צימוקים ושזיפים.

3 תפוחים קלופים חתוכים לקוביות

3 אגסים

2 כפות צימוקים

10 שזיפים יבשים

 $\frac{1}{2}$ כפית קינמון

קורט זנגוויל טרי מגורד

6 כוסות מים

ממתיק מלאכותי או 3 כפות סוכר חום

הכנה:

לערבב יחד עם המים ולבשל

15 דקות.

להגיש פושר.

מרק שום

חומרים:

14 שיני שום מעוכות

6 כוסות מרק צח

2 כפות שמן זית

6 ביצים

פלפל שחור טחון

 $\frac{3}{4}$ כוס פטרוזיליה קצוצה

3 כפות צנוברים

הכנה:

1. לתוך סיר מוסיפים את השום המרק השמן והתבלינים ומבשלים 15 דקות. מסירים מהאש

2. טורפים בקערה את הביצים ומוסיפים באיטיות למרק ולא מרתיחים שוב.

3. שמים בקעריות הגשה פטרוזיליה וצנוברים ויוצקים מעל מרק חם.

דייסת אורז ובננה:

כוס אורז חום- אחרי הבישול

כוס מים

כף נבט חיטה

בננה גדולה בשלה

שליש כוס חלב

הכנה:

לבשל הכל יחד כ-8 דקות

גזר כרובית וגרעינים:

כרובית גדולה

1 בצל ירוק קצוץ

2 גזרים גדולים פרוסים לעיגולים

כף פטרוזיליה

פלפל לבן

מלח

שמן שומשום

 $\frac{1}{2}$ כוס תערובת של צנובר, אגוזי מלך, לוז, שקדים וגרעיני דלעת

כוס מים

הכנה:

לאדות על שמן את הבצל, להוסיף את הכרובית והגזר, להוסיף מים ולבשל עד לריכוך.

להוסיף את יתר החומרים לפני ההגשה.

חום שפולש לריאות**Heat Invading The Lungs**

סימנים: הצטננות, חום, רעד חלש, שעול, קוצר נשימה, נשימה מהירה, נזלת צמיגה וצהובה, כאב גרון, צימאון, כאבים בחזה, מידי פעם גירוי אדום, כאבי ראש, עצירות, מעוט שתן, פחד קל מקור, כאבי גוף קלים

לשון: אדומה עם חיפוי דק לבן או צהוב,

דופק: מהיר וצף

מערכי: נזלת רגילה, שפעת, ברונכיט קשה או כרונית, דלקת ראות, דלקת שקדים, אבצס בריאות, אבעבועות רוח, דיפטריה, סינוסיטיס, חצבת
אתיולוגיה: רוח חמה חיצונית, חסר צ"י

אסטרטגיה טיפולית:

- מזון קר, קריר, ניטרלי
- תבלינים מקררים
- מזון מוריד
- מזון שאינו מחמם ומעלה

להמנע:

- **מתיקה:** סוכר לבן, ממתקים, משקה קל
- **מזון מטוגן בשמן עמוק – ציפס, שניצל, אגרוף, סיגרים,**
- **בצק עלים:** בורקס, מלוח, קרואסון, בקלוואה,
- **מזון שמן:** פיצוחים, מנת של טחינה, סלט תפוחי אדמה עם מיונז, שימוש מוגזם בשמן
- **מזון מתועש:**
 - תוצרת בשר – נקניק, נקנקיות, המבורגר, קבב, פסטרמה, בשר מעושן
 - סלטים מוכנים
 - חטיפים מלוחים – במבה, אפרופו, ציפס, ביסלי וכו'
 - מזון המכיל חומרים משמרים, צבעי מאכל, חומרי טעם וריח, חומר מייצב, מונוסודיום
 - משקאות קלים המכילים צבעי מאכל, חומרי טעם וריח, חומצות מאכל
 - אלכוהול, קפה, קפאין (קולה, שוקולד, תה) עישון.
- **תבלינים חריפים:** צילי, סחוג, פלפלונים חריפים, פלפל שחור, פפריקה חריפה, חרדל ירוק
- בשר בקר, כבש, עוף, דגים – סלומון, אנשובי, פורל
- **חלבון ביצה**

שיטות בישול: דייסות ומרקים עם תיבול ארומטי

ירקות	קולורבי, לפת, צנון, צנונית, בצל, תרד, כרוב סיני, חסה, גזר, סלרי, אספרגוס, דלעת, פטריות לבנות, מלפפון, כרישה סקוואש, צנון, צנונית, ברוקולי, נבט מנג, כרובית, בצל ירוק, סלק Kuzu
פחמימות	גריסי פנינה, תירס, חיטה, דוחן, אורז לחם: חיטה, שיאור, תירס, פריכיות אורז
פירות	מנגו, אגס, שסק, תות-שדה, תפוז, אפרסק, אפרסמון, פפאיה, קרמבולה, פרי הדר, מילון מרי
מ. חלב	מוצרי עיזים: יוגורט, לאבנה, מוצרי "ביו" גבינות רכות
בשר	-
דגים	דגי ים
טופו	אגר, אצות ים – Nory אגר Klep, ערמוני מים, פרחי כריזנטמות
שומנים	
תבלינים	גרגר הנחלים זעפרן, מנטה, נענע, מוסקט פטרוזליה, פלפל לבן, מלח, לימון, מיורם, מנטה, אקליפטוס, שמן אתרי של אקליפטוס (התווית נגד-הריון, הנקה)
מתיקה	
שתיה	תה סיני ירוק, תה בנג'ה, תה יסמין, תה בבונג, תה עם חלב וזנגוויל (ג'ינג'ר), תה זרעי שומר, תה שו הארי
שתיה	מים, מיץ תפוחים, מיץ ענבים, מיץ מנגו, מיץ פאפיה, מיץ אוכמניות, מיץ חמוציות,

תפריט יומי לדוגמא

ש ת י ה מומלצת: מים, מיץ (תפוחים, ענבים, מנגו, פאפיה, אוכמניות, חמוציות)
תבלינים מומלצים: **גרגר הנחלים** מנטה, פטרוזליה, פלפל לבן, מלח, לימון, מיורם, מנטה, אקליפטוס, שמן אתרי של אקליפטוס (התווית נגד-הריון, הנקה)
מתיקה: לא מומלצת

ארוחת בוקר	ארוחת צהריים	ארוחת ערב
סלט ירקות להוסיף פטריות לבנות, לחם שאור או שיפון מוצר חלב – "ביו" או לבנה שתיה	דגי ים או טופו תירס, חיטה, אורז, גריסי פנינה סלט ירקות	סלט ירקות לחם לבאנה
ארוחת ביניים	ארוחת ביניים	ארוחת ביניים
אגס	מנגו	אפרסק

פטריות שמפיניון:

סלסלת פטריות שמפיניון טריות

- 1 בצל ירוק- קצוץ
- 1 שן שום מעוכה
- מלח

הכנה:

לאדות את הבצל עם הפטריות יחד, להוסיף מלח, את שן השום ולבשל כ-5 דקות נוספות.

תבשיל תרד

חומרים:

- 1 ק"ג תרד טרי
- $\frac{1}{4}$ כוס שמן זית
- 1 בצל קצוץ
- 2 שיני שום מעוכות
- מלח, פלפל שחור
- מיץ מ1 לימון
- 4 כפות צנוברים מטוגנים קלות

יובש שפולש לריאות**Dryness Invading The Lungs****אקוטי**

סימנים: שעול יבש עם מעט ליחה צמיגה, קוצר נשימה, יובש בגרון ובנחיריים, צימאון, מעט כאב בחזה עם שעול, חום, רעד, כאב ראש, עור יבש, צרידות

לשון: יבשה עם חיפוי לבן,

דופק: ריק

מערבי: נזלת רגילה, שפעת, ברונכיט אקוטית

אתיולוגיה: יובש וחום חיצוני ממושך, חסר יין בקיבה

אסטרטגית טיפולית:

- מזון מלחלח ריאות
- מזון מייצר נוזלים
- מזון מקרר – קר, קריר ניטרלי,
- תבלינים מקררים
- מזון שאינו מייבש, חמים וחם

להמנע:

- **מתיקה:** סוכר לבן, ממתקים, משקה קל
- **מזון מטוגן בשמן עמוק** – ציפס, שניצל, אגרוף, סיגרים,
- **בצק עלים:** בורקס, מלוח, קרואסון, בקלוואה,
- **מזון שמן:** פיצוחים, מנת של טחינה, סלט תפוחי אדמה עם מיונז, שימוש מוגזם בשמן
- **פרי וירק:** פטריות שחורות, ערמונים
- **מזון מתועש:**
 - תוצרת בשר – נקניק, נקנקיות, המבורגר, קבב, פסטרמה, בשר מעושן
 - סלטים מוכנים
 - חטיפים מלוחים – במבה, אפרופו, ציפס, ביסלי וכו'
 - מזון המכיל חומרים משמרים, צבעי מאכל, חומרי טעם וריח, חומר מייצב, מונוסודיום
 - משקאות קלים המכילים צבעי מאכל, חומרי טעם וריח, חומצות מאכל
 - אלכוהול, קפה, קפאין (קולה, שוקולד, תה)
- **תבלינים חריפים ומחממים:** צ'ילי, סחוג, פלפלונים חריפים, פלפל שחור, פפריקה חריפה, קינמון, ציפורן, גיינג'ר, הל.

שיטות בישול:

בישול במים, אידוי, אפיה, הקפצת מזון, תיבול חריף וארומטי - מקרר

ירקות	עגבניה תרד, סקוואש, מלפפון, גזר, סלרי, כרוב, פטרוזליה, לפת, נבט מנגו, ברוקולי, צנון צנונית, אספרגוס, כרובית, בצל ירוק
פחמימות	בטטה, חיטה, תירס, כוסמת, אורז, קוואקר, דוחן לחם: חיטה, שיאור, תירס, בירה, פריכיות אורז
פירות	אגס, מנדרינה, תפוח עץ, אפרסמון, אפרסק, קרמבולה בננה, תות שדה, אפרסק, שסק, אפרסק, מנגו
מ. חלב	חלב פרה גבינה, חלב כבשה, יוגורט, לאבנה, מוצרי "ביו" גבינות רכות
בשר	-
דגים	דגי-ים, דג לבנון
	ביצה, טופו , אצות-אגר, אצות – Nory,
שומנים	שקד, בוטנים אבוקדו, טחינה, שקדיה, חמאה, חמניות, אגוזי מלך, זיתים,
תבלינים	לימון, מנטה, סוכריות אקליפטוס
מתיקה	סוכר לבן, דבש, מלטוז
שתייה	אלוורה, מנטה, לימונית, לאוזה, מים, מיץ תפוחים, מיץ ענבים, מיץ מנגו, מיץ פאפיה, מיץ אוכמניות, מיץ חמוציות, מיץ

תפריט יומי לדוגמה

שתייה מומלצת: אלוורה, מנטה, לימונית, לאוזה, מים, מיץ תפוחים, מיץ ענבים, מיץ מנגו,

מיץ פאפיה, מיץ אוכמניות, מיץ חמוציות,

תבלינים מומלצים: לימון, מנטה, סוכריות אקליפטוס

מתיקה: דבש, מלטוז

ארוחת בוקר	ארוחת צהריים	ארוחת ערב
מלפפון, כרוב, צנון צנונית, בצל ירוק ביצה לחם שיפון גבינת עיזים לבנה רכה	דגים ירק טרי צנון צנונית כוסמת קישוא, גזר, כרוב, לפת, נבט מנגו, ברוקולי, כרובית	טופו סלט ירקות כרוב, צנון צנונית, בצל ירוק תירס יוגורט לחם שיפון
ארוחת ביניים	ארוחת ביניים	ארוחת ביניים
בננה	מנגו	בננה

טופו וירקות מוקפצים:

250 גר' טופו- גוש חתוך לקוביות

3 כפות רוטב סויה

800-1000 גר' ירקות חתוכים לרצועות:

בצל

גזר

פלפל ירוק

כרוב לבן

גבעולי סלרי

3 כפות שמן כותנה

כרובית

½ סלסלת נבטים

הכנה:

להשרות את הטופו ברוטב סויה.

לאדות את הבצל, להוסיף את הירקות ולהקפיץ בשמן 5

דקות (מלבד הנבטים).

להוסיף את הטופו והרוטב ולערבב.

להוסיף את הנבטים ולהגיש חם.

מיקצף בנות ויוגורט:

1 בננה גדולה

1 כוס יוגורט

1 כוס מים

1 כף דבש

הכנה:

לערבב הכל במערבל ולהגיש צונן.

ליחה קרה שמצטברת בריאות**Cold Phlegm Accumulating in Lungs****כרוני**

סימנים: שעול כרוני, הרבה כיח לבן שקל לכייח אותו, חזה נפוח נשימה כבדה, קוצר נשימה, אסטמה, חוסר רצון לשכב
לשון: חיוורת עם חיפוי לבן שמנוני,
דופק: מתגלגל או צף, חלש (fine)
מערכי: אסטמה, ברונכיט כרונית
אתיולוגיה: מצב עודף עם אוי כרוני (עודף-קור-פנימי) הנובע מחוסר צ"י או יאנג בטחול, פגיעות של פתוגן חיצוני בריאות או בטחול, תזונה קרה וליחתית

אסטרטגית טיפולית:

לפי הסדר הבא –

1. פיזור לחות –
 מזון מפזר וצמחי מרפא
 תבלינים עוקצניים מחממים
 מזון מייבש ריאות
2. חימום –
 מזון חם, חמים, ניטרלי,
 מזון שאינו מייצר נוזלים ולחות ושאינו מלחלח
3. מוקסות על Lu7
4. חיזוק ריאות – צמחי מרפא

להמנע:

- **חיטה** – קמח, לחם ומוצריו על בסיס חיטה, בורגול, סולת, קוסקוס, פסטה, מאפה מתוק ומלוח
- **אורז מתוק**
- **מתיקה:** סוכר לבן, ממתקים, משקה קל
- **מזון מטוגן בשמן עמוק** – ציפס, שניצל, אגרוף, סיגרים,
- **בצק עלים:** בורקס, מלוח, קרואסון, בקלוואה,
- **מזון שמן:** פיצוחים בוטנים, קוקוס, מנת של טחינה, סלט תפוחי אדמה עם מיונז, שימוש מוגזם בשמן
- **מזון קר:** מזון הנאכל מהמקרר, משקה קר, מזון קפוא – גלידה
- **מזון טרי** – ירק ופרי שלא עברו תהליך עיבוד בחום
- **חלב ותוצרתו:** חלב, מוצרי חלב ניגרים לבנים, מעדנים, גבינות רכות וקשות
- **פרי טרופי:** מנגו, בננה, אפרסמון
- **בשר יונקים:** בקר, כבש
- **מוצרי סויה:** רוטב סויה, חלב סויה מוצרי סויה (טופו, טמפה)
- **מזון מתועש:**
 - תוצרת בשר – נקניק, נקנקיות, המבורגר, קבב, פסטרמה, בשר מעושן
 - סלטים מוכנים
 - חטיפים מלוחים – במבה, אפרופו, ציפס, ביסלי וכו'
 - מזון המכיל חומרים משמרים, צבעי מאכל, חומרי טעם וריח, חומר מייצב, מונוסודיום
 - משקאות קלים המכילים צבעי מאכל, חומרי טעם וריח, חומצות מאכל
 - אלכוהול, קפה, קפאין (קולה, שוקולד, תה)

שיטות בישול:

תיבול חריף וארומטי, בישול במים, אידוי, הקפצה, אפיה, מזון חם

מומלץ:

ירקות	בצל צנונית , חרדל ירוק, גזר לבן, צנון, דלעת, פטריות, גזר, פלפל ירוק, ערמוני מים, בצלצול ירוק, כרישה, ברוקולי, כרובית,
פחמימות	דורה, אורז דביק – קונג'י שיבולת שועל, גריסי פנינה, תפוחי אדמה, לחם : שיפון, פריכיות אורז
פירות	אפרסק שסק, לימון, תות שדה, פאפיה,
מ. חלב	-
בשר	עוף, הודי, אווז, ברווז, כבד עוף,
דגים	דגי בריכה
	ביצה, אצות ים
שומנים	אגוזי מלך/פקאן
תבלינים	שום פלפל לבן / שחור אגוז מוסקט אניס בזיליקום זנגוויל טרי/יבש , קליפת תפוז , גרעיני משמש טחונים , עלי דפנה, נענע, הל, ציפורן, חוואג', עוזרד, שומר, קינמון.
מתיקה	מעט - מולסה, סוכר חום, דבש
שתייה	תה (סיני ירוק, בנג'ה, יסמין, בבונג, גיינג'ר זרעי שומר,

תפריט יומי לדוגמה

שתיה מומלצת: תה סיני ירוק, תה בנג'ה, תה יסמין, תה בבונג, גיינג'ר תה זרעי שומר
תבלינים מומלצים: זנגוויל טרי/יבש, קליפת תפוז, בזיליקום, גרעיני משמש טחונים, שום, פלפל לבן / שחור, בזיליקום, עלי דפנה, נענע, הל, ציפורן, חוואג', עוזרד, אגוז מוסקט, שומר, קינמון

מת'קה: מעט - מולסה, סוכר חום, דבש

ארוחת בוקר	ארוחת צהריים	ארוחת ערב
לחם + שיפון דבש סלט צנון עם פטריות גזר, פלפל ירוק ובצל ירוק	מרק קטניות דג אפוי בתנור כרישה ברוקולי וכרובית	מרק ירקות פשטידת פטריות ביצה לחם בירה עם קמח שיפון
ארוחת ביניים	ארוחת ביניים	ארוחת ביניים
אפרסק	פריכיות אורז עם דבש	פונטש – יין אדום + מיץ תפוזים + ציפורן + קינמון + גיינג'ר

דייסת גריסי פנינה:**הכנה:**

כוס גריסים ½
 זנגוויל
 קליפת תפוז
 ציפורן
 קינמון
 אגוז מוסקט
 3 כוסות מים
 כף דבש
 כפית מלח ½
 לבשל יחד עד שמתקבלת תערובת סמיכה.

עוף אפוי בחרדל ולימון:**הכנה:**

2 כפות שמן קנולה
 עוף שלם 1.500 ק"ג
 קליפת תפוז
 מיץ מלימון וחרדל
 קורט פלפל שחור
 לערבב את כל חומרי הרוטב, למרוח היטב את העוף.
 להכניס לשקית אפיה לתנור למשך 50 דקות ב200 מעלות.
 אחר כך להוציא מהשקית ולאפות עוד 15 דקות עד לקבלת צבע זהוב כהה.

ליחה חמה שמצטברת בריאה**Heat Phlegm Accumulating in Lungs**

סימנים: שעול נבחני כיח מסריח ירוק, צהוב או מידי פעם עם דם אסטמה, נשימה כבדה, קוצר נשימה, כאבים בחזה, חום,

לשון: אדומה עם חיפוי צהוב דביק ועבה

דופק: מהיר מלא ומתגלגל

מערכי: אבצס בריאות, דלקת ריאות, התרחבות הסימפונות

אתיולוגיה: מצב כרוני (עודף חום-פנימי) הנובע ממזון חם וליחתי, עישון או רוח חמה

אסטרטגית טיפולית:

- תבלינים עוקצניים חריפים ומקררים
- מזון קר, קריר, ניטרלי
- מזון מייבש
- מזון מחזק ריאות
- מזון שאינו מייצר נוזלים, לחות

להמנע:

- **חיטה** – קמח, לחם ומוצריו על בסיס חיטה, בורגול, סולת, קוסקוס, פסטה, מאפה מתוק ומלוח
- **מתיקה:** סוכר לבן, ממתקים, משקה קל
- **מזון מטוגן בשמן עמוק** – ציפס, שניצל, אגרוף, סיגרים,
- **בצק עלים:** בורקס, מלוח, קרואסון, בקלוואה,
- **מזון שמן:** פיצוחים, מנת של טחינה, סלט תפוחי אדמה עם מיונז, שימוש מוגזם בשמן
- **מזון קר:** מזון הנאכל מהמקרר, משקה קר, מזון קפוא – גלידה
- **מזון טרי** – ירק ופרי שלא עברו תהליך עיבוד בחום
- **חלב ותוצרתו:** חלב, מוצרי חלב ניגרים לבנים, מעדנים, גבינות רכות וקשות
- **פרי טרופי:** בננה, אפרסמון
- **מזון מתועש:**
 - תוצרת בשר – נקניק, נקנקיות, המבורגר, קבב, פסטרמה, בשר מעושן
 - סלטים מוכנים
 - חטיפים מלוחים – במבה, אפרופו, ציפס, ביסלי וכו'
 - מזון המכיל חומרים משמרים, צבעי מאכל, חומרי טעם וריח, חומר מייצב, מונוסודיום
 - משקאות קלים המכילים צבעי מאכל, חומרי טעם וריח, חומצות מאכל
 - אלכוהול, קפה, קפאין (קולה, שוקולד, תה)
- **תבלינים חריפים ומחממים:** צילי, סחוג, פלפלונים חריפים, פלפל שחור, פפריקה חריפה, קינמון, ג'ינג'ר, ציפורן, הל.

שיטות בישול:

בישול במים, אידוי, אפיה, תיבול חריף וארומטי - מקרר

מומלץ:

ירקות	סלרי, ברוקולי אפונה ירוקה, אלפלפה בצלצול ירוק פטריות, צנון, צנונית, במבושוט, כרוב מלפפון סווקאש, ערמוני מים, בצל, נבט מנג, כרובית קולורבי, לפת
פחמימות	תירס, אורז, שיבולת שועל, גריסי פנינה, תפוחי אדמה, דוחן פולי מנג, לחם : שיפון, שיאור, תירס, פריכיות אורז
פירות	אפרסק, מנגו אגס, תפוז, תפוז"ע, שסק, מילון, תות-שדה,
מ. חלב	יוגורט - "ביו" אם אין החרפה בליחה
בשר	עוף הודו, אווז ברווז
דגים	דגי-ים בטמפרטורת החדר,
	אצות ים - אגר, Nory, שערות תירס, שן הארי, טופו
שומנים	זרעי מילון
תבלינים	מלח, קליפת תפוז, מנטה, נענע, סוכריות אקליפטוס, בזיליקום, פלפל לבן, מיורן
מתיקה	מעט מולסה, סוכר חום, דבש
שתיה	מיץ(תפוחים, ענבים, אוכמניות, חמוציות, מנגו), וורבנה, לואיזה, לימונית, בנג'יה, משקה אלוורה

תפריט יומי לדוגמה

שתיה מומלצת: מיץ (תפוחים, ענבים, אוכמניות, חמוציות, מנגו), וורבנה, לואיזה, לימונית, בנג'יה, משקה אלוורה

תבלינים מומלצים: מלח, קליפת תפוז, מנטה, נענע, סוכריות אקליפטוס

מתיקה: מעט מולסה, סוכר חום, דבש

ארוחת בוקר	ארוחת צהריים	ארוחת ערב
לחם שיפון ירקות מלפפון, סלרי, נבטי מנג, כרוב, צנונית לתבל במנטה	מרק גריסים עוף בתנור דוחן סלט פטריות	תירס ירקות טריים מתובלים במנטה תפוח אדמה אפוי בתנור
ארוחת ביניים	ארוחת ביניים	ארוחת ביניים
תפוז	אגס	מנגו

סלט פירות:**הכנה:**

- | | |
|-----------------|---|
| 2 תפוזים חתוכים | |
| מיץ מ-2 תפוזים | |
| 1 תפוח עץ | לחתוך את כל הפירות לקוביות קטנות, להוסיף את המיץ הטבעי. |
| 1 אגס | להגיש בטמפרטורת החדר. |
| 1/2 מלון | |

הכנה:**מרק גריסים:**

- | | |
|-----------------|--|
| כוס גריסים | לבשל כשעה עד שהגריסים תופחים ומתרככים. |
| 3 גזרים | |
| 2-3 גבעולי סלרי | |
| מלח | |
| 5 כוסות מים | |

מעיים

חום ולחות במעי הגס

חום במעי הגס / חום חוסם את המעי הגס אקוטי

Li Damp Heat**חשובה מאד אבחנה מבדלת**

סימנים: כאבי בטן, כאבים בבטן התחתונה, מאמץ בישיבה, שלשול מסריח, רירי עם דם ומוגלה, תחושה של שריפה ברקטום, צימאון ללא חשק לשתות, שתן כהה ומועט, חום, יכולות גם להופיע הקאות, כבדות בחזה, באפיגסטריים וברגלים, חום והזעות

לשון: אדומה עם חיפוי דביק וצהוב

דופק: מתגלגל חלקלק ומהיר

מעריבי: דזינטריה, אמבית או מתגית, אוליצרטיב קוליטיס אקוטית, כולה, בדרטיקוליטיס של הקולון, מחלת וויפל

אתיולוגיה: אכילת יתר של מזון מחמם וליחתי, פרוזיטים

חום חוסם את המעי הגס:

מצב של עודף-חום-פנימי. מצב הדומה לחום במעי הגס רק יותר אקוטי. עצירות, תחושת שריפה באנוס, נפיחות בבטן המוחמרת בלחיצה, חום גבוה או גלי הזעות בעיקר בגפיים, הקאות, צמא, דיליריום

לשון: אדומה עם חיפוי צהוב עבה ויבש

דופק: עמוק מלא וגדול

אתיולוגיה: מצב אקוטי של היאנג מינג הנגרם בגלל רוח קרה חיצונית או רוח חמה

אסטרטגית טיפולית:

- מזון מפזר לחות במעי הגס
- תבלינים עוקצניים מקררים,
- מזון קר, קריר, ניטרלי
- מזון משתן
- מזון שאינו מייצר נוזלים, ומלחלח מעי גס

להמנע:

- **חיטה** – קמח, לחם ומוצריו על בסיס חיטה, בורגול, סולת, קוסקוס, פסטה, מאפה מתוק ומלוח
- **מתיקה:** סוכר לבן, ממתקים, משקה קל
- **מזון מטוגן בשמן עמוק** – ציפס, שניצל, אגרוף, סיגרים,
- **בצק עלים:** בורקס, מלווח, קרואסון, בקלוואה,
- **מזון שמן:** פיצוחים, מנת של טחינה, סלט תפוחי אדמה עם מיונז, שימוש מוגזם בשמן
- **מזון קר:** מזון הנאכל מהמקרר, משקה קר, מזון קפוא – גלידה
- **מזון טרי** – ירק ופרי שלא עברו תהליך עיבוד בחום
- **חלב ותוצרתו:** חלב, מוצרי חלב ניגרים לבנים, מעדנים, גבינות רכות וקשות
- **פרי טרופי:** מנגו, בננה, אפרסמון
- **מזון מתועש:**
 - תוצרת בשר – נקניק, נקניקות, המבורגר, קבב, פסטרמה, בשר מעושן
 - סלטים מוכנים
 - חטיפים מלוחים – במבה, אפרופו, ציפס, ביסלי וכו'
 - מזון המכיל חומרים משמרים, צבעי מאכל, חומרי טעם וריח, חומר מייצב, מונוסודיום
 - משקאות קלים המכילים צבעי מאכל, חומרי טעם וריח, חומצות מאכל
 - אלכוהול, קפה, קפאין (קולה, שוקולד, תה)

- **תבלינים חריפים:** ציילי, סחוג, פלפלונים חריפים, פלפל שחור, פפריקה חריפה.
- מוצרים משלשלים, מזון עתיר סיבים, מזון קשה לעיכול,

שיטות בישול: בישול במים, אידוי, אפיה, חליטה, שליקה, הנבטה, השרייה ממושכת (קטניות)

ירקות	חסה, פטריות שמפניון, מלפפון, בצלצול ירוק, סלרי זוקיני, סקוואש, כרוב, תרד, מלפפון, פטריות שמפניון, ירק כתום מבושל (גזר, דלעת, דלורית, פלפל כתום), צנון פלפל ירוק, ערמוני מים,
פחמימות	תירס, דוחן, אורז לבן, אורז קונגלי, כוסמת, בטטה, שיבולת שועל, פולי מונג, אזוקי אדום, אפונה ירוקה לחם: שיפון, תירס, פריכיות אורז
פירות	פאפיה, אבטיח, תפוז, מקולף, אשכולית, אגס בלי קליפה, מלון חורף, מלון מר, מלון מתוק, תאנים שזיפים סיניים, אגס, גואיבה, דובדבנים, אננס,
מ. חלב	-
בשר	עוף, טחול, כליות
דגים	דגי-ים
	אצות אגר, סובין חיטה, ביצה (רק אורגנית), סובין שיבולת שועל סובין אורז, שורש טארו, מוצרי סויה
שומנים	טחינה, שקדיה, זיתים, חמניות
תבלינים	אלוורה, מנטה, נענע, סוכריות אקליפטוס, זנגוויל, גרגרי עוזרד, שורש הלוטוס,
מתיקה	מעט – מולסה, סוכר חום, דבש
שתייה	תה (שן הארי, משערות תירס, וורבנה, לואיזה, לימונית, בנג'ה), מים, מיץ (תפוחים, ענבים, פאפיה, אוכמניות, חמוציות),

תפריט יומי לדוגמא

שתייה מומלצת: תה (שן הארי, משערות תירס, וורבנה, לואיזה, לימונית, בנג'ה), מים, מיץ (תפוחים, ענבים, פאפיה, אוכמניות, חמוציות),
תבלינים מומלצים: שן הארי, אלוורה, מנטה, נענע, סוכריות אקליפטוס
מתיקה: מעט – מולסה, סוכר חום

ארוחת בוקר	ארוחת צהריים	ארוחת ערב
לחם שיפון עם טחינה ירקות – כרוב חסה, מלפפון, בצל ירוק	מרק תירס טחול אפונה ירוקה ירק מבושל – דלעת, גזר, סלק	מרק ירקות ירקות (כרוב, סלרי, גזר, בצל ירוק) מוקפצים + אורז ירק טרי לא מהמקרר ביצה לחם שיפון
ארוחת ביניים	ארוחת ביניים	ארוחת ביניים
אשכולית	אגס	

מרק תירס:

150 גר' חזה עוף
 2 כוסות גרגירי תירס
 5 כוסות מים
 כפית מלח $\frac{1}{2}$
 כפית שמן שומשום
 2 כפות קורנפלור
 מעט פטרוזיליה
 1 ביצה

הכנה:
 חותכים את חזה העוף לקוביות קטנות.
 מכניסים לסיר את התירס המלח וחזה העוף עם שמן השומשום ומבשלים כ-10 דקות.
 מוסיפים את הקורנפלור
 טורפים את הביצה ומוסיפים אותה אל המרק.

פאי גזר וקישוא

חומרים :

2 כוסות גזר מגורד

3 כוסות קישוא רתוח – מחית

בצל קצוץ

$\frac{1}{4}$ כוס שקדים קלופים

$\frac{1}{4}$ כפית אגוז מוסקט

מלח

3 ביצים

2 כפות שמן זית

הכנה :

1. בתבנית אפיה לפאי לאפות את הבצק לפי מתכון בעמ'
2. מאדים בצל בשמן עד שמוזהיב, מוסיפים את הגזר ומאדים 5 דקות .
3. מוסיפים את מחית הקישואים מערבבים ומסירים מהאש .
4. טורפים את הביצים ומוסיפים אותן ואת התבלינים לתערובת.
5. יוצקים את התערובת אל הבצק ואופים כ-30 דקות .

חסר נוזלים (יובש) במעי הגס**Li Fluid Def.**

מצב של חסר דם או חסר יין באברים אחרים
סימנים: עצירות, יציאות יבשות עם קושי להוציא, ריח לא טוב מהפה, יובש בפה ובגרון, סחרחורת, גוף רזה

לשון: אדומה ויבשה עם חיפוי צהוב,

דופק: איטי וריק

מערבי: התיבשות, עצירות כרונית

אתיולוגיה: חסר דם או חסר יין, אקלים מאד חם ויבש

אסטרטגית טיפולית:

- מזון מייצר נוזלים, מזון מלחלח מעיים
- מזון קר, קריר נטרלי
- תבלינים מקררים
- הקפדה על שתיה
- מזון מחזק יין – בעיקר אצל קשישים
- מזון שאינו מעלה מייבש חם חמים ומחמם

להמנע:

- **מתיקה:** סוכר לבן, ממתקים, משקה קל
- **מזון מטוגן בשמן עמוק** – ציפס, שניצל, אגרוף, סיגרים,
- **בצק עלים:** בורקס, מלוח, קרואסון, בקלוואה,
- **חלב ותוצרתו:** חלב, מוצרי חלב ניגרים לבנים, מעדנים, גבינות רכות וקשות
- **מזון מתועש:**
 - תוצרת בשר – נקניק, נקנקיות, המבורגר, קבב, פסטרמה, בשר מעושן
 - סלטים מוכנים
 - חטיפים מלוחים – במבה, אפרופו, ציפס, ביסלי וכו'
 - מזון המכיל חומרים משמרים, צבעי מאכל, חומרי טעם וריח, חומר מייצב, מונוסודיום
 - משקאות קלים המכילים צבעי מאכל, חומרי טעם וריח, חומצות מאכל
 - אלכוהול, קפה, קפאין (קולה, שוקולד, תה)
- **תבלינים חריפים:** ציילי, סחוג, פלפלונים חריפים, פלפל שחור, פפריקה חריפה שום.
- **לקסטיבים**
- סוגי בשר: בקר, הודו, כבש

שיטות בישול: בישול במים, אידוי, אפיה, חליטה, שליקה, מומלץ:

ירקות	עגבניה נבטי אלפלפה, תרד כרוב, כרוב סיני, סלק, סקוואש, מלפפון, זוקיני, חסה, מיץ עגבניות, גזר, כרובית
פחמימות	בטטה, דוחן, חיטה, שעורה, תפוז, אורז מתוק, תפוח-אדמה מתוק, אורז חום, שיבולת שועל, גריסי פנינה, דורה, תירס, כוסמת סויה, שעועית ירוקה, שעועית אפוחה, אפונה ירוקה, שעועית אזוקי לחם: חיטה שיאור, תירס, פריכות אורז
פירות	בננה, ליצי, תאנה, תפוז, אשכולית, אפרסק, אבטיח, מילון כתום, פרי טרופי – מנגו, גואיבה, אפרסמון, פרי הדר, תות
מ. חלב	חלב כבשה, חלב פרה, גבינה, יוגורט, מוצרי "ביו", לאבנה
בשר	עוף
דגים	כל סוגי הדגים
שומנים	אצות, טופו, ביצה, סובין שיבולת שועל, סובין אורז, גרעיני משמש, גרעין אפרסק, אגוז פקאן, אגוז מלך, שמן שומשום, שמן סויה, קשיו גרעיני דלעת, צנוברים, שקדים, שמן בטנים, זרעי שומשום, שמן חמניות, שמן אגוזים, אבוקדו, טחינה, שמן זית
תבלינים	מלח, אלוורה, מנטה, סוכריות אקליפטוס
מתיקה	סוכר לבן, דבש
שתיה	מיץ פרי הדר, מים, מיץ תפוחים, מיץ ענבים, מיץ מנגו, מיץ פאפיה, מיץ אוכמניות, מיץ חמוציות, וורבנה, לואיזה, לימונית, בנג'ה,

תפריט יומי לדוגמא

שתיה מומלצת: מיץ פרי הדר, מים, מיץ תפוחים, מיץ ענבים, מיץ מנגו, מיץ פאפיה, מיץ אוכמניות, מיץ חמוציות, וורבנה, לואיזה, לימונית, בנג'ה,

תבלינים מומלצים: מלח, אלוורה, מנטה, סוכריות אקליפטוס

מתקה: דבש

שתיה של 10-14 כוסות של נוזלים

ארוחת בוקר	ארוחת צהרים	ארוחת ערב
סלט חסה ואשכולית לחם עם אבוקדו יוגורט "ביו" מיץ עגבניות	מרק גריסי פנינה דג מאודה עם ירקות אורז עם שעועית ירוקה וצנובר סלט כרוב וגזר עם שמן זית סלק אדום	מרק פטריות תירס עם בטטה ביצה סלט מלפפונים עם שמן זית
ארוחת ביניים	ארוחת ביניים	ארוחת ביניים
בננה, תפוח עץ	אבטיח	מנגו

סלט חסה ואשכוליות:

הכנה:

חותכים את החסה ואת פלחי האשכוליות, מערבבים יחד, מוסיפים את הרוטב. לערבב לפני ההגשה.

לרוטב:

6 עלי חסה שטופים
1 אשכולית קלופה מופרדת לפלחים
1 גמבה חתוכה לרצועות
½ כוס מיץ אשכוליות
2 כפות שמן זית
רוזמרין טרי
מלח

סלט סלק:

הכנה:

לבשל את הסלק קלוף, עד שהוא מתרכך. לחתוך לקוביות קטנות מאד. להוסיף את התבלינים והשמן. לקשט עם הפטרוזיליה.

4 יחידות סלק אדום
 מיץ מ2 לימונים
 2 שיני שום מעוכות
 קורט כמון טחון
 כף מלח
 שמן קנולה
 מעט פטרוזיליה קצוצה דק לקישוט

עגבניות אפיות

חומרים :
 6 עגבניות
 3 כפות שמן זית
 טרגון , פטרוזיליה , מלח
 הכנה :

1. מסירים את החלק העליון של העגבניות .
2. מניחים בתבנית אפיה על גבי נייר אפיה ולאפות 20 דקות בחום בינוני 180 מעלות
3. מערבבים את השמן והתבלינים ומורחים מעל לעגבניות . אופים עוד 15 דקות .

מחית תפוחי אדמה

חומרים :
 1 ק"ג תפוחי אדמה
 $\frac{1}{2}$ כוס יוגורט 3% שומן
 מלח ואגוז מוסקט טחון
 הכנה :

1. מבשלים בסיר את תפוחי האדמה עד שמתרככים .
2. מועכים לקבלת מחית אחידה , מוסיפים את היוגורט המלח ואגוז מוסקט .

חסר יאנג בכליות סימפטום כרוני**Kid yang Def**

סימנים: קוצר נשימה במאמץ, נשימות מהירות וקצרות, קושי בשאיפה, שעול, אסתמה, הזעות, גפיים קרות, הזעה קרה בגפיים, נפיחות בפנים, גוף רזה, עייפות מנטלית, שתן צלול בזמן התקף האסתמה, כאבי גב תחתון, קור בברכיים, קור בגב פחד מקור, חיוורון כללי, אימפוטנציה, פליטה מוקדמת, אפטיה, אדמה ברגלים, בעיות פוריות בנשים, תאבון לקוי, שלשולים, שתן רב וצלול עד איבוד שליטה

אתיולוגיה: חולשה מולדת של הכליות או הריאות, מחלה כרונית, עודף פעילות מינית, חשיפה לקור לאחר קיום יחסי מין, עודף לחות כרונית מהטחול החוסמת את תנועת הנוזלים בכליות גיל מתקדם, מחלה כרונית, עודף פעילות מינית בגיל העשרה

לשון חיוורת רטובה ונפוחה, דופק עמוק וחלש

לשון: חיוורת

דופק: חלש מתוח ועמוק.

מערבי: היפרתירואידזיס, דיכאון, דלקת כליה כרונית, בעיות כרוניות בשלפוחית שתן ופרוסטטה, בעיות כרוניות באזניים, חוסר תפקוד מיני, תת-פעילות של האדרנל, ניוון שרירים, רככת, אוסטאופורוזיס,

אתיולוגיה: פעילות מינית מוגזמת הרבה הריונות.

אסטרטגיית טיפולית:

- מזון מחזק יאנג בכליות
- מזון חם, חמים, ניטרלי
- תבלינים מחממים
- מזון מחזק כליות וג'ינג
- מזון שאינו קר, קריר, טרי ובלתי מבושל

להמנע:

- **חיטה** – קמח, לחם ומוצריו על בסיס חיטה, בורגול, סולת, קוסקוס, פסטה, מאפה מתוק ומלוח
- **מתיקה:** סוכר לבן, ממתקים, משקה קל
- **מזון מטוגן בשמן עמוק** – ציפס, שניצל, אגרוף, סיגרים,
- **בצק עלים:** בורקס, מלוח, קרואסון, בקלוואה,
- **מזון שמן:** פיצוחים (פרט ללז), מנת של טחינה, סלט תפוחי אדמה עם מיונז, שימוש מוגזם בשמן
- **מזון קר:** מזון הנאכל מהמקרר, משקה קר, מזון קפוא קפוא שהופשר – גלידה
- **מזון טרי** – ירק ופרי שלא עברו תהליך עיבוד בחום
- **חלב ותוצרתו:** חלב, מוצרי חלב ניגרים לבנים, מעדנים, גבינות רכות וקשות
- **פרי הדר:** תפוז, מנדרינה,
- **מזון מתועש:**
 - תוצרת בשר – נקניק, נקנקיות, המבורגר, קבב, פסטרמה, בשר מעושן
 - סלטים מוכנים
 - חטיפים מלוחים – במבה, אפרופו, ציפס, ביסלי וכו'
 - מזון המכיל חומרים משמרים, צבעי מאכל, חומרי טעם וריח, חומר מייצב, מונוסודיום
 - משקאות קלים המכילים צבעי מאכל, חומרי טעם וריח, חומצות מאכל
 - אלכוהול, קפה, קפאין (קולה, שוקולד, תה)

שיטות בישול:

שליקה, חליטה, בישול עד רתיחה וקירור מהיר מאוד

מומלץ :

ירקות	בצל מתוק, כרישה, בצל ירוק, שום כל הירקות מבושלים
פחמימות	בטטה , קינואה ערמונים, אורז, דוחן, שיפון, ש. שועל, כוסמת, שעועית שחורה, קטניות ירוקות מבושלות לחם : שיפון, תירס, פריכיות אורז
פירות	פרי מיובש, פרי מבושל, תות-שדה
מ. חלב	-
בשר	כבש, כליות כבד עוף, עוף
דגים	פורל ,
	חלמון ביצה, יין אדום יבש, מעט משקה חריף
שומנים	אגוזי מלך , זרעי שומשום שחור,
תבלינים	ציפורן , שום, קינמון, זנגוויל, אגוז מוסקט, הל, כורכום, פפריקה מתוקה וחריפה, פלפל אנגלי, כמון, זרעי שומר, זרעי אניס, ציילי
מתיקה	דבש, מולדה, סילאן, סוכר חום
שתייה	תה סיני ירוק, תה בנג'ה, תה יסמין, תה בבונג, תה זרעי שומר,

אם אין לחות - מטוגן

תפריט לדוגמא

שתייה מומלצת : תה סיני ירוק, תה בנג'ה, תה יסמין, תה בבונג, תה זרעי שומר,
תבלינים מומלצים : **ציפורן**, שום, קינמון, זנגוויל, אגוז מוסקט, הל, כורכום, פפריקה מתוקה וחריפה, פלפל אנגלי, כמון, זרעי שומר, זרעי אניס, ציילי
מתיקה : לתת שעורה, לתת תירס, דבש, מולסה, מלטוז

ארוחת בוקר	ארוחת צהריים	ארוחת ערב
דייסת אורז על בסיס חלב + צימוקים שחורים קינמון ודבש	מרק קטניות או חמין כבד עוף (מומלץ אורגני) ירק מאודה – כרובית, סלק, גזר כוסמת, קינאוה (כאשר אוכלים מרק קטניות) חצי כוס יין אדום יבש	מרק קישואים אורז עם אפונה ושעועית ירוקה / פשטידת ירק ביצה
ארוחת ביניים	ארוחת ביניים	ארוחת ביניים
ליצי	עוגת תפוחים מחוממת	תפוח-עץ מבושל ביין + קינמון

חמין צמחוני :**הכנה :**

- | | |
|---|-----------------------|
| 1. משרים את הקטניות במים רותחים כשעה, או עד שתופחות הקטניות ומסננים | כוס גרגרי חומס |
| 2. את הקטניות, תפוחי האדמה, השזיף והתמרים מבשלים יחד עד לקבלת מרק. | כוס שעועית שחורה יבשה |
| 3. מניחים את תפוחי האדמה והביצים בתוך הסיר. | 6 תפוחי אדמה קטנים |
| 4. בשקית האפיה מכניסים את האורז ו21 וחצי כוסות מים בתוך המרק. | כוס וחצי אורז חום |
| 5. את השקית מניחים מול תפוחי האדמה והביצים, סוגרים ומבשלים. | בשמת מלא |
| 6. מנמיכים את האש למינימום ומבשלים כל הלילה. | 2 תמרים |
| | שזיף יבש |
| | מלח |
| | 6 ביצים קשות קלופות |
| | שקית אפיה (קוקי) |

עוגת תפוחי עץ מחוממת :**הכנה :**

- | | |
|---|-----------------------------|
| 180° מחממים תנור ל | 7-5 תפוחי עץ גדולים, קלופים |
| מגרדים את התפוחים בפומפיה גסה. | 4 כפות קוואקר (שיבולת שועל) |
| מוסיפים את הביצים, שיבולת שועל, דבש, צימוקים והלימון. | 4 ביצים |
| בוחשים יחד. | 2 כפות דבש או סוכר חום |
| על נייר אפיה משטחים את התפוחים, מפזרים אגוזים מעל ואופים 30 דקות. | 2 כפות צימוקים |
| להגיש חם. | |

כפית קינמון טחון
50 גר' אגוזי מלך

תבשיל כבש ביין ושום

חומרים :

1.5 ק"ג בשר כבש (שוק או כתף) חתוך לקוביות

2 בצלים קצוצים

4 כפות שמן זית

2 גזרים

1 כרישה

2 כפות קמח או קורנפלור

1 בקבוק יין אדום יבש

12 שיני שום קלופות שלמות

2 גבעולי טימין

1 גבעול רוזמרין

4 גבעולי כוסברה

1 עלה דפנה

4 עגבניות קלופות

מלח ופלפל שחור

הכנה :

1. בסיר גדול מחממים את השמן ומשחימים בו את הבצל, מוסיפים את הבשר ומאדים כ-10 דקות .
2. מערבבים את הקמח במעט יין, לקבלת רביחה . מוסיפים את היין ושאר החומרים ויוצקים אל הסיר .
3. מבשלים את הבשר ברוטב כשעה וחצי עד שעתיים , עד לקבלת בשר רך

הצפת מים של הכליות סימפטום כרוני**Kid Water Overflow**

סימנים: קור במיוחד בגפיים, מעט שתן, בצקת במיוחד מתחת לגובה המותן (רגלים וקרסולים), נפיחות בבטן כאבים וחולשה בברכים וגב תחתון, מלאות בבטן, התנפחות בבטן, אם המים מגיעים ללב תהיינה פלפיטציות וידיים קרות, אם המים מציפים את הריאות יהיה גודש בריאות, שיעול וקוצר נשימה. חוסר נשימה אחרי מאמץ, ,

לשון: חיוורת נפוחה לשון רפויה עם סימני שיניים, עם חיפוי לבן

דופק: עמוק, חלש ואיטי

מערכי: בצקת בגלל צירוזיס נפרטיטיס, או מחלת לב וריאות, סרטן בכבד, אי ספיקת לב, תסמונת קושינג

אתיולוגיה: רנטציה ממושכת של לחות, חולשת היאנג של הטחול, עם חסר צ'י בריאות

אסטרטגית טיפול

- מזון מייבש,
- מזון מפזר לחות
- מזון מעלה
- מזון משתן
- מזון חם, חמים, נטרלי
- תבלינים עוקצנים מחממים
- מזון שאינו מלחלח, מקרר, ומוריד

להמנע:

- **חיטה** – קמח, לחם ומוצריו על בסיס חיטה, בורגול, סולת, קוסקוס, פסטה, מאפה מתוק ומלוח
- **מתיקה:** סוכר לבן, ממתקים, משקה קל
- **מזון מטוגן בשמן עמוק** – צ'יפס, שניצל, אגרוף, סיגרים,
- **בצק עלים:** בורקס, מלוח, קרואסון, בקלוואה,
- **מזון שמן:** פיצוחים, מנת של טחינה, סלט תפוחי אדמה עם מיונז, שימוש מוגזם בשמן
- **מזון קר:** מזון הנאכל מהמקרר, משקה קר, מזון קפוא – גלידה
- **מזון טרי** – ירק ופרי שלא עברו תהליך עיבוד בחום
- **חלב ותוצרתו:** חלב, מוצרי חלב ניגרים לבנים, מעדנים, גבינות רכות וקשות
- **מזון מתועש:**
 - תוצרת בשר – נקניק, נקנקיות, המבורגר, קבב, פסטרמה, בשר מעושן
 - סלטים מוכנים
 - חטיפים מלוחים – במבה, אפרופו, צ'יפס, ביסלי וכו'
 - מזון המכיל חומרים משמרים, צבעי מאכל, חומרי טעם וריח, חומר מייצב, מונוסודיום
 - משקאות קלים המכילים צבעי מאכל, חומרי טעם וריח, חומצות מאכל
 - אלכוהול, קפה, קפאין (קולה, שוקולד, תה)

מומלץ

ירקות	בצל צול ירוק , קישוא, סקוואש, גזר, דלעת, בצל אפוי, נבטי סויה, כרישה, לפת אלפלפה, פלפל ירוק, כרוב, גזר לבן, בצל ירוק, בצל מתוק, לפת צנונית, פלפל אדום,
פחמימות	תירס, שיפון , ערמונים, גריסי פנינה, שעועית kid , שעועית שחורה, אזוקי אדום, שעועית ירוקה, לחם : שיפון,
פירות	אבטיח, ענבים , ליצי
מ. חלב	-
בשר	כבש, עוף הודו, כליות,
דגים	-
	חלמון (צהוב) של ביצה,
שומנים	אגוזים, בטנים, זרעי שומשום שחור, אגוזי פקאן, לוז
תבלינים	פלפל שחור קינמון, זרעי אניס כמון, פפריקה, ציילי, כורכום, חזרת, זרעי חרדל, שום אגוז מוסקט, בזיליקום, בצל, גינג'ר טרי ומיובש, כוסברה, רוזמרין, פלפל לבן,
מתיקה	-
שתייה	תה (סיני ירוק, בנג'ה, יסמין, בבונג, זרעי שומר,

תפריט לדוגמא

שתייה מומלצת: תה סיני ירוק, תה בנג'ה, תה יסמין, תה בבונג, תה זרעי שומר
תבלינים מומלצים: פלפל שחור, גינג'ר, קינמון, זרעי אניס כמון, פפריקה, ציילי, כורכום, חזרת, זרעי חרדל, שום
מתיקה: לא מומלצת

ארוחת בוקר	ארוחת צהריים	ארוחת ערב
דייסת קוואקר	מרק רגל בשר בקר שעועית שחורה ואדומה+אצות ים תבשיל ירקות – כרישה, בצל מתוק, קישוא, דלעת, גזר	דייסת גריסים ירקות מוקפצים עם שעועית ירוקה תירס
ארוחת ביניים	ארוחת ביניים	ארוחת ביניים
פרוסת לחם שיפון עם דבש	עוגה מקמח שיפון	ענבים

ציילי קו קרנה:

הכנה:

- כוס שעועית שחורה
 ק"ג בשר בקר טחון ½
 2 בצלים קצוצים
 2 פלפלים ירוקים
 3 פלפלים מסוג ציילי- קצוצים בלי גרעינים.
 2/3 כוס רסק עגבניות
 כוס מים
 10-8 שיני שום מעוכות
 מלח
 2 כפות שמן כותנה
- להשרות את השעועית במים רותחים עד כשעה או עד שהיא תופחת.
 לטגן במחבת טפלון עם מעט שמן את הבשר הטחון תוך כדי ערבוב ליצירת פירורי בשר.
 לאדות את הבצל הקצוץ, להוסיף את שאר הירקות והשום ולבשל את השעועית כשעה או עד שהיא מתרככת.
 מוסיפים את הבשר, רסק העגבניות והמים ומבשלים כ-15 דקות נוספות.

חומרים:

3 כפות אצות ים
 2 קישואים
 1 כרוב סיני
 $\frac{1}{2}$ סלסלת נבטים
 1 ראש סלרי
 $\frac{1}{2}$ כוס אפונה ירוקה
 3 כפות גריסי פנינה
 $\frac{1}{4}$ עוף
 7 כוסות מים
 הכנה :

1. לבשל את העוף והגריסים במים למשך 30 דקות .
2. קוצצים את כל הירקות ומוסיפים לסיר עם האצות ים והאפונה .
3. מבשלים יחד 20 דקות .
4. לפני ההגשה מוסיפים את הנבטים.

חסר צ"י בכליות ושלפוחית השתן**Kid & UB Qi Def.**

סימנים עייפות, כאבים וחולשה בגב תחתון וברכים, השתנה מרובה, ולעיתים קרובות עם זרימת שתן חלשה, טפטוף לאחר מתן שתן, ריר מהפה, בריחת שתן, נוקטוריה, הרטבת לילה, בריחת זרע, קרי לילה ללא חלומות, הפלות לעיתים קרובות, פרולפס של הרחם, ספרמאטוריה, הפרשות ואגינליות כרוניות

לשון: חיוורת עם חיפוי לבן,

דופק: עמוק וחלש

מערכי: דלקת פרוסטטה כרונית,

אתיולוגיה: פעילות מינית מוגזמת הרבה הריונות.

אסטרטגיה טיפולית:

- מזון מחזק צ"י של הכליות
- מזון ניטרלי, חמים וחם
- תבלינים מניעים וחמימים
- מזון שאינו מייצר נוזלים לחות ומלחלח

להמנע:

- קמח לבן ומוצרי חיטה מקמח לבן,
- **מתיקה:** סוכר לבן, ממתקים, משקה קל
- **מזון מטוגן בשמן עמוק** – ציפס, שניצל, אגרוף, סיגרים,
- **בצק עלים:** בורקס, מלוח, קרואסון, בקלוואה,
- **מזון שמן:** אגוזים (**מלבד לוז**), מנת של טחינה, סלט תפוחי אדמה עם מיונו, שימוש מוגזם בשמן
- **מזון קר:** מזון הנאכל מהמקרר, משקה קר, מזון קפוא – גלידה, מזון קפוא שהופשר
- **מזון טרי** – ירק ופרי שלא עברו תהליך עיבוד בחום
- **חלב ותוצרתו:** חלב, מוצרי חלב ניגרים לבנים, מעדנים, גבינות רכות וקשות
- **פרי טרופי:** מנגו, בננה,
- **מזון מתועש:**
 - תוצרת בשר – נקניק, נקנקיות, המבורגר, קבב, פסטרמה, בשר מעושן
 - סלטים מוכנים
 - חטיפים מלוחים – במבה, אפרופו, ציפס, ביסלי וכו'
 - מזון המכיל חומרים משמרים, צבעי מאכל, חומרי טעם וריח, חומר מייצב, מונוסודיום
 - משקאות קלים המכילים צבעי מאכל, חומרי טעם וריח, חומצות מאכל
 - אלכוהול, קפה, קפאין (קולה, שוקולד, תה)
- **תבלינים חריפים:** ציילי, סחוג, פלפלונים חריפים, פלפל שחור, פפריקה חריפה.
- **פרי הזדר** – תפוזים מנדרינות אשכוליות
- **אכילת יתר**

שיטות בישול:

שליקה, חליטה, בישול עד רתיחה וקירור מהיר מאוד

מומלץ:

ירקות	פטרזליה, קישוא, בצל מתוק, שעועית ירוקה, סקוואש, סלק, צנונית
פחמימות	אורז מתוק גרגרי חיטה תפוז, ש. שועל, בטטה, אורז לבן, אורז חום, תירס, שיפון, אפונה, שעועית שחורה, פולי סויה, קטניות בצורת Kid, עדשים, תירס כחול
פירות	לחם: שאור, לחם מקמח מלא, תירס, פריכיות אורז פטר אוכמניות אפרסמון, אננס, אפרסק, ענבים, קרמבולה, תאנים
מ. חלב	שחורים, וגרגרי יער, אבטיח, סכיונדרה
בשר	מוצרי חלב מחוממים כדייסות
דגים	בקר, עוף, הודו, כבש, כליות, כבד תרנגולת
	דגים, טרטה,
	ביצה
שומנים	בוטנים, אגוזי מלך, פקאן, צנוברים וקשיו, מעט – אבוקדו, טחינה, שקדיה, חמאה, חמניות
תבלינים	זרעי לוטוס, קצח, זרעי אניס, שומר, קינמון, ציפורן, הל, אגוז מוסקט, גיינג'ר טרי ומיובש, חוואיג', עלה-דפנה, מיורס, עוזרד, זרעי שמיר, בזיליקום, כמון, פפריקה, כורכום, פלפל שחור, חזרת, זרעי חרדל, שום
מתיקה	דבש, מאלטוז מולסה, סירופ של אורז חום, לתת אורז, סילימן
שתייה	תה סיני ירוק, תה בנג'ה, תה יסמין, תה בבונג, תה עם חלב וזנגוויל (גיינג'ר) תה זרעי שומר, עלי אוכמניות

תפריט יומי לדוגמא

שתיה מומלצת: תה, תה סיני ירוק, תה בנג'ה, תה יסמין, תה בבונג, תה עם חלב וזנגוויל (גיינג'ר) תה זרעי שומר, עלי אוכמניות

תבלינים מומלצים: זרעי לוטוס, קצח, זרעי אניס, שומר, קינמון, ציפורן, הל, אגוז מוסקט, גיינג'ר טרי ומיובש, חוואיג', עלה-דפנה, מיורס, עוזרד, זרעי שמיר, בזיליקום, כמון, פפריקה, כורכום, פלפל שחור, חזרת, זרעי חרדל שום

מתיקה דבש, מאלטוז מולסה, סירופ של אורז חום, לתת אורז, סילימן

ארוחת בוקר	ארוחת צהריים	ארוחת ערב
דייסת קוואקר או אורז על בסיס חלב	מרק סלק גולש בשר עם שעועית שחורה סלק, קישואים	ערב מרק תירס ביצה תפוח אדמה אפוי בתנור לחם שיפון
ארוחת ביניים	ארוחת ביניים	ארוחת ביניים
אוכמניות / תמרים	תאנים	אפרסק

תבשיל קישואים ופטרזליה

1 בצל

8 קישואים בינוניים קלופים

2 שיני שום

עלי פטרזליה קצוצים דק

2 כפות שמן קנולה

1 כוס מים

2 עלי דפנה

 $\frac{1}{4}$ כפית קארי

מעט כמון, פלפל שחור, הל טחון ואגוז מוסקט טחון

הכנה:

1. בסיר עמוק מחממים שמן, קוצצים את הבצל ומאדים בשמן חם עד שהבצל משחים.
2. את הקישואים חותכים לעיגולים ומוסיפים לסיר.
3. מערבבים את המים עם התבלינים ויוצקים מעל לקישואים.
4. מבשלים כ-15 דקות עד שהקישואים מתרככים.
5. את הפטרזליה לפזר לפני ההגשה.

הכליות אינן יכולות להחזיק צ"י**Kid Unable To Grasp Qi**

סימנים: קוצר נשימה במאמץ, עייפות, ועייפות מנטלית, קוצר נשימה – נשימה קצרה ומהירה, שעול, אסטמה (שתן צלול בזמן התקפה), קושי בשאיפה, קור בגפיים, קול חלש, הזעה ספונטנית הזעה קרה בפנים, נפיחות בפנים אי שליטה במתן שתן, גוף רזה, כאבי גב תחתון

לשון: חיוורת**דופק:** חלש מתוח ועמוק**מערבי:** אסטמה כרונית, אי ספיקה ללבית, אימפסמה

אתיולוגיה: חולשה מולדת של הכליות או הריאות, מחלה כרונית, עודף פעילות גופנית, מלחה כרונית הקשורה לכליות ולריאות.

אסטרטגיה טיפולית:

- לכווץ, לעגן, לייצב
- מזון אסטרטגי
- מזון ניטרלי, חמים וחם
- מזון מחזק כליות
- מזון מעלה
- מזון שאינו מוריד מייצר נוזלים, לחות ומלחלח כליות וש. השתן

להמנע:

- **חיטה** – קמח, לחם ומוצריו על בסיס חיטה, בורגול, סולת, קוסקוס, פסטה, מאפה מתוק ומלוח
- **מתיקה:** סוכר לבן, ממתקים, משקה קל
- **מזון מטוגן בשמן עמוק** – ציפס, שניצל, אגרוף, סיגרים,
- **בצק עלים:** בורקס, מלוח, קרואסון, בקלוואה,
- **מזון קר:** מזון הנאכל מהמקרר, משקה קר, מזון קפוא – גלידה
- **מזון טרי** – ירק ופרי שלא עברו תהליך עיבוד בחום
- **מזון מתועש:**
 - תוצרת בשר – נקניק, נקנקיות, המבורגר, קבב, פסטרמה, בשר מעושן
 - סלטים מוכנים
 - חטיפים מלוחים – במבה, אפרופו, ציפס, ביסלי וכו'
 - מזון המכיל חומרים משמרים, צבעי מאכל, חומרי טעם וריח, חומר מייצב, מונוסודיום
 - משקאות קלים המכילים צבעי מאכל, חומרי טעם וריח, חומצות מאכל
 - אלכוהול, קפה, קפאין (קולה, שוקולד, תה)

שיטות בישול: שליטה, חליטה, בישול עד רתיחה וקירור מהיר

מומלץ

ירקות שעועית ירוקה, בצל מתוק, קישוא, בצל מתוק, סקוואש, סלק, צנונית
פחמימות תפוז, ש. שועל, בטטה, אורז לבן, אורז חום, אורז מתוק, תירס, שיפון
אפונה, שעועית שחורה, פולי סויה, קטניות בצורת Kid, עדשים, תירס כחול

לחם: שיפון, פריכיות אורז

פירות **אפרסמון, אננס, אפרסק, ענבים, קרמבולה, תאנים** תמר שחור, משמש, שסק, אוכמניות
וגרגרי יער, אבטיח
מ. חלב כדדיות חמות
בשר בקר, עוף, הודו, כבש, כליות, כבד תרנגולת
דגים דגים, טרוטה,
ביצים,

שומנים **בוטנים, אגוזי מלך, פקאן, צנוברים** לוז וקשיו, מעט – אבוקדו, טחינה, שקדיה, חמאה,
חמניות

תבלינים זרעי לוטוס, קצח, זרעי אננס, שומר, קינמון, ציפורן, הל, אגוז מוסקט, גיינג'ר טרי
ומיובש, חוואיג', עלה-דפנה, מיורם, עוזרד, זרעי שמיר, בזיליקום, כמון, פפריקה, צילי, כורכום,
פלפל שחור, חזרת, זרעי חרדל, שום

מתיקה **דבש מאלטוז** מולסה, סירופ של אורז חום, סיליאן

שתיה תה סיני ירוק, תה בנג'יה, תה יסמין, תה בבונג, תה עם חלב וזנגוויל (גיינג'ר) תה זרעי שומר,

תפריט לדוגמא

שתיה מומלצת: תה (סיני ירוק, בנג'יה, MU-16, יסמין, בבונג, חלב וזנגוויל (גיינג'ר) זרעי שומר

תבלינים מומלצים: זרעי לוטוס, קצח, זרעי אננס, שומר, קינמון, ציפורן, הל, אגוז מוסקט, גיינג'ר טרי ומיובש, חוואיג', עלה-דפנה, מיורם, עוזרד, זרעי שמיר, בזיליקום, כמון, פפריקה, צילי, כורכום, פלפל שחור, חזרת, זרעי חרדל, שום

מתיקה: מולסה, סירופ של אורז חום, סיליאן

<u>ארוחת בוקר</u>	<u>ארוחת צהריים</u>	<u>ארוחת ערב</u>
דייסת אורז / שיבולת שועל על בסיס חלב + קינמון, צימוקים שחורים ומולסה כממתיק	מרק רגל עם קטניות צלי בשר בקר אורז אדום סלק	מרק עדשים אטריות אורז עם תירס, שעועית ירוקה ואפונה לחם שיפון עם אבוקדו ביצה
<u>ארוחת ביניים</u>	<u>ארוחת ביניים</u>	<u>ארוחת ביניים</u>
תמרים	לחם עם חמאה	שסק

מתכונים

מרק עדשים:

כוס עדשים יבשים

5 כוסות מים

3 גזרים שלמים קלופים

1 בצל שלם

2 גבעולי סלרי

מלח

הכנה:

לבשל את העדשים במים עם שאר הירקות כשעה.

להוציא את הבצל בשלמותו מהמים

להגיש עם הירקות.

חסר יין בכליות**Kidney yin Deficiency****קשר בין לב לכליות**

חסר יין מוביל לפגיעה בגיינג סימנים וורטיגו, צפצופים באזניים, חרשות, חולשה של ריאות, זיכרון חלש, אינסומיה, מעוט שתן, כאב וחולשה בגב תחתון וברכיים, מבנה גוף רזה מאד, יובש בפה ובגרון, עצירות, מיעוט שתן, חום בכף היד והרגל, חום נמוך אחה"צ, הזעת לילה, סומק מילארי, פליטת זרע, תאבון מיני מוגבר, ווסת מועטת דם או אל-ווסת, דימום ברחם,

לשון: אדומה, מעט חיפוי

דופק: מהיר ומתוח

מערבי: לחץ דם, לומברגו, סוכרת, דפיקות לב מהירות, שחפת, נפחת של הריאות, גלומרולוס נפרותית, חרשות, דלקות כרוניות, אוסטאופורוזיס, פרוסטטה אתיולוגיה: מחלת ריאות, לב או כליות כרונית, עבודת יתר במשך שנים, שפיכת זרע מרובה, איבוד נוזלים כרוני, איבוד דם מהכבד, יאטרוגני מצמחים מחזקי יאנג

אסטרטגיה טיפולית:

- מזון מחזק יין של הכליות
- מזון ניטרלי קריר וקר,
- תבלינים מקררים
- מזון מייצר נוזלים
- מזון שאינו מחמם מחזק יאנג, מייבש (אשר יגרום לפגיעה ביין הכליה ויגרום ליצירת אש לאורך זמן)

להמנע

- **מתיקה**: סוכר לבן, ממתקים, משקה קל
- **מזון מטוגן בשמן עמוק** – ציפס, שניצל, אגרוף, סיגרים,
- **בצק עלים**: בורקס, מלוח, קרואסון, בקלוואה,
- **מזון שמן**: פיצוחים, מנת של טחינה, סלט תפוחי אדמה עם מיונז, שימוש מוגזם בשמן
- **מזון מתועש**:
 - תוצרת בשר – נקניק, נקנקיות, המבורגר, קבב, פסטרמה, בשר מעושן
 - סלטים מוכנים
 - חטיפים מלוחים – במבה, אפרופו, ציפס, ביסלי וכו'
 - מזון המכיל חומרים משמרים, צבעי מאכל, חומרי טעם וריח, חומר מייצב, מונוסודיום
 - משקאות קלים המכילים צבעי מאכל, חומרי טעם וריח, חומצות מאכל
 - אלכוהול, קפה, קפאין (קולה, שוקולד, תה)
- **תבלינים חריפים ומחממים**: צ'ילי, סחוג, פלפלונים חריפים, פלפל שחור, פפריקה חריפה, קינמון, ג'ינג'ר, ציפורן, הל, זרעי שומר.
- **מזון מיובש** – ירקות ופירות
- **בשר ודגי בריכה**
- **יתר פעילות מינית, יתר מאמץ גופני, יתר מתח, שינה מאוחרת**

שיטות בישול:

הקפאה, שליטה, בישול עד רתיחה וקירור מהיר מאד
מומלץ:

ירקות	ערמוני מים, שעועית ירוקה, פטריות לבנות ושחורות, חסה, סלרי, אספרגוס, מלפפון, סלק (צבע), פטריות שטאקי, תרד, גזר, נבטי מנג, קולורבי, לפת, צנון, צנונית
פחמימות	גרגרי חיטה, דוחן, תפוחי אדמה ופקעות לא חריפות, אורז בר, אורז אדום, תירס, סובין חיטה, נבט חיטה, שעורה, תירס כחול, קטניות אדומות שחורות, שעועית Kid חמין, פולי סויה, שעועית מונג לחם: חיטה, שאור, תירס, פריכות אורז
פירות	כל סוגי המילון, אוכמניות תפוחי עץ, תאנים, בננה, תמרים Kid-yin, שזיף מר, וגרגרי יער, תות-עץ
	שוקולד חרובים
מ. חלב	יוגורט מעט חלב ומוצרי
בשר	כליות, ברווז,
דגים	דגי ים כולל סלומון, סרדינים,
	טופו, בירה שחורה, אצות ים- ספירולינה, כולרלה ביצה (מעט)
שומנים	קשיו אם אין לחות, זרעי שומשום שחור, זיתים שחורים, לוז, אגוז מלך
תבלינים	רוזמרין, חומץ, מנטה, נענע, סוכריות אקליפטוס, שמן אתרי של אקליפטוס (התווית נגד הריון והנקה) מלח, שורש לוטוס, אגוז מוסקט, זעפרן,
מתיקה	דבש, מולסה, מייפל
שתייה	מים, מיץ (תפוחים, ענבים, מנגו, פאפיה, אוכמניות חמוציות), וורבנה, לואיזה, לימונית, בנג'ה,

תפריט יומי לדוגמא

שתייה מומלצת: מים, מיץ תפוחים, מיץ ענבים, מיץ מנגו, מיץ פאפיה, מיץ אוכמניות, מיץ חמוציות, וורבנה, לואיזה, לימונית, בנג'ה,
תבלינים מומלצים: רוזמרין, חומץ, מנטה, נענע, סוכריות אקליפטוס, שמן אתרי של אקליפטוס (התווית נגד הריון והנקה) מלח, שורש לוטוס
מת יקה: דבש, מולסה, מייפל

ארוחת בוקר	ארוחת צהרים	ארוחת ערב
סלט ירקות – מלפפון, חסה, פטריות, גזר, לחם חיטה מוצר חלב – "ביו" תה נענע/מנטה/שומר	מרק תירס דג בקלה צעיר ברוזמרין צלי תפוחי אדמה סלק אדום, פטריות בירה שחורה	אורז בר עם סלרי גזר, פטריות, נבטי מנג – מוקפצים מתובל ברוזמרין מנטה ונענע זיתים שחורים תה נענע/מנטה/שומר
ארוחת ביניים	ארוחת ביניים	ארוחת ביניים
מילון	שוקולד חרובים	אוכמניות

דג בקלה צעיר ברוזמרין:

4-5 דגי בקלה במשקל כולל של 600 גר'

משרה:

2 לימונים פרוסים דק

½ כוס מים

2 כפות שמן קנולה ושמן זית

2 שיני שום כתושות

רוזמרין

מלח

חסר ג'ינג בכליות

סימנים: ילדים פגמים גנטיים, לקוי ועיכוב בהתפתחות נפשית ופיזית, עצמות חלשות, מרפס שאינו נסגר אחרי גיל 3
במבוגרים: רככת חולשת ברכיים ורגליים, איבוד שיניים, נשירת שיער או הלבנתו טרם עת, חולשה בפעילות מינית, כאבי גב.
גברים: הזדקנות מוקדמת, קרחת, חוסר שיער, בעיות שיניים, אבדן מסת עצמות, זיכרון חלש, גפים חלשות, חוסר אנרגיה, חוסר קואורדינציה, זרע לא תקין, חוסר ריכוז, אפטיות
נשים: חוסר פוריות, העדר ווסת
מערכי: רככת, מנפאוזה, חוסר יכולת להכנס להריון, אימפוטנציה, תפקוד מיני לקוי, תסמונת דאון, חוסר הורמונים, חסרים גנטיים, זיקנה

לשון: אדומה מקולפת אך יתכן גם חיוורת בגלל אלמנטים של חסר יאנג
דופק: צף, ריק או עורי אך יתכן עמוק וחלש
אתיולוגיה: בילדים: מולד, במבוגרים: גיל מתקדם עודף פעילות מינית

אסטרטגיה טיפולית:

- מזון מחזק ג'ינג
- מזון מחזק כליות
- מזון חמים ונטרלי
- תבלינים חמימים וחמים
- מזון שאינו קר ומקרר, מוריד

להמנע:

- **מתיקה:** סוכר לבן, ממתקים, משקה קל
- **מזון מטוגן בשמן עמוק** – ציפס, שניצל, אגרוף, סיגרים,
- **בצק עלים:** בורקס, מלוח, קרואסון, בקלוואה,
- **מזון שמן:** פיצוחים, מנת של טחינה, סלט תפוחי אדמה עם מיונז, שימוש מוגזם בשמן
- **מזון קר:** מזון הנאכל מהמקרר, משקה קר, מזון קפוא – גלידה
- **מזון טרי** – ירק ופרי שלא עברו תהליך עיבוד בחום
- **פרי טרופי:** מנגו, בננה, אפרסמון
- **מזון מתועש:**
 - תוצרת בשר – נקניק, נקנקיות, המבורגר, קבב, פסטרמה, בשר מעושן
 - סלטים מוכנים
 - חטיפים מלוחים – במבה, אפרופו, ציפס, ביסלי וכו'
 - מזון המכיל חומרים משמרים, צבעי מאכל, חומרי טעם וריח, חומר מייצב, מונוסודיום
 - משקאות קלים המכילים צבעי מאכל, חומרי טעם וריח, חומצות מאכל
 - אלכוהול, קפה, קפאין (קולה, שוקולד, תה), טבק
- **תבלינים חריפים:** ציילי, סחוג, פלפלונים חריפים, פלפל שחור, פפריקה חריפה.
- כרוב, מנטה, במבושוט
- רמות גבוהות של חלבון בתפריט

שיטות בישול:

שליקה, חליטה, בישול עד רתיחה וקירור מהיר מאוד

מומלץ:

ירקות	שעועית ירוקה , קישוא, סקוואש, גזר, דלעת, בצל אפוי, נבטי סויה, כרישה, לפת אלפלפה, פלפל ירוק, כרוב, בצל ירוק, בצל מתוק, פטריות לבנות, תרד, גזר, פטריות שיטאקי, מלפפון, סלק
פחמימות	דוחן, קטניות שחורות, חיטה , ערמונים, תירס, תפוז"א, בטטה, ערמוני מים, תירס כחול, אורז מתוק, תפוח-אדמה מתוק, אורז חום, שעורה שיבולת שועל, גריסי פנינה, דורה, סויה, שעועית ירוקה, שעועית אפוייה, אפונה ירוקה לחם : חיטה, שיאור, תירס, פריכיות אורז
פירות	ענבים, תות שדה, תאנה, בננה, מילון, שזיף חמוץ, אוכמניות, תות-עץ, פטל, משמש, תפוז אפוי אגס אפוי, אגס ביין (במקרה של קור)
מ. חלב	יוגורט, חלב, חמאה
בשר	מח עצם, גידים, כליות של בעלי חיים , כבש, מח, מרק רגל
דגים	דגים,
	חלמון ביצה, ביצה, שורש לוטוס, זרעי לוטוס טופו, אצות ים (ספירולינה, כלורלה), פנינה,
שומנים	אגוזי פקאן / מלך, לוז , זרעי שומשום שחור, זיתים, קשיו, שקדים
תבלינים	טעם מלוח , שום, קינמון, שומר, קינמון, ציפורן, הל, אגוז מוסקט, גיינג'ר טרי ומיובש, חוואיג', עלה-דפנה, מיורס, עוזרד, זרעי שמיר, בזיליקום, מלח ים
מתיקה	דבש, דבש מלכות, פולן דבורים, מייפל סירופ
שתייה	תה (סרפד, מרווה) , סיני ירוק, בנג'יה יסמין, בבונג, חלב וזנגוויל (גיינג'ר) זרעי שומר,

תפריט יומי לדוגמא

שתייה מומלצת: **תה (סרפד, מרווה)**, סיני ירוק, בנג'יה יסמין, בבונג, חלב וזנגוויל (גיינג'ר) זרעי שומר,

תבלינים מומלצים: **טעם מלוח**, שום, קינמון, שומר, קינמון, ציפורן, הל, אגוז מוסקט, גיינג'ר טרי ומיובש, חוואיג', עלה-דפנה, מיורס, עוזרד, זרעי שמיר, בזיליקום, מלח ים

מתיקה: דבש, דבש מלכות, פולן דבורים, מייפל סירופ

ארוחת בוקר	ארוחת צהריים	ארוחת ערב
דייסת קוואקר על בסיס חלב עם צימוקים שחורים, קינמון, דבש	מרק רגל דג בתנור דוחן ותירס עם אצות ים פטריות לבנות ושיטאקי, גזר, דלעת	ירקות כרוב, בצל ירוק, מלפפון, זיתים ושומשום שחור טחון לחם שיפון עם חמאה מרק ירקות עם גריסי פנינה צלי תפוחי אדמה
ארוחת ביניים	ארוחת ביניים	ארוחת ביניים
לפתן פירות (לא מהמקרר)	בננה מילון (לא מהמקרר)	אגוזי קשיו

מרק רגל \ מרק אוסקוקו:

1 ק"ג אוסקוקו (בקר + עצם הרגל)

7 כוסות מים

מלח

4 שיני שום מעוכות

הכנה:

לבשל למשך כשעה וחצי על אש נמוכה.

המרק מוכן כשהבשר רך

תבלינים:

קורט קינמון

2 עלי דפנה

גיינג'ר יבש

קורט אגוז מוסקט

חום ולחות בשלפוחית השתן**UB Damp Heat**

סימנים: שתן מועט, כהה ועכור, במתן שתן - כאב, שריפה, דחיפות, ותכיפות צריבה, לפעמים עם דם, או גרגרי חול, אי השתנה עם כאבים בגב תחתון חותך כמו סכין, חום צמא

לשון: אדומה עם חיפוי עבה דביק וצהוב

דופק: מתגלגל מהיר חלקלק ומעט תילי

מערכי: ציסטות, דלקת בכליות, אבנים בכליות, סרטן בפורסטטה

אתיולוגיה: חשיפה לחום ולחות חיצוני או קור ולחות חיצוני, קנאה וחשדנות שנכלאו לאורך זמן

אסטרטגיה טיפולית:

- מזון מפזר לחות בשלפוחית השתן
- תבלינים עוקצנים מקררים
- מזון קר, קריר נטרלי
- מזון משתן
- מזון שאינו מייצר נוזלים ואינו מלחלח בשלפוחית השתן

להמנע:

- **חיטה** – קמח, לחם ומוצריו על בסיס חיטה, בורגול, סולת, קוסקוס, פסטה, מאפה מתוק ומלוח
- **מתיקה:** סוכר לבן, ממתקים, משקה קל
- **מזון מטוגן בשמן עמוק** – ציפס, שניצל, אגרוף, סיגרים,
- **בצק עלים:** בורקס, מלוח, קרואסון, בקלוואה,
- **מזון שמן:** פיצוחים, מנת של טחינה, סלט תפוחי אדמה עם מיונז, שימוש מוגזם בשמן
- **מזון קר:** מזון הנאכל מהמקרר, משקה קר, מזון קפוא – גלידה
- **מזון טרי** – ירק ופרי שלא עברו תהליך עיבוד בחום
- **חלב ותוצרתו:** חלב, מוצרי חלב ניגרים לבנים, מעדנים, גבינות רכות וקשות
- **פרי טרופי:** מנגו, בננה, אפרסמון
- **מזון מתועש:**
 - תוצרת בשר – נקניק, נקנקיות, המבורגר, קבב, פסטרמה, בשר מעושן
 - סלטים מוכנים
 - חטיפים מלוחים – במבה, אפרופו, ציפס, ביסלי וכו'
 - מזון המכיל חומרים משמרים, צבעי מאכל, חומרי טעם וריח, חומר מייצב, מונוסודיום
 - משקאות קלים המכילים צבעי מאכל, חומרי טעם וריח, חומצות מאכל
 - אלכוהול, קפה, קפאין (קולה, שוקולד, תה)
- **תבלינים חריפים:** צילי, סחוג, פלפלונים חריפים, פלפל שחור, פפריקה חריפה.
- בצל ובצל ירוק

שיטות בישול: שיטות בישול: בישול במים, אידוי, אפיה, חליטה, שליקה, הנבטה, השרייה ממושכת (קטניות)

מומלץ:

ירקות	גזר, סלרי, תירס, קישואים מלפפון, זוקיני, סקוואש, ברוקולי, אפונה ירוקה דקה, נבטי סויה, חסה, כרוב סיני, גזר,
פחמימות	תירס, שיפון, דוחן, גריסי פנינה , אורז, שעועית מנג שעועית אזוקי אדומה, שעועית Kid , לחם: שיפון, תירס, פריכיות אורז
פירות	אבטיח, ענבים , מילון, אפרסק, תפוח-עץ, מבושל
מ. חלב	-
בשר	עוף 50 גר ליום
דגים	-
	שערות תירס, אצות ים Kelp, ערמוני מים, שורש לוטוס, שסק יפאני loquat
שומנים	זרעי מילון
תבלינים	שום ליקוריץ, שורש לוטוס, מלח, מנטה, נענע, סוכריות אקליפטוס, שמן אתרי של אקליפטוס (התווית נגד-הריון, הנקה) טיפות שמן "עץ התה" מהול במים או בתה
מתיקה	-
שתייה	תה (שן הארי, משערות תירס, סרפד וורבנה, לואיזה, לימונית, בנג'ה) מים, מיץ (תפוחים, ענבים, פאפיה, אוכמניות, חמוציות),

תפריט לדוגמא

שתייה מומלצת: מים, מיץ (חמוציות, אוכמניות, תפוחים, ענבים, פאפיה, תה סרפד תבלינים מומלצים: שום ליקוריץ, שורש לוטוס, מלח, מנטה, נענע, סוכריות אקליפטוס, שמן אתרי של אקליפטוס (**התווית נגד-הריון, הנקה**) טיפות שמן "עץ התה" מהול במים או בתה מת יקה: לא מומלצת

ארוחת בוקר	ארוחת צהרים	ארוחת ערב
ירקות – מלפפון, סלרי חסה לחם שיפון	מרק ירקות עם גריסי פנינה, ואצות ים עוף בגריל דוחן ברוקולי	אורז עם אפונה ירוקה דקה לחם שיפון כרוב סיני עם נבטי סויה
ארוחת ביניים	ארוחת ביניים	ארוחת ביניים
סיידר תפוחים	מילון	אבטיח

ליחה חמה ועכורה שמתנקזת בשלפוחית השתן **Turbid Damp Heat Accumulating in UB**

סימנים: צבע לבן עכור של שתן, לעיתים כבדות ושריפה בזמן נתינת שתן,

לשון: אדומה עם חיפוי שמנוני,

דופק: מהיר (ספוג מים)

מערבי: זיבה, מחלות מין, דלקת בווגינה כתוצאה מקנדידה

אסטרטגיה טיפולית:

- מזון מחזק הכליות
- תבלינים עוקצניים חריפים ומקררים
- מזון קר, קריר, נטרלי
- מזון מייבש,
- מזון שאינו יוצר לחות ואינו מייצר נוזלים

להמנע:

- **מתיקה:** סוכר לבן, ממתקים, משקה קל
- **מזון מטוגן בשמן עמוק –** ציפס, שניצל, אגרוף, סיגרים,
- **בצק עלים:** בורקס, מלוח, קרואסון, בקלוואה,
- **מזון שמן:** פיצוחים, מנת של טחינה, סלט תפוחי אדמה עם מיונז, שימוש מוגזם בשמן
- **מזון קר:** מזון הנאכל מהמקרר, משקה קר, מזון קפוא – גלידה
- **מזון טרי –** ירק ופרי שלא עברו תהליך עיבוד בחום
- **חלב ותוצרתו:** חלב, מוצרי חלב ניגרים לבנים, מעדנים, גבינות רכות וקשות
- **פרי טרופי:** מנגו, בננה, אפרסמון
- **מזון מתועש:**
 - תוצרת בשר – נקניק, נקנקיות, המבורגר, קבב, פסטרמה, בשר מעושן
 - סלטים מוכנים
 - חטיפים מלוחים – במבה, אפרופו, ציפס, ביסלי וכו'
 - מזון המכיל חומרים משמרים, צבעי מאכל, חומרי טעם וריח, חומר מייצב, מונוסודיום
 - משקאות קלים המכילים צבעי מאכל, חומרי טעם וריח, חומצות מאכל
 - אלכוהול, קפה, קפאין (קולה, שוקולד, תה)
- **תבלינים חריפים:** ציילי, סחוג, פלפלונים חריפים, פלפל שחור, פפריקה חריפה.

שיטות בישול: שליטה, חליטה, בישול עד רתיחה וקירור מהיר מאד

ירקות	מלפפון, סלרי, זוקיני, סקוואש, ברוקולי, אפונה ירוקה דקה קולורבי, לפת, צנון, צנונית נבטי סויה, חסה, כרוב סיני, פטריות שחורות אספרגוס, פטריות שמפניון
פחמימות	תירס שיפון גריסי פנינה , דוחן, חיטה שעועית מנג שעועית אזוקי אדומה, שעועית ירוקה שעועית kid לחם : חיטה, שאור, תירס, פריכיות אורז אבטיח, ענבים מילון כתום, אפרסק, תפוח-עץ פרי הדור
פירות	-
מ. חלב	-
בשר	-
דגים	-
	שערות תירס, אצות ים, מיץ חמציצים
שומנים	זרעי אבטיח
תבלינים	מלח ים ליקוריץ, שורש לוטוס, מנטה, נענע, סוכריות אקליפטוס אגוז מוסקט זעפרן שמן אתרי של אקליפטוס (התווית נגד-הריון, הנקה), שום,
מתיקה	
שתיה	מיץ תפוחים, מיץ ענבים, מיץ פאפיה, מיץ אוכמניות, מיץ חמוציות, שן הארי

תפריט יומי לדוגמה

שתיה מומלצת: מים, מיץ (תפוחים, ענבים, פאפיה, אוכמניות, חמוציות)

תבלינים מומלצים: ליקוריץ, שורש לוטוס, מנטה, נענע, סוכריות אקליפטוס
שמן אתרי של אקליפטוס (**התווית נגד-הריון, הנקה**)

מתיקה: לא מומלצת

ארוחת בוקר	ארוחת צהרים	ארוחת ערב
חסה פטריות שחורות לחם שיפון	מרק ירקות דוחן עם שעועית לבנה נבטי מנג	מרק פטריות לחם שיפון סלט כרוב סיני עם אפונה ירוקה דקה
ארוחת ביניים	ארוחת ביניים	ארוחת ביניים
אפרסק	תפוח עץ	מילון

אין מתכונים

Liv Qi St

סימנים: נפיחות או כאב בהיפוגסטריום ובחזה, אנחות שיהוקים, מלאנכוליה, הקאות (ברמה הפיזית), דיכאון, מצב רגשי פלוקאטואנטי (ברמה הרגשית) בחילות, כאב אפיגסטרי, רגורגיטציות, גיהוקים, תחושת פולסציה באפיגסטריום, נפיחות בבטן, בורבוריגמוס, שלשול (ברמה טרנסוורסלית), חוסר אושר בחיים, תחושת תקיעות וגולה בגרון, קושי בבליעה (ברמה רגשית), מחזור לא סדיר, נפיחות בחזה לפני הווסת, סימפטומים פרה מנסטראליים, איריטביליות (ברמה הדם), קושי נשימה

לשון: יכולה להיות נורמלית, ווריד סבלנוול גדוש

דופק: תילי

מערבי: צהבת, פנרטיטיס אקוטית, I.B.S גינטר, Milk-alkaly-syndrome

אתיולוגיה – בעיות רגשיות

אסטרטגיה טיפולית:

● מזון פותח סטגנציות של צ'י – שלב ראשון

● מזון חמים, נטרלי של הכבד

● תבלינים עוקצנים חריפים מקררים

להמנע

● **חיטה –** קמח, לחם ומוצריו על בסיס חיטה, בורגול, סולת, קוסקוס, פסטה, מאפה מתוק ומלוח

● **מתיקה:** סוכר לבן, ממתקים, משקה קל

● **מזון מטוגן בשמן עמוק –** ציפס, שניצל, אגרוף, סיגרים,

● **בצק עלים:** בורקס, מלוח, קרואסון, בקלוואה,

● **מזון שמן:** פיצוחים, מנת של טחינה, סלט תפוחי אדמה עם מיונז, מרגרינה, שימוש מוגזם בשמן

● **מזון קר:** מזון הנאכל מהמקרר, משקה קר, מזון קפוא – גלידה

● **מזון טרי –** ירק ופרי שלא עברו תהליך עיבוד בחום

● **חלב ותוצרתו:** חלב, גבינות רכות וקשות

● **פרי טרופי:** מנגו, בננה, אפרסמון

● **מזון מתועש:**

○ תוצרת בשר – נקניק, נקנקיות, המבורגר, קבב, פסטרמה, בשר מעושן

○ סלטים מוכנים

○ חטיפים מלוחים – במבה, אפרופו, ציפס, ביסלי וכו'

○ מזון המכיל חומרים משמרים, צבעי מאכל, חומרי טעם וריח, חומר מייצב, מונוסודיום

○ משקאות קלים המכילים צבעי מאכל, חומרי טעם וריח, חומצות מאכל

○ אלכוהול, קפה, קפאין (קולה, שוקולד, תה)

● **תבלינים חריפים:** ציילי, סחוג, פלפלונים חריפים, פלפל שחור, פפריקה חריפה.

● **בשר יונקים:** כבש, בקר

● **ביצה**

מותר להשתמש: בצמחים חריפים מקררים - מנטה, נענע, סוכריות אקליפטוס, מזון ירוק, קריר, בטעם חמוץ (לימון, חומץ),

בשבויעים הראשונים מומלצת דיאטה: ירקות, פירות, קטניות, דגניים ונבטי דגן וקטנית

ירקות	לפת, קולורבי כרוב עם קימל בצל יבש וירוק, ארטישוק סלק אדום, עלי צנונית, נבטי (אלפלפה, מנג,) כרובית ברוקולי בצלצול ירוק, פטריות, חסה, אספרגוס, כרישה, סלרי, תרד, שעועית ירוקה, כרוב ניצנים, צנון,
פחמימות	אורז ש. שועל, שעורה תפוחי-אדמה, בטטה, דוחן, שיפון, ערמונים
פירות	לחם: שיפון, פריכיות אורז
מ. חלב	אפרסק ליצי, ענבים ירוקים, לונגן תפוח, שיזף, אגס, דובדבן,
בשר	חמוצים – ביו, לאבנה, יוגורט
דגים	כבד עוף, עוף, הודו, כבד הודו, טחול
	דגי ים
	אצות ים, חלב קוקוס
שומנים	בהגבלה שומשום שחור, אגוזים ושקדים, שמן זית
תבלינים	גרגר הנחלים חזרת, נענע זעפרן לימון, פלפל אנגלי, עלי דפנה קליפת תפוז, בזיליקום, זרעי חרדל ירוק, ג'ינג'ר, זרעי שמיר, רוזמרין, קינמון, מוסקט, מנטה, פלפל לבן, כוסברה, מיורם, שומר, כמון, הל, אניס, זעפרן, מנתה, פלפל שחור
מתיקה	דבש, סוכר קנה, שורש הליקוריץ, מאלט, סיליאן, מולסה, סירופ אורז
שתיה	תה כריזנטמה, עלי כובע הנזיר,
	מיץ כרוב כשתיה, מיץ תפוחים עם חומץ , וורבנה, לאוזה, לימונית, בנג'ה,

כשיש קור: **חומץ**, סיידר תפוחים, אורז חום, יין אורז

כשיש חום: **להמנע מחומץ**, מיץ לימון, אשכולית

תפריט יומי לדוגמה

שתיה מומלצת: תה כריזנטמה, תה כובע הנזיר, אזופוס בן אזוב – 6-7 כוסות תה ליום

מיץ כרוב כשתיה, **מיץ תפוחים עם חומץ**, וורבנה, לאוזה, לימונית, בנג'ה, Mu-16

תבלינים מומלצים: **גרגר הנחלים חזרת כוסברה**, לימון, פלפל אנגלי, עלי דפנה קליפת תפוז, בזיליקום, זרעי חרדל ירוק, ג'ינג'ר, זרעי שמיר, רוזמרין, קינמון, מנטה, נענע, פלפל לבן, זעפרן, מיורם, שומר, כמון, הל כורכום, כמון, אגוז מוסקט, חוואג' למרק, קימל

מת'קה: דבש, מולסה מתוקה, סוכר חום, סוכר קנה, שורש הליקוריץ, מאלט, סיליאן, סירופ אורז

ארוחת בוקר	ארוחת צהרים	ארוחת ערב
דייסת אורז/ גריסי פנינה על בסיס של מים + צימוקים שחורים, חמוצית, קינמון, זנגוויל כרוב עם קימל, קולורבי, בצל ירוק מוצרי חלב חמוצים תה כריזנטמה, תה כובע הנזיר	מרק עוף עם גזר עוף מבושל ארטישוק, סלק אדום ירק כתום מבושל גזר, דלעת, בטטה, דלורית	פרכיות אורז עם טחינה אטריות אורז עם ירק מוקפץ יוגורט "ביו פרו" – לא מהמקרר
ארוחת ביניים	ארוחת ביניים	ארוחת ביניים
אפרסק, ליצי / תפוח-עץ אפוי עם קינמון דבש וצימוקים	תפוח עץ אפוי חלב קוקוס	שקדים לא קלויים חלוטים, בטטה אפוייה עם קינמון וצימוקים ערמונים

דגים אפויים:

הכנה:

4 דגי סול או 2 דגי אמנון (מושט)

1 בצל

2-4 שיני שום מעוכות

1 כפית זנגוויל טרי מרוסק

2-4 כפיות מיץ לימון

1 כפית קליפת לימון מגורדת

מערבבים את כל התבלינים במעבד מזון עד לקבלת

תערובת סמיכה.

מניחים בתבנית אפיה ועל ניר אפיה את הדגים ובעזרת

סכין חורצים בדג חתכים.

מורחים מכל צד את הדג בתערובת.

עוטפים את הדגים מלמעלה ואופים למשך 30 דקות

בטמפרטורה של 180°

כף שמן שומשום
כף רוטב סויה
1 עגבנייה מרוסקת

סלט כרוב, קולורבי וקימל:

2 קולורבי
 $\frac{1}{2}$ כרוב
4 כפות מיץ לימון טבעי
2 כפות שמן זית
כף גרעיני קימל
מלח

הכנה:

מגרדים את הקולורבי על מגרדת גסה.
קוצצים את הכרוב לאורך בפסים דקים.
מוסיפים את הלימון, השמן, המלח ומערבבים.
בוזקים מעל את הקימל ומגישים.

סלט אספרגוס וארטישוק:

6 יח' ארטישוק רתוח או 100 גר' אספרגוס רתוח ומסונן

רוטב:

2 כפיות חרדל
50 מ"ל חומץ מיין לבן
 $\frac{1}{2}$ כוס שמן זית
מעט מלח ופלפל טחון

הכנה:

טורפים את החרדל עם החומץ.
מוסיפים בהדרגה את השמן ותוך כדי טריפה רצופה.
להוסיף מלח ופלפל שחור.

דג סול עם טמפה

טמפה היא סויה מותססת, מקור עשיר לחלבון ויטמין B12
נמכר בחנויות טבע.

חומרים:

6 דגי סול

1 בצל גדול

3 קישואים רצוי זוקיני

2 כפות ג'ינג'ר טרי מגורד

150 גר' טמפה

כף שמן שומשום

3 כפות רוטב סויה תמרי

חומרים למרינדה:

5 שיני שום כתושות

1 לימון סחוט

כף תערובת – קארי, כמון, אגוז מוסקט

$\frac{1}{4}$ חבילת כוסברה קצוצה

כף שמן זית

הכנה:

- 1.חותכים את הדגים לרצועות. משרים למשך שעה בתערובת במרינדה.
- 2.מקפצים ברוק את הירקות, ראשית את הבצל ואחר כך את הקישואים.
- 3.מוסיפים את הדג ומקפצים, תוך הוספת רוטב הסויה והשמן.
- 4.מכסים את הרוק ומאדים עוד 10 דקות.

חצילים וקישואים בתחמיץ

- 2 חצילים בינוניים
- 4 קישואים בינוניים
- 3 כפות שמן לטיגון
- 2 בצלים ירוקים פרוסים לטבעות דקות
- תחמיץ :
- 2 כוסות מים
- $\frac{3}{4}$ כוס סוכר
- $\frac{1}{2}$ כוס רוטב סויה
- 1 כף לימון
- 2 שיני שום כתושות
- כף רוטב בלסמי

הכנה :

1. מקלפים את החצילים ופורסים לפרוסות בעובי 1 ס"מ ולאחר מכן חותכים לרצועות .
2. את הקישואים רוחצים וחותכים לרצועות אורך.
3. מחממים שמן במחבת ומקפצים את החצילים הקישואים והבצל עד שמזהיבים מכל הצדדים ומניחים על נייר סופג.
4. מחממים את חומרי התחמיץ בסיר קטן עד להמסת הסוכר .
5. בכלי רחב ושטוח מניחים את החצילים והקישואים ויוצקים עליהם את הרוטב.
6. משרים למשך שעה לפחות .

עלית אש הכבד**Liver Fire Rising****השפעה על מערכת העיכול**

סימנים: חום גוף, כאב ראש טמפורלי מפוצץ, אודם, נפיחות, כאב ואודם בעיניים, סחרחורת וורטיגו, טניטוס, התפרצויות זעם אלימות, גרוד באוזן, טעם מר בפה, אינסומניה, סיוטי לילה, צמא, יובש בגרון, איריטבליות, חוסר סבלנות, כאב חזק בצלעות ובהיפוכונדריום לעיתים, אף מדמם או הקאה דמית, עצירות עם יציאה יבשה, שתן צהוב וכהה, אפיסטאקסיס, המטמזיס, המופטזיס

לשון: אדומה בעיקר בצדדים עם חפוי צהוב יבש

דופק: מלא מהיר, תילי

מערכי: מגרנה, דלקת בפנקיראס אקוטית, גלוקומה, לחץ דם גבוה, אולכוס מדמם, מנפאוזה, מחלת מיניאר, דלקת של לחמית העין, דלקת קרום המוח, **אתיולוגיה:** סטגנצית ציי ממושכת שיוצרת חום, עודף אלכוהול, בשר ומזון מטוגן, מתובל וחם

אסטרטגיה טיפולית:

- מזון מוריד
- מזון קר, קריר, ניטרלי
- מזון מרגיע כבד
- תבלינים קרים, קרירים
- מזון שאינו מעלה, מחזק יאנג, חם וחמים

להחנע:

- **מתיקה:** סוכר לבן, ממתקים, משקה קל
- **מזון מטוגן בשמן עמוק – צייפס, שניצל, אגרוף, סיגרים,**
- **בצק עלים:** בורקס, מלווח, קרואסון, בקלוואה,
- **מזון שמן:** פיצוחים, מנת של טחינה, סלט תפוחי אדמה עם מיונז מרגרינה, שימוש מוגזם בשמן
- **מזון קר:** מזון הנאכל מהמקרר, משקה קר, מזון קפוא – גלידה
- **מזון טרי – ירק ופרי שלא עברו תהליך עיבוד בחום**
- **חלב ותוצרתו:** חלב, מוצרי חלב ניגרים לבנים, מעדנים, גבינות רכות וקשות
- **מזון מתועש:**
 - תוצרת בשר – נקניק, נקנקיות, המבורגר, קבב, פסטרמה, בשר מעושן
 - סלטים מוכנים
 - חטיפים מלוחים – במבה, אפרופו, צייפס, ביסלי וכו'
 - מזון המכיל חומרים משמרים, צבעי מאכל, חומרי טעם וריח, חומר מייצב, מונוסודיום
 - משקאות קלים המכילים צבעי מאכל, חומרי טעם וריח, חומצות מאכל
 - אלכוהול, קפה, קפאין (קולה, שוקולד, תה)
- **תבלינים חריפים:** ציילי, סחוג, פלפלונים חריפים, פלפל שחור, פפריקה חריפה.
- בשר יונקים: בקר, כבש
- ביצה
- מאכילת יתר,

ירקות	מלפפון סלרי, פטריות שמפניון, אספרגוס, ברוקולי עגבניה, גזר, חסה, פטריה לבנה, נבטי סויה, סקוואש, נבטי אספסת, זוקיני, כרוב, לפת, פטריה שחורה, ערמוני מים, נבטי מונג, סלק, כרישה ריבס (שורש וגבעול), בצל, גרגר הנחלים, צנון
פחמימות	דוחן, חיטה אורז מתוק, תפוח-אדמה מתוק, אורז חום, שעורה שיבולת שועל,

	גריסי פנינה, בטטה, דורה, תירס סויה, שעועית ירוקה, שעועית אפונה, אפונה ירוקה, שעועית שחורה, שעועית מנג לחם: חיטה, שיאור, תירס, פריכות אורז
פירות	תפוח-עץ אבטיח, בננה, מילון, מנדרינה, תפוח עץ, אננס ענבים, אפרסק, אגס, אפרסמון, ליצי, תות-שדה
מ. חלב	יוגורט, וחמוצים
בשר	טחול
דגים	
	אצות ים- אגר חלבון, כשות (תעשית הבירה), טופו, שערות תירס, סובין חיטה, כריזנטמות,
שומנים	זרעי חמניות, שומשום שחור, זיתים
תבלינים	מנטה, לימון, מלח נענע, זעפרן, סוכריות אקליפטוס, שורש לוטוס
מתיקה	דבש
שתיה	מים, מיץ (תפוחים, ענבים, מנגו, פאפיה, אוכמניות, חמוציות, משקה אלוורה, מיץ נבט חיטה, מיץ נבט שעורה, תה כריזנטמות, כובע הנזיר, אלוורה, לאוזה, לימונית, בנג'יה, וורבנה, יין אורז, תה מליסה, תה אנג'ליקה

תפריט יומי לדוגמה

שתיה מומלצת: מיץ תפוחים(סיידר) מיץ נבט חיטה, מיץ נבט שעורה _ מיץ (אשכוליות, לימונית, בנג'יה, וורבנה, יין אורז, תה מליסה, תה אנג'ליקה

תבלינים: מנטה, לימון, מלח נענע, זעפרן, סוכריות אקליפטוס, שורש לוטוס

מתיקה: אין

<u>ארוחת בוקר</u>	<u>ארוחת צהריים</u>	<u>ארוחת ערב</u>
לחם שיפון עם אבוקדו סלט צנון, חסה, נבטים וזרעי חמניות יוגורט	מרק שעועית ירוקה טחול דוחן ירק מאודה – בצל גזר כרוב, קישוא סלט חצילים ירק טרי – פטריות עם נבטי מנג	טופו ירק טרי עגבניה, צנון, גרגר הנחלים, מלפפון תבשיל מבטטה אפונה ירוקה ואורז חום לחם שיפון עם טחינה
<u>ארוחת ביניים</u>	<u>ארוחת ביניים</u>	<u>ארוחת ביניים</u>
מילון	תפוח עץ	אבטיח

סלט חסה ונבטים:

6 עלי חסה

חבילת נבטי מש2

הכנה:

לערבב יחד את הירקות והרוטב, לפזר מעל את זרעי החמניות ולהגיש

חבילת נבטי אלפלפא2

2 מלפפונים חתוכים לקוביות

3 צנוניות מגורדות

כף זרעי חמניות

רוטב:

מיץ מלימון שלם

2 כפות שמן זית

מלח

טופו ברוטב עגבניות ומיסו

מיסו הוא ממרח סויה שעבר תסיסה עם מלח ומספר גרעינים למשך חצי שנה לפחות .

סגולותיו הבריאותיות רבות והוא משמש תחליף למלח ולרוטב סויה .

$\frac{1}{2}$ כפית מלח = 2 כפות רוטב סויה = 1 כף מיסו

חומרים :

5 עגבניות מרוסקות קלופות

1 כף רסק עגבניות

4 כפות שמן זית

1 בצל קצוץ

2 כפות שמן קנולה

כף מיסו

250 גר' טופו חתוך לקוביות

4 שיני שום כתושות

1/3 כפית אורגנו

6 עלי בזיליקום טרי

הכנה :

1. מאדים את הבצל בשמן חם עד שמהיב .
2. מוסיפים את העגבניות הרסק המיסו ושאר החומרים ומבשלים תוך ערבוב כ-15 דקות.
3. את קוביות הטופו מעבירים לסיר ומבשלים עוד 5 דקות ומגישים .

מרק מיסו

חומרים :

300 גר' דג סלמון או סול

2 גזרים חתוכים לרצועות דקות

1 צנון חתוך לרצועות

3 כפות מיסו

1/2 כפית סוכר

בצל ירוק קצוץ דק

1 אצת ים נורי

3 1/2 כוסות מים

הכנה :

1. חותכים את וחולטים אותו במים רותחים.
2. מרתיחים את המים ומוסיפים את הגזר הצנון ומבשלים כ-10 דקות . מוסיפים את האצה הדג ומבשלים עוד 10 דקות .
3. מוסיפים את המיסו הסוכר ובוחשים . מגישים עם בצל ירוק קצוץ.

סלט מלפפונים עם נענע

חומרים

5 מלפפונים

1/4 כוס נענע טריה קצוצה דק

1 כף מיץ לימון

1/3 כוס שמן קנולה או זית

1 כפית מי פרחי הדר

קליפת תפוז מעט מלח

הכנה :

1. מקלפים את המלפפונים ופורסים דק. שמים בכערה ומוסיפים נענע.
2. מערבבים מיץ לימון, שמן מי פרחי הדר ויוצקים על המלפפונים.
3. את קליפת התפוז חותכים לרצועות דקות , חולטים במים רותחים ומוסיפים לקישוט וטעם מעל .

עלית יאנג של הכבד**Exuberance of Liv Yang Rising**איזון בין לב כבד וכליות

סימנים: סומק בפנים, גלי חום בפנים, פה וגרון יבשים, כאב ראש ברקות, עינים אדומות וכואבות, סחרחורת, וורטיגו, טיניטוס, כעס, נדודי שינה, דיכאון, הרבה חלומות, עצבנות, אימפולסביות, איריטביות פלפיטציות, זיכרון חלש, כאבים בגב ובברכים,

לשון: אדומה בעיקר בצדדים

דופק: מהיר מיתרי וחוטי

מערכי: דלקת בעינים, גלוקומה, התכווצות של עורק הלב

אתיולוגיה: : מצב מעורב של חסר יין ועודף יאנג, כל הסיבות לחסר יין או מצבים רגשיים קיצוניים

אסטרטגיות טיפול:

- מזון מוריד,
- מזון קר, קריר ונטרלי
- תבלינים מקררים
- מזון מרגיע

להמנע:

- **מתיקה:** סוכר לבן, ממתקים, משקה קל
- **מזון מטוגן בשמן עמוק** – ציפס, שניצל, אגרוף, סיגרים,
- **בצק עלים:** בורקס, מלוח, קרואסון, בקלוואה,
- **מזון שמן:** פיצוחים, מנת של טחינה, סלט תפוחי אדמה עם מיונו מרגרינה, שימוש מוגזם בשמן
- **מזון מתועש:**
 - תוצרת בשר – נקניק, נקנקיות, המבורגר, קבב, פסטרמה, בשר מעושן
 - סלטים מוכנים
 - חטיפים מלוחים – במבה, אפרופו, ציפס, ביסלי וכו'
 - מזון המכיל חומרים משמרים, צבעי מאכל, חומרי טעם וריח, חומר מייצב, מונוסודיום
 - משקאות קלים המכילים צבעי מאכל, חומרי טעם וריח, חומצות מאכל
 - אלכוהול, קפה, קפאין (קולה, שוקולד, תה)
- **תבלינים חריפים ומחממים:** ציילי, סחוג, פלפלונים חריפים, פלפל שחור, פפריקה חריפה, קינמון, הל, ציפורן, גיינגר.
- **בשר יונקים:** בקר, כבש, ודגים
- ביצה
- מאכילת יתר,

שיטות בישול:

החמצה, הקצפה, שימוש ברוטב תמרי, שימוש במיסו, מוצרי חלב מותססים, בישול בבירה, בישול ביין, בישול בחומץ, בישול הגשה בכלי עץ,

מומלץ:

ירקות	מלפפון סלרי, פטריות שמפניון, אספרגוס, ברוקולי עגבניה, גזר, חסה, פטריה לבנה, נבטי סויה, סקוואש, נבטי אספסת, זוקיני, כרוב, לפת, פטריה שחורה, ערמוני מים, נבטי מונג, סלק, כרישה ריבס (שורש וגבעול), בצל, גרגר הנחלים, צנון
פחמימות	דוחן, חיטה אורז מתוק, תפוח-אדמה מתוק, אורז חום, שעורה שיבולת שועל, גריסי פנינה, בטטה, דורה, תירס סויה, שעועית (ירוקה, שחורה אפורה), אפונה ירוקה, שעועית מנג לחם: חיטה, שאור, תירס, פריכיות אורז
פירות	תפוח-עץ אבטיח, בננה, מילון, מנדרינה, תפוח עץ, אננס ענבים, אפרסק, אגס, אפרסמון, ליצי, תות-שדה
מ. חלב	יוגורט, וחמוצים
בשר	טחול
דגים	-
	אצות ים- אגר חלבון, כשות (תעשית הבירה), טופו, שערת תירס, סובין חיטה, כריזנטמות,
שומנים	זרעי חמניות, שומשום שחור, זיתים
תבלינים	מנטה, לימון, מלח נענע, זעפרן, סוכריות אקליפטוס, שורש לוטוס
מתקתה	דבש
שתיה	מים, מיץ (תפוחים, ענבים, מנגו, פאפיה, אוכמניות, חמוציות, משקה אלוורה, מיץ נבט חיטה, מיץ נבט שעורה, תה כריזנטמות, כובע הנזיר, אלוורה, לאוזה, לימונית, מיץ לימונית, בנג'ה, משקה אלוורה, גריין

תפריט יומי לדוגמא

שתיה מומלצת: מים, (תפוחים, ענבים, מנגו, פאפיה, אוכמניות, חמוציות), מיץ (נבט חיטה, נבט שעורה), תה כריזנטמות, כובע הנזיר, אלוורה, לאוזה, לימונית, בנג'ה, משקה אלוורה, גריין מגמה

תבלינים מומלצים: חומץ, מנטה, נענע, זעפרן, סוכריות אקליפטוס, שורש לוטוס, מיץ לימון

מתקתה: דבש

ארוחת בוקר	ארוחת צהריים	ארוחת ערב
סלט טרטור – מלפפון, גרגר הנחלים ויוגורט, ביו פרו לחם שיפון	מרק: בצל, כרישה, כרוב גזר, ריבס, גריסי פנינה אורז מתוק עם בטטה טחול ירק מאודה: סלרי, כרוב, קישוא סלק	מרק שעועית תבשיל ירק עם קוביות טופו: חסה, נבטי אספסת, פטריה לבנה, שעועית ירוקה, טופו לחם שיפון
ארוחת ביניים	ארוחת ביניים	ארוחת ביניים
אגס	אבטיח	מילון

תבשיל אורז חום:

הכנה:

לאדות את הבצל דקה אחת, להוסיף את האורז ולבשל אורז, אפונה. גזר עד שמתאדים המים.

כוס אורז חום

כוס אפונה ירוקה

גזר מגורד

2 גבעולי בצלי ירוק קצוץ דק

מלח

2 ביצים

1/2 חבילת נבטי מש

2 כוסות מים

כף רוטב סויה

סלט מלפפונים ויוגורט:

- 6 מלפפונים
2 גבעולי שמיר קצוץ דק
1 שומן $2\frac{1}{2}$ גבעולי יוגורט ביו %
3 מלפפונים חמוצים קצוצים
10 גבעולי בצל ירוק קצוץ מאודה
לימון
מלח

דוחן מבושל - מתכון בסיסי:

- 1 כוס דוחן
3 כוסות מים
מעט מלח ים

להרתיח את המים, להוסיף את הדוחן למשך דקה וחצי בלבד ולסנן.
להרתיח 1.5 כוס מים עם 10 גר' חמאה, להוסיף את הדוחן, להביא לרתיחה בסיר סגור, לכבות את האש ולאחר 20 דקות הדוחן מוכן.

תבשיל אורז חום

- חומרים:
1 כוס אורז חום
1 כוס אפונה ירוקה
1 גזר מגורד
2 גבעולי בצל ירוק קצוץ דק
2 ביצים
 $\frac{1}{2}$ חבילת נבטי מש
2 כוסות מים
1 כף רוטב סויה
2 כפות שמן
מלח לפי טעם

הכנה:

1. מאדים את הבצל בשמן חם למשך דקה.
2. מוסיפים את המים האורז והירקות, ומבשלים יחד כ- 20 דקות על אש קטנה.
3. את הביצים טורפים בכלי נפרד מקפיצים במחבת ומוסיפים לאורז
4. מוסיפים את הנבטים רוטב הסויה מערבבים ומגישים.

טרטור

סלט יוגורט ומלפפונים

חומרים:

- 6 מלפפונים
2 גביעי יוגורט ביו
2 גבעולי שמיר קצוץ
3 מלפפונים חמוצים קצוצים

הכנה:

מערבבים את כל החומרים יחד ומגישים בטמפרטורת החדר.

דוחן – מתכון בסיסי

חומרים:

- 1 כוס דוחן
3 כוסות מים

מעט מלח

2 כפות שמן קנולה או כף חמאה

הכנה :

מכניסים את כל החומרים לסיר בינוני מביאים לרתיחה מנמיכים את הלהבה ומבשלים ללא מכסה עד לאידוי כל המים . סוגרים את הסיר ומנמיכים למינימום את הלהבה . מאדים למשך 20 דקות נוספות .

חסר יין בכבד**Liv yin Def**

סימפטום השווה לחסר דם בכבד

סימנים: תחושת צמרמורת בכף היד והרגל, חום נמוך (37.5-38) אחה"צ, כאב ראש עמום לסרוגין, עיניים יבשות, ראייה מטושטשת, סחרחורת, טיניטוס, איריטביליות, אינסומניה, דיכאון, סומק מילרי, הזעות לילה, נימול הגפיים, אנומריאה, שפתיים חיוורות, מראה חלש, חולשת שרירים, כיווצי שרירים, התכווצות, ציפורנים שבירות

לשון: חיוורת בעיקר בצדדים ויבשה

דופק: סוער או רך

מערכי: מנפאוזה, דלקת כבד, הפרעות עיניים כרוניות, לחץ דם גבוה, הפרעות עצביות, היפר תירואיד, קטראקט
אתיולוגיה: טחול לא מייצר דם, דימום משמעותי, חסר צ"י או גיינג בכליות

אסטרטגיה טיפולית:

- בגלל חום מדומה – קירור ולכן, מזון קר, קריר, ניטרלי
- תבלינים מקררים
- מזון מחזק יין של הכבד
- מזון מייצר נוזלים
- מזון שאינו מחזק יאנג, מחמם, מייבש

להחנע:

- **מתיקה:** סוכר לבן, ממתקים, משקה קל
- **מזון מטוגן בשמן עמוק –** צייפס, שניצל, אגרוף, סיגרים,
- **בצק עלים:** בורקס, מלוח, קרואסון, בקלוואה,
- **מזון שמן:** פיצוחים, מנת של טחינה, סלט תפוחי אדמה עם מיונז, שימוש מוגזם בשמן
- **מזון קר:** מזון הנאכל מהמקרר, משקה קר, מזון קפוא – גלידה
- **מזון טרי –** ירק ופרי שלא עברו תהליך עיבוד בחום
- **חלב ותוצרתו:** חלב, מוצרי חלב ניגרים לבנים, מעדנים, גבינות רכות וקשות
- **פרי טרופי:** מנגו, בננה, אפרסמון
- **מזון מתועש:**
 - תוצרת בשר – נקניק, נקנקיות, המבורגר, קבב, פסטרמה, בשר מעושן
 - סלטים מוכנים
 - חטיפים מלוחים – במבה, אפרופו, צייפס, ביסלי וכו'
 - מזון המכיל חומרים משמרים, צבעי מאכל, חומרי טעם וריח, חומר מייצב, מונוסודיום
 - משקאות קלים המכילים צבעי מאכל, חומרי טעם וריח, חומצות מאכל
 - אלכוהול, קפה, קפאין (קולה, שוקולד, תה)
- **תבלינים חריפים:** צ'ילי, סחוג, פלפלונים חריפים, פלפל שחור, פפריקה חריפה. **שום**
- גבינות, ביצים, מרגרינה

שיטות בישול:

החמצה, הקצפה, שימוש ברוטב תמרי, שימוש במיסו, מוצרי חלב מותססים, בישול בבירה, בישול ביין, בישול בחומץ, בישול הגשה בכלי עץ,

מומלץ: להרבות בשתייה

ירקות	קישוא, פלפל ירוק, פטריות שמפניון, לפת, סלרי, קולורבי, כרוב, שעועית ירוקה זלעת מריה, חסה, נבטי במבו, תרד, גזר (ומיץ גזר) מלפפון, פטריות שיטאקי, חציל, סלק, לפת, צנון, צנונית, נבטי מונג, ירקות ירוקים: גרגר נחלים, פטרוזליה, אלפלפה,
פחמימות	תפוז"א, בטטה, ערמוני מים, אורז, שעורה, דוחן, חיטה, כוסמת, גריסים שעועית שחורה, פולי סויה, שעועית ירוקה, שעועית מונג לחם: שאור, חיטה, תירס, פריכיות אורז
פירות	קרמבולה, דובדבן, תות שדה, תפוח עץ, ליצי תאנה, בננה, מלון, שזיף מר, נבס, צימוקים, אוכמניות, מיץ פירות טרי
מ. חלב	יוגורט, לאבנה, "ביו" – עדיף מחלב עיזים
בשר	כבד בקר, עוף כליות, מח עצם, עוף
דגים	דג לבנון, סרדין
	טופו, אצות ים – ספירולינה, טמפה
שומנים	צנוברים, שומשום מלא שומשום שחור, זרעי חמניה, זרעי לוטוס,
תבלינים	פלפל לבן, זעפרן, פלפל לבן, נענע, מנטה שורש לוטוס, סוכריות אקליפטוס, שמן אתרי של אקליפטוס (התווית נגד-הריון, הנקה)
מתיקה	סירופ אורז חום, סירופ מייפל
שתייה	תה (כריזנטמה, כובע הנזיר, לאוזה, לימונית, וורבנה), מיץ (תפוחים, ענבים, מנגו, פאפיה, אוכמניות, חמוציות, נבט חיטה, נבט שעורה

שתייה מומלצת: תה כריזנטמה, תה כובע הנזיר, לאוזה, לימונית, וורבנה, מיץ תפוחים, מיץ ענבים, מיץ מנגו, מיץ פאפיה, מיץ אוכמניות, מיץ חמוציות, מיץ נבט חיטה, מיץ נבט שעורה

תבלינים מומלצים: שורש לוטוס, חומץ, פלפל לבן, מנטה, סוכריות אקליפטוס, שמן אתרי של אקליפטוס (**התווית נגד-הריון, הנקה**)
מתיקה: סירופ אורז חום, סירופ מייפל

ארוחת בוקר	ארוחת צהרים	ארוחת ערב
ירק: פטריות לבנות, גזר מלפפון, צנון דייסת קוואקר עם צימוקים שחורים לחם שיפון עם חמאת שומשום שחור ביצה	מרק שעועית שחורה תבשיל: חציל, תרד, סלק, כרוב דוחן עם בטטה	מרק: פטריות ירק: אלפלפה, כרוב עלים, גרגר הנחלים, צנונית תפוח-אדמה אפוי בתנור יוגורט לחם שיפון עם חמאת שומשום שחור
ארוחת ביניים	ארוחת ביניים	ארוחת ביניים
מיץ ענבים טרי	בננה	מילון

אין מתכונים

חסר דם בכבד**Liv Blood Def**

סימנים: פנים, ציפורנים, שפתיים חיוורות, טשטוש ראייה, סחרחורת, אינסומניה, חלומות, הפרעות בשינה, טיניטוס, עיניים יבשות, עור יבש, עיוורון לילה, עצירות, בעיות פוריות, כאב ברכיים, כאב גב תחתון, מחזור דליל, חולשת שרירים, התכווצות שרירים, סחרחורת שתנועה מחריפה אותה, לחץ דם נמוך, נימול בגפיים, מראה חלש, צפורנים שבירות

לשון: חיוורת בעיקר בצדדים ויבשה

דופק: סוער או רך

מערבי: אנמיה, לחץ דם גבוה, דלקת כבד כרונית, הפרעות כרוניות באוזן
אתיולוגיה: טחול לא מייצר דם, דימום משמעותי, חסר צ"י או ג'ינג בכליות

אסטרטגיה טיפולית:

- מזון מחזק ומזין דם ויין
- מזון מחזק כבד
- מזון חמים ונטרלי
- תבלינים מחממים
- מזון שאינו קר, מקרר

להמנע:

- **חיטה** – קמח, לחם ומוצריו על בסיס חיטה, בורגול, סולת, קוסקוס, פסטה, מאפה מתוק ומלוח
- **מתיקה:** סוכר לבן, ממתקים, משקה קל
- **מזון מטוגן בשמן עמוק** – ציפס, שניצל, אגרוף, סיגרים,
- **בצק עלים:** בורקס, מלוח, קרואסון, בקלוואה,
- **מזון שמן:** פיצוחים, מנת של טחינה, סלט תפוחי אדמה עם מיונז, שימוש מוגזם בשמן
- **מזון קר:** מזון הנאכל מהמקרר, משקה קר, מזון קפוא – גלידה
- **מזון טרי** – ירק ופרי שלא עברו תהליך עיבוד בחום
- **חלב ותוצרתו:** חלב, מוצרי חלב ניגרים לבנים, מעדנים, גבינות רכות וקשות
- **פרי טרופי:** מנגו, בננה, אפרסמון
- **דוחן**
- **מזון מתועש:**
 - תוצרת בשר – נקניק, נקנקיות, המבורגר, קבב, פסטרמה, בשר מעושן
 - סלטים מוכנים
 - חטיפים מלוחים – במבה, אפרופו, ציפס, ביסלי וכו'
 - מזון המכיל חומרים משמרים, צבעי מאכל, חומרי טעם וריח, חומר מייצב, מונוסודיום
 - משקאות קלים המכילים צבעי מאכל, חומרי טעם וריח, חומצות מאכל
 - אלכוהול, קפה, קפאין (קולה, שוקולד, תה)

שיטות בישול:

החמצה, הקצפה, שימוש ברוטב תמרי, שימוש במיסו, מוצרי חלב מותססים, בישול בבירה, בישול ביין, בישול בחומץ, בישול הגשה בכלי עץ,

ירקות	קישוא, פלפל ירוק, פטריות שמפניון, לפת, סלרי, כרוב, שעועית ירוקה, קולורבי, גזר, קישוא, סלק, חציל מלפפון צנונית, שומר
פחמימות	אורז אדום, אורז בר, אורז מתוק, קונג'י-אורז מבושל עד דבק אורז חום, תפוז"א, בטטה, שיבולת שועל, שעורה, כוסמת, קטניות אדומות ושחורות פולי סויה ומוצריה, , עדשים ירוקות לחם: שיפון, תירס, פריכיות אורז
פירות	דובדבן, תות שדה, תפוח עץ, קרמבולה, ליצי, פאפיה, ענבים שחורים, צימוקים שחורים, פולי יקינטון, תאנים, מנגו, אננס
מ. חלב	-
בשר	כבד- (בקר, עוף כבש) בקר, כבש, עוף, קורקבן עוף, טחול, כליות
דגים	קרפיון, דג לבנון, סרדין
	טופו, ביצים, גלעין משמש מיובש, ג'לטין, אצות ים Hijiki
שומנים	צנוברים, שומשום מלא חמאה טחינה, אבוקדו, שקדיה
תבלינים	זעפרן, פלפל לבן, נענע, מנטה כמון, פפריקה, ציילי, כורכום, פלפל שחור, חזרת, זרעי חרדל, שום, קינמון, ציפורן, הל, אגוז מוסקט, בזיליקום, ג'ינג'ר טרי ומיובש, חוואיג', עלה-דפנה, מיורס, עוזרד, זרעי שמיר, זרעי שומשום שחור
מתיקה	סוכר חום, מולסה, דבש מלכות
שתייה	תה (סיני ירוק, בנג'יה, יסמין, בבונג, חלב וזנגוויל (ג'ינג'ר), זרעי שומר, מיץ עשב חיטה, תה סרפד

שתייה מומלצת: תה (סיני ירוק, בנג'יה, יסמין, בבונג, חלב וזנגוויל (ג'ינג'ר), זרעי שומר, מיץ עשב חיטה, תה סרפד

תבלינים מומלצים: כמון, פפריקה, ציילי, כורכום, פלפל שחור, חזרת, זרעי חרדל, שום, קינמון, ציפורן, הל, אגוז מוסקט, ג'ינג'ר טרי ומיובש, חוואיג', עלה-דפנה, מיורס, עוזרד, זרעי שמיר, בזיליקום, זרעי שום שחור

מתיקה: סוכר חום, מולסה, דבש מלכות

ארוחת בוקר	ארוחת צהריים	ארוחת ערב
דייסת אורז עם צימוקים שחורים קינמון, דבש ביצה ירק: כרוב, קולורבי, סלרי, מלפפון, גזר,	מרק תפוחי-אדמה כבד עוף (מגידול אורגני) קישוא, סלק, כרוב, קולורבי, סלרי, חציל	מרק כוסמת טופו, סרדין סלט חצילים לחם שיפון בטטה עם שעועית ירוקה
ארוחת ביניים	ארוחת ביניים	ארוחת ביניים
תות-שדה	מנגו	ענבים שחורים

כבד מאודה:

500 גר' כבד בקר או עוף

2 כפות שמן קנולה

2 בצל יבש

אגוז מוסקט

2 שיני שום

3 עלי דפנה

פלפל שחור

כמון

הל

כורכום

הכנה:

לאדות את הבצל.

להוסיף את הכבד והתבלינים.

להקפיץ כ-10 דקות מעל המחבת.

סלט סלק אדום

חומרים:

3 יחידות סלק אדום מקולף

4 כוסות מים

מיץ מחצי לימון
 שן שום מעוכה
 מעט מלח
 הכנה :

1. את הסלק חותכים לרבעים ומבשלים במים ומעט מלח בסיר עמוק כ-40 דקות עד שמתרכך.
2. מסננים וחותכים לקוביות קטנות.
3. מקררים ומוסיפים מיץ לימון ושום.
4. מגישים בטמפרטורת החדר.

כבד בקר או עוף

חומרים :

500 גר' כבד בקר או עוף

1 בצל יבש גדול

4 כפות שמן

2 שיני שום מעוכות

3 עלי דפנה

פלפל שחור

מלח, כמון, הל, כורכום

הכנה :

1. קוצצים את הבצל, מחממים את השמן בסיר קטן ומאדים בו את הכבדים.
2. מוסיפים את התבלינים ומקפצים יחד כ-15 דקות.
3. מגישים בתוספת אורז או תפוחי אדמה.

סטגנציה של קור במרידאן הכבד**St of Cold in the Liv Channel**

סימנים: נפיחות כאבים בחזה ובבטן התחתונה ובמפשעה התנפחות הבטן והרגשה של לחץ כלפי מטה

גברים: כאבים והתכווצות בסקורטום, מורע בקור מוטב בחום, גפים קרות
נשים: כיווץ הווגינה, הקלה בעת חימום

לשון: חיוורת רטובה עם חיפוי לבן שמנוני

דופק: עמוק איטי ומיתרי

מערבי: הרניה, מחלות דלקת באיזור המפשעה

אתיולוגיה: פלישת קור חיצוני

אסטרטגית טיפול

- מזון פותח סטגנציות – שלב ראשון
- מזון מזין ומחזק דם של הכבד
- מזון המניע צ"י של הכבד
- מזון חמים, נטרלי של הכבד
- תבלינים עוקצניים מחממים
- מזון שאינו קר ומקרר

להמנע:

- **חיטה** – קמח, לחם ומוצריו על בסיס חיטה, בורגול, סולת, קוסקוס, פסטה, מאפה מתוק ומלוח
- **מתיקה:** סוכר לבן, ממתקים, משקה קל
- **מזון מטוגן בשמן עמוק** – ציפס, שניצל, אגרוף, סיגרים,
- **בצק עלים:** בורקס, מלוח, קרואסון, בקלוואה,
- **מזון שמן:** פיצוחים, מנת של טחינה, סלט תפוחי אדמה עם מיונז, שימוש מוגזם בשמן
- **מזון קר:** מזון הנאכל מהמקרר, משקה קר, מזון קפוא – גלידה
- **מזון טרי** – ירק ופרי שלא עברו תהליך עיבוד בחום
- **חלב ותוצרתו:** חלב, מוצרי חלב ניגרים לבנים, מעדנים, גבינות רכות וקשות
- **פרי טרופי:** מנגו, בננה, אפרסמון
- **מזון מתועש:**
 - תוצרת בשר – נקניק, נקנקיות, המבורגר, קבב, פסטרמה, בשר מעושן
 - סלטים מוכנים
 - חטיפים מלוחים – במבה, אפרופו, ציפס, ביסלי וכו'
 - מזון המכיל חומרים משמרים, צבעי מאכל, חומרי טעם וריח, חומר מייצב, מונוסודיום
 - משקאות קלים המכילים צבעי מאכל, חומרי טעם וריח, חומצות מאכל
 - אלכוהול, קפה, קפאין (קולה, שוקולד, תה)

שיטות בישול:

החמצה, הקצפה, שימוש ברוטב תמרי, שימוש במיסו, מוצרי חלב מותססים, בישול בבירה, בישול ביין, בישול בחומץ, בישול הגשה בכלי עץ, מומלץ: מזון מבושל חם כולל פרי וירק

ירקות	שומר, פטרית שיטאקי, פטריה שחורה, אספרגוס, בצלצול, בצל ירוק, חרדל ירוק, לפת, צנונית, חזרת
פחמימות	שיבולת שועל, דורה, אורז מתוק, תפוח-אדמה מתוק, אורז חום, שעורה, גריסי פנינה, בטטה, דוחן, תירס סויה, שעועית ירוקה , שעועית אפוייה, אפונה ירוקה לחם : שיפון פריכיות אורז
פירות	דובדבן תות שדה תאנה, ליצי, לונגן, דובדבן, רק אפוי או לפתן
מ. חלב	-
בשר	כבד עוף כבש, אווז, בקר וכבד בקר, אייל, עוף טחול
דגים	דגי ים, דגי בריכה, טרוטה
	ערמונים ביצה,
שומנים	אבוקדו, טחינה, שקדיה, שמן סויה, חמאה
תבלינים	זרעי אניס קליפת קינמון רוזמרין ציפורן, פלפל שחור ולבן, זנגוויל יבש וטרי, קליפת לימון ותפוז, בזיליקום, ליקוריץ, פלפל לבן, זעפרן, עלי-דפנה, ציילי, שום, חוואג', מוסקט, הל, כמון, פפריקה, כורכום, זרעי חרדל,
מתיקה	מולסה, סוכר חום, דבש
שתיה	תה (סיני ירוק, בנג'יה, יסמין, בבונג, ג'ינג'ר, זרעי שומר, כריזנטמה, כובע הנזיר

תפריט יומי לדוגמה

שתיה מומלצת: תה(סיני ירוק, בנג'יה יסמין, בבונג, ג'ינג'ר, תה זרעי שומר, כריזנטמה, כובע הנזיר)

תבלינים מומלצים: ציפורן, פלפל שחור ולבן, אניס, קליפת קינמון, זנגוויל יבש, וטרי, קליפת לימון ותפוז, בזיליקום, ליקוריץ, פלפל לבן, זעפרן, עלי-דפנה, חוואג', מוסקט, הל, כמון, פפריקה, ציילי, כורכום, פלפל שחור, חזרת, זרעי חרדל, שום
מתיקה: מולסה, סוכר חום, דבש

ארוחת בוקר	ארוחת צהריים	ארוחת ערב
ירק: סלט שומר דייסה של שיבולת שועל עם קינמון, ציפורן, ג'ינג'ר ודבש	מרק שעועית אורז חום בשר בקר תבשיל: פטרית שיטאקי, פטריה שחורה, אספרגוס, לפת בצלצול, שום בצל ירוק, חרדל ירוק,	מרק תירס עם גריסי פנינה בטטה בתנור ביצה עם אבוקדו
ארוחת ביניים	ארוחת ביניים	ארוחת ביניים
לחם עם חמאה, לפתן ליצי ולונגן	לפתן תאנה,	לפתן דובדבן

דג ים אפוי ברוטב לימון

חומרים

דג ים במשקל 1.5 ק"ג
3 כוסות מים מיץ מ 2 לימונים

רוטב

מיץ מלימון גדול

1 בצל קצוץ דק

½ כף חרדל

כוס יין לבן

4 שיני שום

פלפל שחור

גבעול טימין

הכנה

לסנן להשרות את הדג במיץ לימון ומים כשעה

להניח בתבנית נייר אפיה, עליו להניח את הדג

לערבב את כל חורי הרוטב

למרוח את הרוטב על הדג

לכסות בנייר כסף ולאפות 30 דקות בחום בינוני

להסיר את הנייר ולאפות 5 דקות נוספות

לפזר את הפטרוזיליה ולהגיש

מעט מלח
פטרזיליה טריה קצוצה

רוח פנימית של הכבד**Endogenous Liv Wind**

סימנים:

א. חום גבוה, אי שקט, צמאון, פירכוסים, הזיות, לסת תפוסה, צוואר תפוס, לפעמים קומה, סימן קרניג חיובי,

לשון: נוקשה אדומה עם חיפוי צהוב ועבה,

דופק: מהיר ומיתרי.

ב. עליה של אש הכבד - סחרחורת, וורטיגו, כאב ראש חזק, התכווצות של הגפיים, נימול, דיבור לא ברור, קושי בהליכה

לשון: אדומה,

דופק: מיתרי

מעבוי: C.V.A. אפילפסיה, הפרעה בכלי דם במוח, הרעלת CO, דלקת קרום המוח, חוסר תפקוד בכבד, נוזלים במוח, טטנוס
אתיולוגיה: פלישת רוח וחום חיצוני לרמת הדם ויצירת רוח פנימית

אסטרטגית טיפול

- מזון מוריד
- מזון קר, קריר, נטרלי
- תבלינים מקררים
- מזון מסלק רוח
- מזון שאינו מעלה, חם, מחמם

להחנע:

- **חיטה** – קמת, לחם ומוצריו על בסיס חיטה, בורגול, סולת, קוסקוס, פסטה, מאפה מתוק ומלוח
- **מתיקה:** סוכר לבן, ממתקים, משקה קל
- **מזון מטוגן בשמן עמוק** – ציפס, שניצל, אגרוף, סיגרים,
- **בצק עלים:** בורקס, מלוח, קרואסון, בקלוואה,
- **מזון שמן:** פיצוחים, מנת של טחינה, סלט תפוחי אדמה עם מיונז, שימוש מוגזם בשמן
- **מזון קר:** מזון הנאכל מהמקרר, משקה קר, מזון קפוא – גלידה
- **מזון טרי** – ירק ופרי שלא עברו תהליך עיבוד בחום
- **חלב ותוצרתו:** חלב, מוצרי חלב ניגרים לבנים, מעדנים, גבינות רכות וקשות
- **מזון מתועש:**
 - תוצרת בשר – נקניק, נקנקיות, המבורגר, קבב, פסטרמה, בשר מעושן
 - סלטים מוכנים
 - חטיפים מלוחים – במבה, אפרופו, ציפס, ביסלי וכו'
 - מזון המכיל חומרים משמרים, צבעי מאכל, חומרי טעם וריח, חומר מייצב, מונוסודיום
 - משקאות קלים המכילים צבעי מאכל, חומרי טעם וריח, חומצות מאכל
 - אלכוהול, קפה, קפאין (קולה, שוקולד, תה)
- **תבלינים חריפים:** ציילי, סחוג, פלפלונים חריפים, פלפל שחור, פפריקה חריפה.
- **בשר של יונקים:** בקר וכבש
- **ביצה**

שיטות בישול:

החמצה, הקצפה, ברוטב תמרי, במיסו, מוצרי חלב מותססים, בישול הגשה בכלי עץ, מומלץ:

ירקות	עגבניה, ברוקולי, סלרי חסה, כרישה, אפונה ירוקה, תרד, שעועית ירוקה, בצל ירוק, קישוא, מנגולד, סלרי, מלפפון, גזר כרוב, סקווש, ריבס, כל הנבטים, מלפפון, זוקיני, פטריות שמפניון, נבטי מנג, חציל, שום, כרישה, פטרוזיליה, אספרגוס, פלפל,
פחמימות	אורז חום, שיבולת שועל , אורז מתוק, תפוח-אדמה מתוק, שעורה גריסי פנינה, בטטה, דורה, דוחן, תירס סויה, שעועית ירוקה, שעועית אפוייה, אפונה ירוקה, עדשים, שעועית מונג לחם : שיפון, תירס, פריכיות אורז
פירות	תפוח-עץ חמוץ, לימון, אגס, שזיף ירוק, ענבים ירוקים, תאנים ירוקות, ליצי, מילון, אפרסמון, מנגו, תות-עץ, בננה
מ. חלב	חמוצים
בשר	- על רקע של חוסר דם לתת טחול
דגים	דגים – סרדינים, סלמון, מקרל, דגי מים קרים ועמוקים
	אצות אגר כשות, עלים של עץ תות, טופו, טמפה
שומנים	אבוקדו, טחינה, שקדיה, שקדים, אגוזי אילסר, נבט חמניות
תבלינים	פלפל לבן, מנטה, נענע כריזנטמות, זרעי לוטוס, מנטה, סוכריות אקליפטוס, מלח
מתיקה	מולסה, סוכר חום, דבש
שתיה	מים תה כובע הנזיר וורבנה, לואיזה, לימונית, בנג'ה, משקה אלוורה, משקה דנדליון, מיץ (עשב חיטה), עשב שעורה, תפוחים, ענבים, מנגו, פאפיה, אוכמניות, חמוציות)

תפריט יומי לדוגמה

שתיה מומלצת: **תה כובע הנזיר** וורבנה, לואיזה, לימונית, בנג'ה, משקה אלוורה, משקה דנדליון, מיץ עשב חיטה, מיץ עשב שעורה, מים, מיץ תפוחים, מיץ ענבים, מיץ מנגו, מיץ פאפיה, מיץ אוכמניות, מיץ חמוציות

תבלינים מומלצים: זרעי לוטוס, מנטה, סוכריות אקליפטוס, מלח, לימון

מתיקה: זרעי לוטוס, מנטה, סוכריות אקליפטוס, מלח

ארוחת בוקר	ארוחת צהריים	ארוחת ערב
דייסת שיבולת שועל עגבניה, חסה, מלפפון	מרק ירקות: גזר, בצל, כרוב, כרישה, ריבס עם גריסי פנינה דג בתנור אורז חום, ברוקולי, תרד	תבשיל ירקות: בצל, פלפל, פטריות שמפניון, נבטים, מנגולד דוחן + שעועית ירוקה סרדינים יוגורט
ארוחת ביניים	ארוחת ביניים	ארוחת ביניים
שזיף ירוק	תפוח-עץ חמוץ	מילון

דג אפוי ברוטב עגבניות

חומרים:

500 גר' דג סלמון

3 גזרים חתוכים לעיגולים

2 פלפלים אדומים חתוכים לפרוסות

2 עגבניות גדולות קצוצות דק

3 בצל ירוק

6 שיני שום מעוכות

כוס מים מלח 2 כפות שמן קנולה

פטרוזיליה קצוצה

3 כפות רסק עגבניות

הכנה

מחממים תנור לחום בינוני 180, מניחים את הדג בתבנית

על נייר אפיה

להכנת הרוטב מערבבים את כל הירקות יחד עם המים

ורסק העגבניות

יוצקים מעל הדגים ואופים 30 דקות.

הכנה

לסיר בינוני להכניס יחד את כל החומרים

לבשל באש קטנה ללא מכסה עד לאידוי רוב

המים כ- 20 דקות

לסגור את הסיר ולהשאיר החום הנמוך ביותר כ 20 דקות נוספות
עד לתפיחת האורז

אורז בושמתי מלא

כוס אורז בושמתי חום מלא

3 כוסות מים

2 כפות שמן קנולה

מלח

חום ולחות בכבד וכיס המרה**Liv & GB Damp Heat**

סימנים: כאבים והתנפחות בהיפוכונדריום, בחילות, חסר תאבון, טעם מר בפה, צהבת, טעם מר בפה, בחילות, הקאות, איבוד תאבון, מלאות בבטן, יציאות לא סדירות, שתן מועט, כהה ועכור, קור וחום, צהבת, אקזמה באיזור אברי המין, אדמומיות בסקרוטום, כאב ואגינלי הפרשה צהובה מהווגינה,

לשון: אדומה עם חיפוי צהוב דביק

דופק: מתגלגל, תילי ומהיר

מערכי: צהבת אקוטית, דלקת אקוטית בלב, דלקת בכיס המרה

אתיולוגיה: לחות מהטחול עם סטגנציה מהכבד, חום ולחות חיזוניים

אסטרטגיה טיפולית:

- פיזור חום – תבלינים מקררים
- מזון קר, קריר, ניטרלי,
- מזון מייבש
- מזון שאינו מצייר נוזלים ומזון שאינו מלחלח

להמנע:

- **חיטה** – קמח, לחם ומוצריו על בסיס חיטה, בורגול, סולת, קוסקוס, פסטה, מאפה מתוק ומלוח
- **מתיקה:** סוכר לבן, ממתקים, משקה קל
- **מזון מטוגן בשמן עמוק** – ציפס, שניצל, אגרוף, סיגרים,
- **בצק עלים:** בורקס, מלוח, קרואסון, בקלוואה,
- **מזון שמן:** פיצוחים, מנת של טחינה, סלט תפוחי אדמה עם מיונז, שימוש מוגזם בשמן
- **מזון קר:** מזון הנאכל מהמקרר, משקה קר, מזון קפוא – גלידה
- **מזון טרי** – ירק ופרי שלא עברו תהליך עיבוד בחום
- **חלב ותוצרתו:** חלב, מוצרי חלב ניגרים לבנים, מעדנים, גבינות רכות וקשות
- **סוגי המזון:** בשר, ביצים, בוטנים, בטטה, טופו, עגבניה, חלקי פנים של בעלי חיים, שומן של בעלי חיים
- **מזון מתועש:**
 - תוצרת בשר – נקניק, נקנקיות, המבורגר, קבב, פסטרמה, בשר מעושן
 - סלטים מוכנים
 - חטיפים מלוחים – במבה, אפרופו, ציפס, ביסלי וכו'
 - מזון המכיל חומרים משמרים, צבעי מאכל, חומרי טעם וריח, חומר מייצב, מונוסודיום
 - משקאות קלים המכילים צבעי מאכל, חומרי טעם וריח, חומצות מאכל
 - אלכוהול, קפה, קפאין (קולה, שוקולד, תה)
- **תבלינים חריפים:** ציילי, סחוג, פלפלונים חריפים, פלפל שחור, פפריקה חריפה.
- פעמים ביום בין הארוחות לאכול צנון שלם
- 5 כפיות שמן פשתן ביום למשך חודשים כל טיפול
- 5 כוסות תה קמומיל כל יום
- לסילוק אבני מרה באופן חד פעמי: **לפני השינה בלילה** 2/3 כוס שמן זית בתולי בחום הגוף לערבב עם 1/3 כוס מיץ לימון סחוט טבעי, לשתות מיד, להכנס למיטה ולשכב לישון על צד ימין כל הלילה.

אפונה ירוקה סינית, כרוב, חסה, נבטי סויה, סלק ירוק, מלפפון, אלפלפה (נבטי אספסת), בצל ירוק, קולרבי, לפת	
תירס, דוחן, גריסי פנינה, אורז, תפוחי אדמה עם קליפה שעועית אזוקי אדומה, מנג, שעועית לימה לחם: שיפון, תירס, פריכיות אורז	פחמימות
לימון אגס אוכמניות תפוח-עץ ירוק וחמוץ חמוציות, אבטיח, שזיף ירוק, ענבים ירוקים, תאנים ירוקות, ליצי, מילון, אפרסמון, מנגו, תות-עץ, דובדבן	פירות
שלב ראשון להימנע, שלב שני מוצרי חלב מותססים	מ. חלב
עוף, בקר, הודי, כבש טחול	בשר
דג-ים	דגים
אצות ים אגר,	
שמן זית זיתים, טחינה, אבוקדו, שקדיה, שמן פשתן	שומנים
כורכום , שורש הלוטוס, ציקוריה, מנטה, סוכריות אקליפטוס, אגוז מוסקט, אניס, בזיליקום, גינג'ר טרי ומיובש, כוסברה, רוזמרין,	תבלינים
-	מתיקה
תה שן הארי, תה שערות תירס, מיץ נבט חיטה מיץ נבט שעורה מים, מיץ (תפוחים, ענבים, פאפיה, אוכמניות, חמוציות (ללא סוכר) וורבנה, לואיזה, לימונית, בנג'ה, משקה אלוורה	שתייה

תפריט יומי לדוגמה

שתיה מומלצת: מים, מיץ(תפוחים, ענבים, פאפיה, אוכמניות, חמוציות(ללא סוכר), תה (וורבנה, לואיזה, לימונית, בנג'ה, משקה אלוורה
תבלינים מומלצים: **כורכום** שן הארי, שורש הלוטוס, ציקוריה, מנטה, סוכריות אקליפטוס
מתיקה: אין

ארוחת בוקר	ארוחת צהרים	ארוחת ערב
סלט ירק: סלרי כרוב, חסה, לחם שיפון	מרק ירקות: סלרי גזר, דלעת אספרגוס גזר לבן, זוקיני עם גריסי פנינה דוחן גזר מאודה טחול מאודה -מעורב ירושלמי חציל במרינד מיץ חמוציות	מרק דלעת תבשיל ירקות: ברוקולי, אפונה ירוקה סינית, ירק: צנון גזר פטריות ונבטים תפוחי אדמה עם קליפה תירס
ארוחת ביניים	ארוחת ביניים	ארוחת ביניים
אגס, תפוח-עץ ירוק וחמוץ	מילון	אבטיח

סלט צנון וגזר

הכנה
מגרדים על פומפיה או חותכים בעזרת סכין חדה רצועות דקות כגפרורים את הגזר והצנונית
מערבבים את כל חומרי הרוטב ויוצקים על הירקות
משהים 30 דקות ומגישים
חומרים
300 גר' צנון
3 גזרים
כפית מלח

לרוטב
4 כפות חומץ תפוחים או חומץ בן יין
כפית סוכר
2 כפיות שמן שומשום
שן שום מעוכה

מרק אספרגוס

25 גבעולי אספרגוס חתוכים לרצועות
הכנה
לבשל יחד את כל החומרים עד לריכוך האספרגוס
לערבב ולבשל כ 40 דקות

2 כפות גריסי פנינה

ראש סלרי קצוץ

מלח

5 כוסות מים

2 כפות אבקת מרק ללא מונוסודיום גלוטמט

ליחה חוסמת את כיס המרה**GB Phlegm Obstruction**

סימנים: סחרחורת, וורטיגו, טעם מר בפה, בחילות הקאות, עצבנות, נדודי שינה, מלאות בחזה,

לשון: עם חיפוי צהוב ושמנוני,

דופק: מהיר, מיתרי וחלקלק

מערכי: אנורקסיה נברוזה, בולמיה, סכיזופרניה, חולשת עצבים

אסטרטגיה טיפולית:

- תבלינים עוקצניים ומקררים
- מזון קר, קריר, נטרלי
- מזון מייבש,
- מזון שאינו יוצר לחות ואינו מייצר נוזלים

להמנע:

- **חיטה** – קמח, לחם ומוצריו על בסיס חיטה, בורגול, סולת, קוסקוס, פסטה, מאפה מתוק ומלוח
- **מתיקה:** סוכר לבן, ממתקים, משקה קל
- **מזון מטוגן בשמן עמוק** – ציפס, שניצל, אגרוף, סיגרים,
- **בצק עלים:** בורקס, מלוח, קרואסון, בקלוואה,
- **מזון שמן:** פיצוחים, מנת של טחינה, סלט תפוחי אדמה עם מיונז, שימוש מוגזם בשמן
- **מזון קר:** מזון הנאכל מהמקרר, משקה קר, מזון קפוא – גלידה
- **מזון טרי** – ירק ופרי שלא עברו תהליך עיבוד בחום
- **חלב ותוצרתו:** חלב, מוצרי חלב ניגרים לבנים, מעדנים, גבינות רכות וקשות
- **פרי טרופי:** מנגו, בננה, אפרסמון
- **מזון מתועש:**
 - תוצרת בשר – נקניק, נקנקיות, המבורגר, קבב, פסטרמה, בשר מעושן
 - סלטים מוכנים
 - חטיפים מלוחים – במבה, אפרופו, ציפס, ביסלי וכו'
 - מזון המכיל חומרים משמרים, צבעי מאכל, חומרי טעם וריח, חומר מייצב, מונוסודיום
 - משקאות קלים המכילים צבעי מאכל, חומרי טעם וריח, חומצות מאכל
 - אלכוהול, קפה, קפאין (קולה, שוקולד, תה)
- **תבלינים חריפים:** ציילי, סחוג, פלפלונים חריפים, פלפל שחור, פפריקה חריפה.

שיטות בישול: החמצה, הקצפה, שימוש ברוטב תמרי, שימוש במיסו, מוצרי חלב מותססים, בישול בבירה, בישול ביין, בישול בחומץ, בישול הגשה בכלי עץ,

ירקות	קולורבי, לפת נבטי אלפלפה בצל ירוק, סלרי פיטריית כפתור, פטרית שיטאקי, צנון, במבושוט, סלק, סלק ירוק, בצל,
פחמימות	אורז (מתוק, חום) תפוח-אדמה מתוק, שעורה שיבולת שועל, גריסי פנינה, בטטה, דורה, דוחן, תירס סויה, שעועית ירוקה, שעועית אפוייה, אפונה ירוקה לחם: שיפון פריכיות אורז
פירות	אגס, תפוז, מילון, ענבים ירוקים, שזיף ירוק, תאנה ירוקה, ליצי, לימון,
מ. חלב	-
בשר	עוף, בקר, הודי, טחול
דגים	דגי ים, דג לבנון
	טופו, ביצה, אצות ים
שומנים	זיתים
תבלינים	מיון קליפת תפוז, כוסברה לימון, מנטה, זעפרן, מוסקט, נענע, אגוז מוסקט, אניס, בזיליקום, גינג'ר טרי ומיובש, רוזמרין קינמון,
מתיקה	-
שתייה	כריזנטמות, כובע הנזיר, לאוזה, וורבנה, לימונית, בנג'ה, מים, מיץ תפוחים, מיץ ענבים, מיץ פאפיה, מיץ אוכמניות, מיץ חמוציות

תפריט יומי לדוגמה

שתייה מומלצת: כריזנטמות, כובע הנזיר, לאוזה, וורבנה, לימונית, בנג'ה, Mu-16, מים, מיץ תפוחים, מיץ ענבים, מיץ פאפיה, מיץ אוכמניות, מיץ חמוציות
תבלינים מומלצים: קליפת תפוז, לימון, מנטה, זעפרן, מוסקט, כוסברה, נענע

מתיקה: אין

ארוחת בוקר	ארוחת צהריים	ארוחת ערב
לחם שיפון סלט ירקות – קולורבי, צנון, פטריות כפתור, בצל, זיתים טופו	מרק תפוחי אדמה שישליק הודו בגריל עם ירקות אורז מלא סלק שעועית ירוקה	מרק אפונה ירוקה ביצה סלט נבטים, פטריות ובצל עם תירס לחם שיפון עם טחינה
ארוחת ביניים	ארוחת ביניים	ארוחת ביניים
תפוח עץ	אגס	מילון

שישליק הודו בירקות

חומרים

600 גר' בשר הודו אדום חתוך לקוביות

4 בצלים קטנים חתוכים לרבעים

12 פטריות שמפניון טריות

2 קישואים חתוכים לעיגולים

2 פלפלים אדומים חתוכים לקוביות

הכנה

משפדים את הבשר והירקות על שיפודי עץ,

מערבבים את חומרי המשרה, טובלים את השיפודים פנימה

ומשהים שעתיים במקרר

צולים בגריל תוך סיבוב השיפודים ומגישים מיד

משרה

מיץ מ 2 לימונים

2 כפות שמן

קוסברה ופטרוזיליה קצוצה

אגוז מוסקט

חסר צ"י בלב**Ht Qi Def**

סימנים: פלפיטציות, קוצר נשימה, חיוורון בפנים, עייפות, קול חלש, הזעה ספונטנית, קוצר נשימה במאמץ,

לשון: חיוורת או נורמלית, במצבים קיצוניים חריץ המוביל עד הקצה, עם נפיחות בצידיו.

דופק: ריק חלש וחוטי

מערבי: דיכאון, מחלות עצבים, בעיות לב, ארטריוסקלרוזיס, נפילת השסתום המיטרלי
אתיולוגיה: איבוד דם כרוני המוביל לחסר צ"י, בעיות אמוציונליות ובעיקר עצב

אסטרטגיה טיפולית:

- מזון מחזק צ"י בלב
- תבלינים מניעים וחמימים
- מזון חמים ונטרלי
- מזון שאינו מייצר נוזלים ומלחלח

להמנע

- **מתיקה:** סוכר לבן, ממתקים, משקה קל
- **מזון מטוגן בשמן עמוק –** ציפס, שניצל, אגרוף, סיגרים,
- **בצק עלים:** בורקס, מלוח, קרואסון, בקלוואה,
- **מזון שמן:** פיצוחים, מנת של טחינה, סלט תפוחי אדמה עם מיונז, שימוש מוגזם בשמן
- **מזון קר:** מזון הנאכל מהמקרר, משקה קר, מזון קפוא – גלידה
- **מזון טרי –** ירק ופרי שלא עברו תהליך עיבוד בחום
- **פרי טרופי:** מנגו, בננה
- **מזון מתועש:**
 - תוצרת בשר – נקניק, נקנקיות, המבורגר, קבב, פסטרמה, בשר מעושן
 - סלטים מוכנים
 - חטיפים מלוחים – במבה, אפרופו, ציפס, ביסלי וכו'
 - מזון המכיל חומרים משמרים, צבעי מאכל, חומרי טעם וריח, חומר מייצב, מונוסודיום
 - משקאות קלים המכילים צבעי מאכל, חומרי טעם וריח, חומצות מאכל
 - אלכוהול, קפה, קפאין (קולה, שוקולד, תה)
- **תבלינים חריפים:** ציילי, סחוג, פלפלונים חריפים, פלפל שחור, פפריקה חריפה.
- ארוחות לילה

שיטות בישול:

בישול על אש גלויה, יבוש בשמש, טיגון מהיר בשמן רותח,

מומלץ: תפריט פשוט מעט גיוון טעם מריר-מר

ירקות	נבטי מונג, סלק, עגבניה שעועית ירוקה, בצל מתוק, פלפל אדום וירוק, תרד, חסה אדומה כרובית ברוקולי, גזר לבן, כרישה, דלעת גזר, לפת, בצל, בצלצול ירוק, לפת, סלרי, צנונית,
פחמימות	חיטה תפוז"א, בטטה, שיבולת שועל, אורז מתוק, אורז חום, גריסי פנינה, נבט חיטה, ערמוני מים לחם: חיטה, שיפון, תירס, פריכיות אורז
פירות	אפרסמון, אבטיח, דובדבן, לונגאן מילון תמרים שחורים, תפוח – תות שדה, רימון אדום כהה, תאנים אדומות, שזיף אדום, פטל אדום, לימון, פומלה, אפרסק, פפאיה, אגס, אוכמניות משמש, אשכולית, ליצי
מ. חלב	חלב פרה חלב עיזים – שעברו חימום
בשר	בקר, אווז כבש, לבבות (עוף, בקר)
דגים	דגים – לבנון, הרניג
	ביצה, טופו, אצות ים, סויה
שומנים	מעט, טחינה, אבוקדו, שקדיה, אגוזימלך
תבלינים	גינג'ר טרי ומיובש שום פלפל שחור שומר, קינמון, ציפורן, הל, אגוז מוסקט, חוואיג', עלה-דפנה, מיורס, עוזרד, זרעי שמיר, בזיליקום כמון, פפריקה, כורכום, חזרת, זרעי חרדל, בצל, אגוז מוסקט אניס, כוסברה, רוזמרין, פלפל לבן,
מתיקה	סירופ של אורז חום, מולסה
שתיה	תה סיני ירוק, תה בנג'יה, תה יסמין, תה בבונג, תה עם חלב וזנגוויל (גינג'ר), תה זרעי שומר, תה שיבה

תפריט יומי לדוגמא

שתיה מומלצת: תה סיני ירוק, תה בנג'יה, תה יסמין, תה בבונג, תה עם חלב וזנגוויל (גינג'ר), תה זרעי שומר,

תבלינים מומלצים: שומר, קינמון, ציפורן, הל, אגוז מוסקט, גינג'ר טרי ומיובש, חוואיג', עלה-דפנה, מיורס, עוזרד, זרעי שמיר, בזיליקום כמון, פפריקה, צילי, כורכום, פלפל שחור, חזרת, זרעי חרדל, שום

מת'קה: סירופ של אורז חום, מולסה

ארוחת בוקר	ארוחת צהרים	ארוחת ערב
לחם שיפון בצל מתוק, פלפל אדום וירוק, חסה אדומה, עגבניה, ביצה	מרק שעועית אדומה - אזוקי לבבות עוף עם רוטב פסטו תפוחי אדמה אפויים בתנור תרד סלק	מרק עגבניות עם אורז שעועית ירוקה, נבטי מנג טופו לחם שיפון עם טחינה
ארוחת ביניים	ארוחת ביניים	ארוחת ביניים
תות שדה,	אבטיח	סלט פירות – תפוח, רימונים אדומות, שזיף אדום, דובדבנים, תמרים שחורות

לבבות עוף בקארי

חומרים

600 גר' לבבות עוף נקיים מקרום ושומן
2 בצלים קצוצים
6 שיני שום מעוכות
2 כפות שמן
1 כוס מים

הכנה

קוצצים את הבצל ומאדים
מוסיפים את הלבבות ומאדים כ 10
מפזרים פנימה את התבלינים והמים
ומבשלים כ-15 דקות

תבלינים

קארי קינמון הל אגוז מוסקט גינג'ר יבש 2 עלי דפנה

כמון פלפל שחור זרעי חרדל

תפוחי אדמה ברוטב פסטו

חומרים

8 תפוחי אדמה גדולים קלופים

רוטב

5 שיני שום קלופות

30 עלי בזיליקום טרי (ריחן)

פלפל שחור

2 כפות צנוברים

1/2 כוס שמן זית

הכנת הרוטב

למעבד מזון מכניסים את החומרים חוץ מהשמן

ומרסקים עד לקבלת מחית .

מוסיפים את השמן בהדרגה

חותכים את תפוחי האדמה לעיגולים ומניחים בצורה

מדורגת בתבנית אפיה

אופים כ 20 דקות ומוציאים מהתנור

מורחים את הרוטב על תפוחי האדמה ואופים כ 10 דקות

נוספות

Ht Yang Def

סימנים: קור, פנים חיוורות גפיים קרות (בעיקר הידיים), פלפלטציה, קוצר נשימה במאמץ, עייפות, קול חלש, פנים חיוורות, זיעה ספונטנית, קוצר נשימה במאמץ, גפים קרות, לחץ ומלאות בחזה, שפתים סגולות וכואבות, לשון: חיוורת לשון סגולה בהירה או רטובה ונפוחה, חיפוי לבן, במקרים קיצונים חריץ המוביל עד הקצה עם נפיחות בצידיו.

דופק: עמוק, חלש או קשור (Knotted)

מערבי: אי ספיקת לב, אנגינה פקטוריס, מחלות עצבים, טרשת עורקים, דיכאון, נפילת השסתום המטראלי, הצרות בעורק הלב, חורים בוושט, אי תפקוד הלב בגלל גודש דם. אתיולוגיה: חסר יאנג בלב

הערה: D.D לגבי חסר צ'י בלב - פאלפיטציות, לגבי חסר יאנג - קור

אסטרטגיה טיפולית:

- מזון מחזק יאנג בלב
- מזון מחזק לב
- מזון חם חמים ניטרלי
- תבלינים מחממים
- מזון שאינו קר, קריר, טרי ובלתי מבושל

להחנע:

- **חיטה** – קמת, לחם ומוצריו על בסיס חיטה, בורגול, סולת, קוסקוס, פסטה, מאפה מתוק ומלוח
- **מתיקה:** סוכר לבן, ממתקים, משקה קל
- **מזון מטוגן בשמן עמוק** – ציפס, שניצל, אגרוף, סיגרים,
- **בצק עלים:** בורקס, מלוח, קרואסון, בקלוואה,
- **מזון שמן:** פיצוחים, מנת של טחינה, סלט תפוחי אדמה עם מיונז, שימוש מוגזם בשמן
- **מזון קר:** מזון הנאכל מהמקרר, משקה קר, מזון קפוא – גלידה
- **מזון טרי** – ירק ופרי שלא עברו תהליך עיבוד בחום
- **חלב ותוצרתו:** חלב, מוצרי חלב ניגרים לבנים, מעדנים, גבינות רכות וקשות
- **פרי טרופי:** מנגו, בננה, אפרסמון
- **מזון מתועש:**
 - תוצרת בשר – נקניק, נקנקיות, המבורגר, קבב, פסטרמה, בשר מעושן
 - סלטים מוכנים
 - חטיפים מלוחים – במבה, אפרופו, ציפס, ביסלי וכו'
 - מזון המכיל חומרים משמרים, צבעי מאכל, חומרי טעם וריח, חומר מייצב, מונוסודיום
 - משקאות קלים המכילים צבעי מאכל, חומרי טעם וריח, חומצות מאכל
 - אלכוהול, קפה, קפאין (קולה, שוקולד, תה)

שיטות בישול:

בישול על אש גלויה, יבוש בשמש, טיגון מהיר בשמן רותח

• טעם מר**מומלץ:**

ירקות	בצלצול, בצל ירוק, בצל מתוק, שעועית ירוקה, פלפל ירוק ואדום, סלק, תרד, עגבניה, חסה אדומה, קישוא, פטריות, מלפפון סלרי, עירית, זרעי עירית, שורשי עירית צנונית,
פחמימות	שיבולת שועל ערמונים, בטטה, תפוז, אורז מתוק, אורז חום, גריסי פנינה, ערמונים שעועית אזוקי אדומה לחם: שיפון, תירס, פריכיות אורז
פירות	תמרים אדומים ושחורים, תפוח עץ, אבטיח (חלק אדום), דובדבן, לונגאן, תות שדה, רימון אדום כהה, תאנים אדומות, שזיף אדום, פטל אדום, אפרסק ליצי, גואיבה, קומקווט
מ. חלב	-
בשר	כבש, בקר, עוף, כליה של כבש,
דגים	דג טרוטה,
	יין
שומנים	שמן סויה אגוזים, גרעיני חמניה קוקוס
תבלינים	בזיליקום שום, זנגוויל יבש וטרי, קינמון (קליפה וענפיה), כמון, פפריקה, צילי, כורכום, חזרת, זרעי חרדל, עלי דפנה, מוסקט, הל, ציפורן, שבת, זרעי כותנה, גיינג'ר מיובש, פלפל ירוק, פלפל (שחור, אדום, לבן)
מתיקה	מולסה, סירופ של אורז חום
שתייה	תה סיני ירוק, תה בנג'ה, תה יסמין, תה בבונג, תה זרעי שומר, תה קמומיל, מיץ סלרי

תפריט לדוגמא

ש ת ה מומלצת: תה סיני ירוק, תה בנג'ה, תה יסמין, תה בבונג, תה זרעי שומר
תבלינים מומלצים: שום, זנגוויל יבש וטרי, קינמון (קליפה וענפיה), כמון, פפריקה, צילי, כורכום, פלפל שחור, חזרת, זרעי חרדל, בזיליקום, עלי דפנה, מוסקט, הל, ציפורן
מתיקה: מולסה, סירופ של אורז חום

ארוחת בוקר	ארוחת צהרים	ארוחת ערב
דייט אורז על מים עם קינמון, גיינג'ר, סירופ אורז חום, פלפל ירוק ואדום, עגבניה, חסה אדומה,	מרק עגבניות עם טרגון דג גריסי פנינה קישוא, תרד, בצל סלק	בטטה אפויה בתנור שעועית ירוקה תבשיל: בצל, עגבניות, פלפל וביצה חצי כוס יין אדום
ארוחת ביניים	ארוחת ביניים	ארוחת ביניים
תמרים שחורים + תפוח עץ,	לחם שיפון עם דבש ואפרסק	אבטיח

אין מתכונים

חסר דם בלב**Ht Blood Def**

סימנים: פאלפיטציות, נדודי שינה, המון חלומות, זיכרון לקוי, סחרחורת, פנים-שפתיים-ציפורניים - חיוורות, חרדה, קיפאון במצבי פחד, דיכאון וחסר תאבון לחיים,

לשון: חיוורת, דקה, מעט יבשה

דופק: סוער או דק (Choppy- fine)

מערבי: טכיקרדיה, אנמיה, לחץ דם נמוך, יתר פעילות של התירואיד, דיכאון, לקות קצב. **אתיולוגיה:** חסר צ"י מהטחול, חרדה ודאגות, דימום כרוני או אקוטי.

אסטרטגיה טיפולית:

- מזון מחזק ומזין דם בלב
- מזון מחזק לב
- מזון מחמם – חם חמים ניטרלי
- תבלינים מחממים
- מזון שאינו קר ומקרר

להמנע:

- **מתיקה:** סוכר לבן, ממתקים, משקה קל
- **מזון מטוגן בשמן עמוק –** ציפס, שניצל, אגרוף, סיגרים,
- **בצק עלים:** בורקס, מלוח, קרואסון, בקלוואה,
- **מזון שמן:** פיצוחים, מנת של טחינה, סלט תפוחי אדמה עם מיונז, שימוש מוגזם בשמן
- **מזון קר:** מזון הנאכל מהמקרר, משקה קר, מזון קפוא – גלידה
- **מזון טרי –** ירק ופרי שלא עברו תהליך עיבוד בחום
- **חלב ותוצרתו:** חלב, מוצרי חלב ניגרים לבנים, מעדנים, גבינות רכות וקשות
- **מזון מתועש:**
 - תוצרת בשר – נקניק, נקנקיות, המבורגר, קבב, פסטרמה, בשר מעושן
 - סלטים מוכנים
 - חטיפים מלוחים – במבה, אפרופו, ציפס, ביסלי וכו'
 - מזון המכיל חומרים משמרים, צבעי מאכל, חומרי טעם וריח, חומר מייצב, מונוסודיום
 - משקאות קלים המכילים צבעי מאכל, חומרי טעם וריח, חומצות מאכל
 - אלכוהול, קפה, קפאין (קולה, שוקולד, תה)

שיטות בישול:

בישול על אש גלויה, יבוש בשמש, טיגון מהיר בשמן רותח

• טעם מר**מומלץ:**

ירקות	עגבניה, סלק, נבטי מנג בצלצול ירוק, גזר, שעועית ירוקה, בצל ירוק, גמבה, חסה אדומה, ירקות עליים ירוקים, צנונית, לפת,
פחמימות	חיטה מלאה אורז (מתוק, חום), קונג'י-אורז מבושל עד דבק, תפוז"א, בטטה, שיבולת שועל, כוסמת, גריסי פנינה שעועית ירוקה, פולי סויה ומוצריה, עדשים ירוקות, שעועית Kid, לחם: חיטה שאור, תירס, פריכיות אורז
פירות	מילון, לונגאן, דובדבן, אבטיח, אפרסמון, פאפיה, ענבים, תותים, תות שדה, רימון אדום כהה, תאנים אדומות, שיזף אדום, פטל אדום, ליצי
מ. חלב	חלב פרה
בשר	עוף, כבד עוף, בקר כבד בקר, כבש, טחול
דגים	קרפיון, דג לבנון, סרדין
	ביצה, טופו, גרעין של משמש, פולים של יקינתון, אצות ים ספירולינה
שומנים	טחינה, אבוקדו, שקדיה
תבלינים	ענפיף קינמון, כמון, ציילי, כורכום, חזרת, זרעי חרדל, שום, שומר, קינמון, ציפורן, הל, אגוז מוסקט, גיינג'ר טרי ומיובש, חוואיג', עלה-דפנה, מיורס, עוזרד, זרעי שמיר, בזיליקום, אגוז מוסקט, אניס, כוסברה, רוזמרין, פלפל (אדום, לבן, שחור), סחוג
מתיקה	סוכר חום, מולסה,
שתיה	תה סיני ירוק, תה בנג'ה, תה יסמין, תה בבונג, תה עם חלב וזנגוויל (גיינג'ר), תה זרעי שומר,

תפריט יומי לדוגמא

שתיה מומלצת: תה (סיני ירוק, בנג'ה, יסמין, בבונג, חלב וזנגוויל (גיינג'ר), זרעי שומר),
תבלינים מומלצים: ענפיף קינמון, כמון, פפריקה, ציילי, כורכום, פלפל שחור, חזרת, זרעי חרדל, צנונית, שום, שומר, קינמון, ציפורן, הל, אגוז מוסקט, גיינג'ר טרי ומיובש, חוואיג', עלה-דפנה, מיורס, עוזרד, זרעי שמיר, בזיליקום
מתיקה: סוכר חום, מולסה

ארוחת בוקר	ארוחת צהריים	ארוחת ערב
לחם שיפון עם טחינה גזר, בצל ירוק, עגבניה, גמבה, חסה אדומה	מרק אורז ועגבניות כוסמת כבד עוף על האש סלק אדום שעועית ירוקה	צלי תפוחי אדמה ירק מוקפץ עם טופו וביצה
ארוחת ביניים אבטיח (חלק אדום)	ארוחת ביניים תות שדה	ארוחת ביניים רימון אדום כהה

כבד עוף על האש

חומרים

6 כבדי עוף

רשת ברזל

6 שיפודי עץ

תבלינים:

פלפל שחור, כורכום, מלח,

סלט עגבניות

חומרים

הכנה

לערבב יחד את כל החומרים ולהגיש.

6 עגבניות בשלות קלופות, חתוכות לקוביות
2 כפות שמן זית
8 גבעולי עירית קצוצים
כפית חומץ בן יין
מעט פלפל שחור ו מלח

Ht Yin Def

סימנים פאלפיטציות, אינסומניה, הפרעות חלימה, זיכרון לקוי, חרדה, אי שקט, סומק מילארי, חום נמוך או תחושת חום אחה"צ, הזעות לילה, פה יבש, חום בקצוות,

לשון: אדומה ללא חיפוי עם קצה אדום מאד, נפוח ועם נקודות אדומות, חריץ עמוק מרכזי עד לקצה.

דופק: צף, ריק ומהיר או מהיר ודק.

מערבי: יתר לחץ דם, יתר פעילות התירואיד, דיכאון, טכיקרדיה, נפילת השסתום המטרולי **אתיולוגיה**: חרדות ובעיות אמוציונליות כרוניות, חסר יין ממקורות אחרים

אסטרטגיה טיפולית:

- חיזוק יין של הלב
- מזון מקרר – קר קריר ניטרלי
- תבלינים מקררים
- מזון מייצר נוזלים
- מזון שאינו מחזק יאנג, מחמם, מייבש

להמנע:

- **מתיקה**: סוכר לבן, ממתקים, משקה קל
- **מזון מטוגן בשמן עמוק** – ציפס, שניצל, אגרוף, סיגרים,
- **בצק עלים**: בורקס, מלוח, קרואסון, בקלוואה,
- **מזון שמן**: פיצוחים, מנת של טחינה, סלט תפוחי אדמה עם מיונז, שימוש מוגזם בשמן
- **מזון קר**: מזון הנאכל מהמקרר, משקה קר, מזון קפוא – גלידה
- **מזון טרי** – ירק ופרי שלא עברו תהליך עיבוד בחום
- **מזון מתועש**:
 - תוצרת בשר – נקניק, נקנקיות, המבורגר, קבב, פסטרמה, בשר מעושן
 - סלטים מוכנים
 - חטיפים מלוחים – במבה, אפרופו, ציפס, ביסלי וכו'
 - מזון המכיל חומרים משמרים, צבעי מאכל, חומרי טעם וריח, חומר מייצב, מונוסודיום
 - משקאות קלים המכילים צבעי מאכל, חומרי טעם וריח, חומצות מאכל
 - אלכוהול, קפה, קפאין (קולה, שוקולד, תה)
- **תבלינים חריפים**: ציילי, סחוג, פלפלונים חריפים, פלפל שחור, פפריקה חריפה, קינמון, גינג'ר.

שיטות בישול:

בישול על אש גלויה, יבוש בשמש, טיגון מהיר בשמן רותח

מומלץ: טעם מר, ירקות ירוקים עשירים במגנזיום

ירקות	נבטי מונג, עגבניה, סלק פטריה לבנה, תרד, מלפפון, פטריות שיטאקי, חסה אדומה, אספרגוס, ערמוני מים, שעועית ירוקה, קולורבי, לפת, צנון, צנונית,
פחמימות	גרגרי חיטה דוחן בטטה, תירס, תפוחי אדמה צלויים באש, אורז אדום, אורז בר שחור שעועית שחורה, פולי סויה לחם: חיטה שיפון, תירס, פריכיות אורז
פירות	אפרסמון, אבטיח, מילון , תאנה, בננה, שזיף חמוץ, פרי השיזף (דומים), דובדבן, לונגאן, תות שדה, רימון אדום כהה, תאנים אדומות, שזיף אדום, פטל אדום, אוכמניות
מ. חלב	גבינה , מוצרי חלב חמוצים, לאבנה, גבינות רכות לבנות
בשר	כליות, לב, מח עצם, מח
דגים	דג
	נבט חיטה , ביצה, אצות ים - ספירולינה, טופו
שומנים	שומשום שחור, זיתים
תבלינים	שורש לוטוס, זרעי לוטוס, חומץ, מנטה, סוכריות אקליפטוס(לא בהריון והנקה), נענע, רוזמרין, מלח, זעפרן, מוסקט
מתיקה	דבש, מייפל סירופ, מולסה
שתייה	וורבנה, לואיזה, לימונית, בנגיה, מים, (תפוחים, ענבים, מנגו, פאפיה, אוכמניות, חמוציות), משקה אלוורה, מיץ עשב חיטה, שיבה

תפריט לדוגמא

שתיה מומלצת: וורבנה, לואיזה, לימונית, בנגיה, מים, מיץ תפוחים, מיץ ענבים, מיץ מנגו, מיץ פאפיה, מיץ אוכמניות, מיץ חמוציות, משקה אלוורה, מיץ נבט חיטה, תה גרין מגמה

תבלינים מומלצים: שורש לוטוס, זרעי לוטוס, חומץ, מנטה, סוכריות אקליפטוס, נענע

מתיקה: דבש, מייפל סירופ

ארוחת בוקר	ארוחת צהרים	ארוחת ערב
פריכיות אורז גבינה לבנה רכה	מרק תירס לבבות עוף בטטה ירק מאודה: פטריה לבנה, סלק, פטריות שיטאקי	מרק עגבניות ביצה לחם חיטה עם ממרח טופו וזיתים
ארוחת ביניים	ארוחת ביניים	ארוחת ביניים
מילון	בננה	אבטיח

לבבות עוף ברוטב זיתים

חומרים
500 גר' לבבות עוף נקיים
סלסילת פטריות טריות
250 גר' זיתים ירוקים
6 שיני שום
1 בצל גדול קצוץ דק
מלח, כורכום

הכנה

לאדות את הבצל
להוסיף את הלבבות ולאדות 10 דקות
להוסיף את הזיתים והפטריות ולבשל כ 20 דקות .

סטגנציה של דם בלב**Ht Blood St.**

סימנים: כאבים של סכין בלב, פלפיטציות, תחושת גודש או לחץ בחזה, שפתיים סגולות, כאב שיורד לחלק הפנימי של הזרוע, ציאנוזיס של שפתיים וקצות אצבעות, ידיים קרות. כאב באיזור הלב המקרין לכתף,

לשון: סגולה עם נקודות,

דופק: לא יציב

מערבי: אנגינה פקטוריס, מחלת לב כלילית, דלקת במעטפת הלב, התקפת לב

אתיולוגיה: בעיות אמוציונליות, סטגנציה של צי', חסר יאנג בלב.

אסטרטגיית טיפול

שלב ראשון:

- מזון פותח סטגנציות של דם בלב
 - מזון מניע – תבלינים עוקצניים חמימים
- שלב שני:

- מזון מפזר
- מזון מזין ומחזק דם
- מזון חמים ונטרלי בלב
- שום וגיינג'יר למצבי קור
- פלפל לבן למצבי חום

להחמנע:

- **חיטה** – קמח, לחם ומוצריו על בסיס חיטה, בורגול, סולת, קוסקוס, פסטה, מאפה מתוק ומלוח
- **מתיקה:** סוכר לבן, ממתקים, משקה קל
- **מזון מטוגן בשמן עמוק** – ציפס, שניצל, אגרוף, סיגרים,
- **בצק עלים:** בורקס, מלוח, קרואסון, בקלוואה,
- **מזון שמן:** פיצוחים, מנת של טחינה, סלט תפוחי אדמה עם מיונז, שימוש מוגזם בשמן
- **מזון קר:** מזון הנאכל מהמקרר, משקה קר, מזון קפוא – גלידה
- **מזון טרי** – ירק ופרי שלא עברו תהליך עיבוד בחום
- **חלב ותוצרתו:** חלב, מוצרי חלב ניגרים לבנים, מעדנים, גבינות רכות וקשות
- **מזון מתועש:**
 - תוצרת בשר – נקניק, נקנקיות, המבורגר, קבב, פסטרמה, בשר מעושן
 - סלטים מוכנים
 - חטיפים מלוחים – במבה, אפרופו, ציפס, ביסלי וכו'
 - מזון המכיל חומרים משמרים, צבעי מאכל, חומרי טעם וריח, חומר מייצב, מונוסודיום
 - משקאות קלים המכילים צבעי מאכל, חומרי טעם וריח, חומצות מאכל
 - אלכוהול, קפה, קפאין (קולה, שוקולד, תה)

שיטות בישול:

בישול על אש גלויה, יבוש בשמש, טיגון מהיר בשמן רותח

מומלץ:

ירקות	פלפל אדום בצל ירוק שום עגבניה, סלק, נבטים – מנג אספרגוס, פטריות שטאקי, פטריות שחורות, חציל, כרוב עם קימל, קולורבי, ארטישוק, פטריות, חסה, אספרגוס, כרישה, סלרי, לפת
פחמימות	שיבולת שועל, שעורה, ערמונים, אורז מתוק, שעועית אזוקי, לחם: שיפון, שאור, תירס, בירה, פריכיות אורז
פירות	דובדבן, לונגאן מילון אבטיח (חלק אדום), אפרסמון תות שדה, רימון אדום כהה, תאנים אדומות, שזיף אדום, פטל אדום,
מ. חלב	חלב קוקוס
בשר	כבד עוף, עוף, הודו, כבד הודו, טחול
דגים	
	נבט חיטה אצות ים, יין
שומנים	ערמונים, שומשום שחור
תבלינים	צילי בזיליקום גרעין של אפרסק פלפל לבן רוזמרין מוסקט נענע זעפרן, ענפיף של קינמון, פלפל שחור, לימון, פלפל אנגלי, עלי דפנה קליפת תפוז, בזיליקום, זרעי חרדל ירוק, ג'ינג'ר, זרעי שמיר, קינמון, מנטה, פלפל לבן, כוסברה, חומץ
מתיקה	משקה אורז מתוק
שתייה	כריזנטמה, כובע הנזיר, וורבנה, לאוזה, לימונית, בנג'ה,

תפריט יומי לדוגמה

שתייה מומלצת: כריזנטמה, כובע הנזיר, וורבנה, לאוזה, לימונית, בנג'ה,

תבלינים מומלצים: זעפרן, ענפיף של קינמון, פלפל שחור ולבן, בזיליקום, גרעין של אפרסק לימון, פלפל אנגלי, עלי דפנה קליפת תפוז, בזיליקום, זרעי חרדל ירוק, ג'ינג'ר, זרעי שמיר, רוזמרין, קינמון, מוסקט, מנטה, נענע, פלפל לבן, כוסברה
מתיקה: משקה אורז מתוק

ארוחת בוקר	ארוחת צהרים	ארוחת ערב
לחם שיפון עם אבוקדו פטריות עם בצל ירוק	מרק סלק שיפודי לבבות על האש גריסים כרוב עם קימל, קולורבי, ארטישוק פלפל ירוק קלוי בגריל	מרק פטריות לחם שיפון עם שקדיה חצילים במרינד
ארוחת ביניים	ארוחת ביניים	ארוחת ביניים
אבטיח (חלק אדום)	דובדבנים	שזיף אדום

סלט פלפל אדום

חומרים

5 פלפלים אדומים

6 שיני שום גדולות

3 עלי דפנה

6 גרגירי פלפל אנגלי

כף שמן זית

1/2 כוס חומץ

מלח

הכנה

צולים את הפלפל על אש גלויה או בגריל

קולפים את הקליפה ומוציאים את הגרעינים

שוטפים וחותרכים לרצועות

לתוך צנצנת מכניסים את החומץ התבלינים השום ומערבבים

את הפלפלים מכניסים פנימה ומשרים יחד מספר שעות

נשמר במקרר שבוע ויותר

שיפודי לבבות על האשחומרים500 גר' לבבות עוףבצל ירוק20 עגבניות שרי2 פלפלים אדומיםמשרהפפריקה אדומה6 שיני שום מעוכות1/3 כוס מים ושמןהכנהלחתוך את הפלפלים לקוביות גדולותלשפד את הלבבות עם הבצל והעגבניות עם הפלפליםלסרוגין

להשרות את השיפודים ברוטב כשעה

לצלות על האש עד שהלבבות מוכנות ואינן צמיגות .

אש בלב ובמעיי הדק**Ht & Si Intestine Fire**

סימנים: אי שקט, עצבים, אימפולסיביות, נדודי שינה, סיוטי לילה, פנים אדומות וסמוקות, צימאון, פצעים בלשון ובפה, טעם מר בפה, מניה, היסטריה, הזיות, הרגשת שריפה ודם במתן שתן,

לשון אדומה עם חיפוי צהוב,

דופק מהיר ומלא

מערבי: לחץ דם גבוה, דלקת בגינטליה, דלקת בקרום המוח, שנית, דלקות כליה.

אתיולוגיה: ציי סטגנטי שמתפרץ, אש שהתפרצה מהכבד על רקע חסר יין

אש אמיתית במעיי הדק:

מצב של עודף אש פנימי, כמו התפרצות אש הלב, אי שקט נפשי, כיבים בלשון, כאב בגרון, בעיות דיבור ואילמות, תחושת חום בחזה, צמא, שתן כהה, צריבה במתן שתן, המאוטריה,

לשון: אדומה עם קצה אדום מאד וחיפוי צהוב

דופק: מהיר וגואה

אתיולוגיה: ציי סטגנטי שמתפרץ, אש שהתפרצה מהכבד על רקע חסר יין

אסטרטגיה טיפולית:

- מזון מפזר – תבלינים עוקצניים מקררים
- מזון קר קריר ונטרלי
- מזון מחזק לב
- מזון שאינו חם חמים ומחמם

להמנע:

- כל התבלינים פרט לאלה המותרים,
- מתיקה: סוכר לבן, ממתקים, משקה קל
- מזון מטוגן בשמן עמוק – ציפס, שניצל, אגרוף, סיגרים,
- בצק עלים: בורקס, מלוח, קרואסון, בקלוואה,
- מזון שמן: פיצוחים, מנת של טחינה, סלט תפוחי אדמה עם מיונז, שימוש מוגזם בשמן
- חלב ותוצרתו: חלב, מוצרי חלב ניגרים לבנים, מעדנים,
- מזון מתועש:
 - תוצרת בשר – נקניק, נקנקיות, המבורגר, קבב, פסטרמה, בשר מעושן
 - סלטים מוכנים
 - חטיפים מלוחים – במבה, אפרופו, ציפס, ביסלי וכו'
 - מזון המכיל חומרים משמרים, צבעי מאכל, חומרי טעם וריח, חומר מייצב, ומונוסודיום
 - משקאות קלים המכילים צבעי מאכל, חומרי טעם וריח, חומצות מאכל
 - אלכוהול, קפה, קפאין (קולה, שוקולד, תה)
 - סוכר לבן

● מומלץ: טעם מר הגבלה במלח

ירקות	חסה לפת צנונית נבטי מונג תרד, פטריות שמפניון עגבניה, סלק, חסה אדומה, גמבה, תרד, קולורבי, צנון, סלרי, נבטי אלפלפה, אספרגוס,
פחמימות	אורז חיטה מלאה , נבט חיטה, קינואה, שיבולת שועל שעועית מונג, סויה לחם: שאור, חיטה, תירס, פריכיות אורז
פירות	פפאיה קליפת לימון אבטיח (חלק אדום) אפרסמון מילון , דובדבן, לונגאן, תות שדה, רימון אדום כהה, תאנים אדומות, שזיף אדום, פטל אדום, אפרסק,
מ. חלב	גבינה
בשר	-
דגים	דג לבנון, מקרל, סרדינים, הרינג, טונה, טרוטה
	טופו, אצות ים מיקרו אלגה, ספירולינה, כלורלה
שומנים	שמן דגים אומגה 3, שמן פשתן
תבלינים	מלח, מנטה, סוכריות אקליפטוס, זעפרן, בצל, נענע, מוסקט, פלפל לבן
מתיקה	מלטוז
שתייה	מיץ נבט חיטה מיץ נבט שעורה, תה קמומיל מים, מיץ תפוחים, מיץ ענבים, מיץ מנגו, מיץ פאפיה, מיץ אוכמניות, מיץ חמוציות, שורש או אלי דנדליון /

תפריט לדוגמא

שתיה מומלצת: מים, **מיץ נבט חיטה מיץ נבט שעורה** מיץ (תפוחים, ענבים, מנגו, פאפיה, אוכמניות, חמוציות),
תבלינים מומלצים: מלח, מנטה, סוכריות אקליפטוס, זעפרן, בצל, מנטה, נענע, מוסקט
מתיקה: מלטוז,

ארוחת בוקר	ארוחת צהרים	ארוחת ערב
פריכיות אורז עם טחינה עגבניה, חסה אדומה, גמבה, נבט מנגו,	מרק ירקות דג לבנון אורז מלא תרד	לחם מחיטה מלאה עם ממרח טופו פטריות שמפניון אפויות קינואה סלט קולורבי, צנון, צנונית
ארוחת ביניים	ארוחת ביניים	ארוחת ביניים
אבטיח	תות שדה, פפאיה	דובדבנים

אין מתכונים

ליחה שמערפלת את הלב**Phlegm Misting the Ht**

סימנים: אפתיות, דיבור לעצמי, ריחוף, הזיות, התנהגות לא תקינה, חרחורים, בלבול מנטאלי, חוסר הכרה, ערפול הכרה, רטט הגרון, אפאזיה

לשון: עם חיפוי לבן ודביק,

דופק: איטי וחלקלק

מערבי: אפילפסיה, דלקת קרום המוח, שבץ מוחי, סכיזופרינה

אתיולוגיה: קונסטיתוציונלי בילדים, אכילת מזון נא, קר ושומני, בעיות אמוציונליות

אסטרטגיה טיפולית:

- פיזור ליחה – תבלינים עוקצניים מחממים
- מזון מחזק לב
- מזון שאינו מייצר נוזלים לחות ושאינו מלחלח

להמנע

- **חיטה** – קמח, לחם ומוצריה על בסיס חיטה, בורגול, סולת, קוסקוס, פסטה, מאפה מתוק ומלוח
- **מתיקה:** סוכר לבן, ממתקים, משקה קל
- **מזון מטוגן בשמן עמוק** – ציפס, שניצל, אגרוף, סיגרים,
- **בצק עלים:** בורקס, מלוח, קרואסון, בקלוואה,
- **מזון שמן:** פיצוחים, בטנים, מנת של טחינה, סלט תפוחי אדמה עם מיונז, שימוש מוגזם בשמן
- **מזון קר:** מזון הנאכל מהמקרר, משקה קר, מזון קפוא – גלידה
- **מזון טרי** – ירק ופרי שלא עברו תהליך עיבוד בחום
- **חלב ותוצרתו:** חלב, מוצרי חלב ניגרים לבנים, מעדנים, גבינות רכות וקשות
- **פרי שאינו מורשה**
- **מזון מתועש:**
 - תוצרת בשר – נקניק, נקנקיות, המבורגר, קבב, פסטרמה, בשר מעושן
 - סלטים מוכנים
 - חטיפים מלוחים – במבה, אפרופו, ציפס, ביסלי וכו'
 - מזון המכיל חומרים משמרים, צבעי מאכל, חומרי טעם וריח, חומר מייצב, מונוסודיום
 - משקאות קלים המכילים צבעי מאכל, חומרי טעם וריח, חומצות מאכל
 - אלכוהול,

שיטות בישול:

בישול על אש גלויה, יבוש בשמש, טיגון מהיר בשמן רותח

● מזון חמים**מומלץ:**

ירקות	בצלצול ירוק חרדל ירוק, צנון, פלפל ירוק, גמבה, סלק, עגבניה, חסה אדומה, אלפלפה, פטריות שמפניון
פחמימות	שיפון , בטטה, כוסמת, גריסי פנינה, תפוחי אדמה, אורז קונג'י לחם: שיפון, פריכיות אורז
פירות	אבטיח (חלק אדום), מילון תפוח עץ, דובדבן, לונגאן, תות שדה, רימון אדום כהה, תאנים אדומות, שזיף אדום, פטל אדום,
מ. חלב	-
בשר	-
דגים	-
	קפה, תה שחור, אצות ים – Kelp, פולי סויה
שומנים	טחינה, אבוקדו, שקדיה
תבלינים	פלפל שחור, קינמון, זנגוויל טרי ומיובש, שומר, קינמון, ציפורן, הל, אגוז מוסקט, גיינג'ר טרי ומיובש, חוואיג', עלה-דפנה, מיורס, עוזרד, זרעי שמיר, בזיליקום, מוסקט, זרעי שמיר, ציילי
מתיקה	מולסה, סוכר חום, סיליאן
שתיה	תה (סיני ירוק, בנג'ה, יסמין, בבונג, גיינג'ר, זרעי שומר,

תפריט יומי לדוגמה

שתיה מומלצת: תה סיני ירוק, תה בנג'ה, תה יסמין, תה בבונג, תה עם חלב וזנגוויל

(גיינג'ר), תה זרעי שומר, קפה, תה שחור

תבלינים מומלצים: פלפל שחור, קינמון, זנגוויל טרי ומיובש, שומר, קינמון, ציפורן, הל,

אגוז מוסקט, גיינג'ר טרי ומיובש, חוואיג', עלה-דפנה, מיורס, עוזרד, זרעי שמיר, בזיליקום,

מוסקט, זרעי שמיר, ציילי

מת'קה: מולסה, סוכר חום, סיליאן

ארוחת בוקר	ארוחת צהריים	ארוחת ערב
לחם שיפון עם אבוקדו סלט ירקות: חרדל ירוק, צנון, פלפל ירוק, גמבה, עגבניה, חסה אדומה, בצלצול ירוק,	מרק תפוחי אדמה גריסי פנינה סלק	מרק עגבניות בטטה לחם שיפון עם טחינה אלפלפה, פטריות שמפניון
ארוחת ביניים	ארוחת ביניים	ארוחת ביניים
תפוח עץ	דובדבנים	אבטיח

ירקות אפויים

חומרים:

4 גזרים

3 בטטות גדולות

3 תפוחי אדמה

הכנה:

לקלף את הירקות ולחתוך לעיגולים.

בתבנית אפיה, להניח נייר אפיה ולסדר את

הירקות בשורות.

לצקת את הרוטב על הירקות ולאפות כ-20 דקות בחום

בינוני.

רוטב:

¼ כוס שמן זית

פלפל שחור

קינמון

אגוז מוסקט

ליחה חמה שמתקיפה את הלב**Heat Phlegm Attacking the Heart**

הדם מוטד

סימנים:

איריטבליות, פאלפיטציות, טעם מר בפה, פנים אדומות, אינסומניה, הפרעות בשינה וחלימה, דיבור לא רציף, צחוק ובכי לא מרוסנים, אגיטציה, צעקות, דיבור אל עצמד, דיכאון, אפאזיה או קומה. נשימה כבדה, עצירות, שתן כהה, התנהגות היסטרית

לשון: אדומה עם חיפוי צהוב דביר, חריץ צהוב עד לקצה, הקצה עם נקודות אדומות ונפוח
דופק: מלא, מהיר ומתגלגל, או מהיר מלא ו תילי
מערבי: פסיכוזה, הפרעות נפשיות, דלקת קרום המוח
אתיולוגיה: אש הכבד מתפרצת, מזון שומני וחם, חום אקוטי פלש לפריקד.

אסטרטגיה טיפולית:

- תבלינים עוקצנים ומקררים
- מזון קר, קריר, נטרלי
- מזון מייבש,
- מזון שאינו יוצר לחות ואינו מייצר נוזלים

להמנע:

- **חיטה** – קמח, לחם ומוצריו על בסיס חיטה, בורגול, סולת, קוסקוס, פסטה, מאפה מתוק ומלוח
- **מתיקה:** סוכר לבן, ממתקים, משקה קל
- **מזון מטוגן בשמן עמוק** – ציפס, שניצל, אגרוף, סיגרים,
- **בצק עלים:** בורקס, מלוח, קרואסון, בקלוואה,
- **מזון שמן:** פיצוחים, מנת של טחינה, סלט תפוחי אדמה עם מיונז, שימוש מוגזם בשמן
- **חלב ותוצרתו:** חלב, מוצרי חלב ניגרים לבנים, מעדנים, גבינות רכות וקשות
- **פרי טרופי:** מנגו, בננה, אפרסמון
- **מזון מתועש:**
 - תוצרת בשר – נקניק, נקנקיות, המבורגר, קבב, פסטרמה, בשר מעושן
 - סלטים מוכנים
 - חטיפים מלוחים – במבה, אפרופו, ציפס, ביסלי וכו'
 - מזון המכיל חומרים משמרים, צבעי מאכל, חומרי טעם וריח, חומר מייצב, מונוסודיום
 - משקאות קלים המכילים צבעי מאכל, חומרי טעם וריח, חומצות מאכל
 - אלכוהול, קפה, קפאין (קולה, שוקולד, תה)
- **תבלינים חריפים ומחממים:** צילי, סחוג, פלפלונים חריפים, פלפל שחור, פפריקה חריפה, קינמון, ציפורן, גינגר, הל.

שיטות בישול:

בישול על אש גלויה, יבוש בשמש, טיגון מהיר בשמן רותח

מומלץ: מזון קריר

ירקות	בצל צל ירוק פטריות כפתור , צנון, במבושט, סלק, חסה ירוקה ואדומה, עגבניה, קישוא, סקוואש, גזר, דלעת, בצל אפוי, נבטי סויה, כרישה, לפת אלפלפה, פלפל ירוק, כרוב קולורבי, ברוקולי אספרגוס
פחמימות	שיפון , אורז מתוק, תפוח-אדמה מתוק, אורז חום, שעורה שיבולת שועל, גריסי פנינה, בטטה, דוחן, תירס סויה, שעועית ירוקה, שעועית אפוייה, אפונה ירוקה לחם: שיפון פריכות אורז
פירות	אבטיח (חלק אדום) , מילון אגס, תפוח עץ, ליצי, דובדבן, לונגאן, תות שדה, רימון אדום כהה, תאנים אדומות, שיזף אדום, פטל אדום, אפרסק. מנדרינה אננס
מ. חלב	-
בשר	עוף
דגים	דגי-ים
	אצות ים
שומנים	זרעי מילון, טחינה, אבוקדו, שקדיה
תבלינים	קליפת תפוז, שורש לוטוס, מלח, מנטה, סוכריות אקליפטוס, זעפרן, בצל, מנטה, נענע, מוסקט,
מתיקה	

תפריט יומי לדוגמה

שתיה מומלצת: מיץ (תפוחים, ענבים, אוכמניות, חמוציות, מנגו, תה (וורבנה, לואיזה, לימונית,

תבלינים מומלצים: לימון, קליפת תפוז, שורש לוטוס, מלח, מנטה, סוכריות אקליפטוס, זעפרן, בצל, מנטה, נענע, מוסקט
מת יקה: מעט סירופ אורז מתוק

ארוחת בוקר	ארוחת צהרים	ארוחת ערב
דייסת אורז מתוק, עם סירופ אורז מתוק פריכות אורז סלט ירקות: פטריות כפתור, צנון, חסה אדומה, עגבניה	מרק ירקות: קישוא, סקוואש, גזר, דלעת, בצל אפוי, נבטי סויה, כרישה, לפת דג בגריל קדרת תבשיל (גריסים, בטטה, תירס) סלק	לחם שיפון עם אבוקדו ירק מוקפץ (אלפלפה, פלפל ירוק, כרוב קולורבי עם אטריות אורז שעועית ירוקה
ארוחת ביניים	ארוחת ביניים	ארוחת ביניים
אבטיח	רימון אדום כהה	אגס

ירקות מוקפצים עם אטריות אורז

חומרים:

3 גזרים

2 פלפל ירוק

כרוב 1/2

2 קולורבי

לפת

10 פטריות

נבט סויה

בצל אפוי

1/3 חבילת אטריות אורז

2 כפות שמן

הכנה:

לחתוך את הירקות לרצועות.

לאדות את הבצל במחבת עם שמן, להוסיף את שאר הירקות.

כעבור 5 דקות להוסיף את האטריות, לסגור את המכסה לעשר

דקות, עד שהאטריות מתרככות.

סטגנציה של דם במחמם התחתון**Blood St. of Lower Heater**

סימנים: כאבים חזקים אקוטים בבטן התחתונה, לפעמים הרגשת גוש. אי תפקוד תקין של המחזור או אל-ווסת, גושי דם במחזור

מערבי: דלקת רירית הרחם, ציסטה ברחם או בשחלות, הריון מחוץ לרחם

אסטרטגיית טיפול

שלב ראשון:

- מזון פותח סטגנציות של דם במחמם התחתון
- מזון מניע – תבלינים עוקצניים חמימים
- שלב שני:
- מזון מפזר
- מזון מזין ומחזק דם
- מזון חמים ונטרלי למחמם התחתון

להמנע:

- **חיטה** – קמח, לחם ומוצריו על בסיס חיטה, בורגול, סולת, קוסקוס, פסטה, מאפה מתוק ומלוח
- **מתיקה:** סוכר לבן, ממתקים, משקה קל
- **מזון מטוגן בשמן עמוק** – ציפס, שניצל, אגרוף, סיגרים,
- **בצק עלים:** בורקס, מלווח, קרואסון, בקלוואה,
- **מזון שמן:** פיצוחים, מנת של טחינה, סלט תפוחי אדמה עם מיוז, מרגרינה, שימוש מוגזם בשמן
- **מזון קר:** מזון הנאכל מהמקרר, משקה קר, מזון קפוא – גלידה
- **מזון טרי** – ירק ופרי שלא עברו תהליך עיבוד בחום
- **חלב ותוצרתו:** חלב, מוצרי חלב ניגרים לבנים, מעדנים, גבינות רכות וקשות
- **פרי טרופי:** מנגו, בננה, אפרסמון
- **מזון מתועש:**
 - תוצרת בשר – נקניק, נקנקיות, המבורגר, קבב, פסטרמה, בשר מעושן
 - סלטים מוכנים
 - חטיפים מלוחים – במבה, אפרופו, ציפס, ביסלי וכו'
 - מזון המכיל חומרים משמרים, צבעי מאכל, חומרי טעם וריח, חומר מייצב, מונוסודיום
 - משקאות קלים המכילים צבעי מאכל, חומרי טעם וריח, חומצות מאכל
 - אלכוהול, קפה, קפאין (קולה, שוקולד, תה), טבק.
- **תבלינים חריפים:** ציילי, סחוג, פלפלונים חריפים, פלפל שחור, פפריקה חריפה.
- **בשר יונקים:** בקר, כבש,

שיטות בישול:

החמצה, הקצפה, שימוש ברוטב תמרי, שימוש במיסו, מוצרי חלב מותססים, בישול בבירה, בישול ביין, בישול בחומץ, בישול הגשה בכלי עץ, **מזון ירוק, קריר, בטעם חמוץ, מותר להשתמש:** בצמחים חריפים מקררים - מנטה, נענע, סוכריות אקליפטוס אין התווית נגד למוצרי חלב במיוחד חמוצים, במקרה של חום אפשר להוסיף ירקות טריים ירוקים.

ירקות	חציל, כרוב עם קימל, בצל ירוק, כרישה, סלרי, לפת, אספרגוס, פטריה שחורה, חריע, עלה חרדל ירוק, בצלצול, סקוואש, פטריות שיטאקי, קולורבי, ארטישוק סלק אדום, פטריות שמפניון, חסה,
פחמימות	ערמונים, ש. שועל, שעורה לחם: שיפון, שאור, תירס, בירה, פריכיות אורז
פירות	תות שדה תפוח עץ, ליצי, שזיף, אגס, דובדבן, ענבים ירוקים, לונגן, אפרסק
מ. חלב	חמוצים
בשר	כבד עוף, עוף, הודו, כבד הודו, טחול
דגים	דגי ים,
	סובין אורז, גרעיני דובדבנים, אצות ים, גרעין של אפרסק
שומנים	זרעי שומשום
תבלינים	זרעים של אניס אגוז מוסקט לימון, פלפל אנגלי, קליפת תפוז, בזיליקום, זרעי חרדל ירוק, ג'ינג'ר טרי/ מיובש, זרעי שמיר, רוזמרין, קינמון, מנטה, נענע, פלפל לבן, זעפרן, כוסברה, פלפל אדום / שחור, זעפרן
מתיקה	דבש
שתיה	מיץ כרוב כשתיה כריזנטמה, כובע הנזיר, וורבנה, לאויזה, לימונית, בנג'ה,

תפריט יומי לדוגמה

שתיה מומלצת: כריזנטמה, כובע הנזיר, וורבנה, לאויזה, לימונית, בנג'ה,
תבלינים מומלצים: לימון, פלפל אנגלי, עלי דפנה קליפת תפוז, בזיליקום, זרעי חרדל ירוק, ג'ינג'ר טרי/ מיובש, זרעי שמיר, רוזמרין, קינמון, מוסקט, מנטה, נענע, פלפל לבן, זעפרן, כוסברה, פלפל אדום / שחור, זעפרן
מתיקה: דבש

ארוחת בוקר	ארוחת צהרים	ארוחת ערב
לחם שיפון בצלצול, קולורבי, בצל ירוק, חסה, יוגורט	מרק ירקות: קישוא, כרישה, סלרי, לפת, אספרגוס כבד עוף (מומלץ עוף שגודל אורגני) סלק גריסי פנינה	לחם שיפון כרוב עם קימל ארטישוק ופטריות לאבנה
ארוחת ביניים	ארוחת ביניים	ארוחת ביניים
תפוח עץ	אגס	אפרסק

גריסי פנינה:

הכנה:

למשל יחד עד לאידוי המים, לסגור את הסיר ולבשל בחום הנמוך ביותר כ-20 דקות.

חומרים:

כוס גריסי פנינה

3 כוסות מים

מלח

1 כף שמן

פלפל לבן

אגוז מוסקט מגורד

רוח לחה הסותמת את המרידאנים**Wind Damp Obstructing Channels (Bi Syndrome)**

סימנים: כאבים וקשיחות בפרקים, בגפיים ובגב, כבדות וחולשה בגפיים, טווח תנועה ירוד, חיוורות, תאבון ירוד,

לשון: נפוחה עם חיפוי שומני ולבן

דופק: מתגלגל או מיתרי

מערבי: דלקת פרקים ראומטית, דלקת פרקים, פיברומייגליה

אסטרטגיה טיפולית:

- מזון מפזר רוח
 - מזון מפזר ליחה (חמה בדרך כלל) – מזון חריף ועוקצני
 - מזון שאינו מלחלח, חם ומחמם
- אסטרטגיה טיפולית כאשר פולשת רוח:

- מזון קר, קריר, ניטרלי
- מזון מוריד
- תבלינים מקררים
- מזון שאינו מעלה, חם ומחמם

אסטרטגית טיפול כאשר חודר קור

- ◆ מזון חם, חמים נטרלי
- ◆ מזון מבושל
- ◆ תבלינים חמים חמימים
- ◆ מזון שאינו קר וקריר מזון טרי, מלחלח

להחנע:

- **חיטה** – קמח, לחם ומוצריו על בסיס חיטה, בורגול, סולת, קוסקוס, פסטה, מאפה מתוק ומלוח
- **מתיקה:** סוכר לבן, ממתקים, משקה קל
- **מזון מטוגן בשמן עמוק** – ציפס, שניצל, אגרוף, סיגרים,
- **בצק עלים:** בורקס, מלוח, קרואסון, בקלוואה,
- **מזון שמן:** פיצוחים, מנת של טחינה, סלט תפוחי אדמה עם מיונז, שימוש מוגזם בשמן
- **מזון קר:** מזון הנאכל מהמקרר, משקה קר, מזון קפוא – גלידה
- **מזון טרי** – ירק ופרי שלא עברו תהליך עיבוד בחום
- **חלב ותוצרתו:** חלב, מוצרי חלב ניגרים לבנים, מעדנים, גבינות רכות וקשות
- **פרי טרופי:** מנגו, בננה, אפרסמון
- **מזון מתועש:**
 - תוצרת בשר – נקניק, נקנקיות, המבורגר, קבב, פסטרמה, בשר מעושן
 - סלטים מוכנים
 - חטיפים מלוחים – במבה, אפרופו, ציפס, ביסלי וכו'

- מזון המכיל חומרים משמרים, צבעי מאכל, חומרי טעם וריח, חומר מייצב, מונוסודיום
- משקאות קלים המכילים צבעי מאכל, חומרי טעם וריח, חומצות מאכל
- אלכוהול, קפה, קפאין (קולה, שוקולד, תה)
- **תבלינים חריפים:** צילי, סחוג, פלפלונים חריפים, פלפל שחור, פפריקה חריפה.
- **במבושט, ערמוני מים, כרוב, ביצים, כוסמת**
- שיטות בישול:** בישול במים, אידוי, אפיה, הקפצה, חליטה, שליקה, השרייה במים (קטניות)
- מומלץ:**

ירקות	סלרי בצלצול, לפת, נבטי אספסת, בצל שחור, בצל, דלעת, עלי חרדל ירוק, צנון, פלפל ירוק, קישוא, סקוואש, גזר, גזר לבן, בצל אפוי, נבטי סויה, כרישה, לפת קולורבי צנונית,
פחמימות	גריסי פנינה, שיבולת שועל, דוחן, בטטה, אורז מתוק, תפוחי אדמה, אורז חום, דורה, תירס שעועית שחורה, שעועית אזוקי אדומה, סויה שחורה, שעועית ירוקה, שעועית אפוחה, אפונה ירוקה לחם: שיפון, פריכיות אורז
פירות	ענבים, תות עץ, אפרסק אשכולית, פאפיה מיובשת, משמש, תאנה, מילון, תפוז, אפוי אגס אפוי, אגס ביי, -
מ. חלב	-
בשר	עוף, בקר, הודי, כבש טחול
דגים	טונה קרפיון, סרדין, דג טרוטה
	אצות ים , יין אורז,
שומנים	צנוברים , שומשום שחור, טחינה, אבוקדו, שקדיה, קוקוס, פשתן
תבלינים	מנטה בזיליקום זגוויל יבש וטרי, הל, פטרוזליה, ציפורן, קינמון, זרעי שמיר, קליפת תפוז מיובשת, אגוז מוסקט, זרעי משמש, פולי יקינטון, ציפורן, שום, כוסברה, אניס, שומר עלה דפנה, עוזרד, זעפרן, בצל, נענע
מתיקה	סוכר חום, מולסה, לתת שעורה
שתייה	תה סיני ירוק, תה בנג'יה, תה יסמין, תה בבונג, וורבנה, לואיזה, לימונית, מרווה מים, מיץ כרוב כשתיה, כריזנטמה, כובע הנזיר

תפריט יומי לדוגמה

שתיה מומלצת: מים (סיני ירוק, בנג'יה, יסמין, בבונג, וורבנה, לואיזה, לימונית, מרווה, מיץ כרוב כשתיה, כריזנטמה, כובע הנזיר)

תבלינים מומלצים: **מנטה** בזיליקום זגוויל יבש וטרי, הל, פטרוזליה, ציפורן, קינמון, זרעי שמיר, קליפת תפוז מיובשת, אגוז מוסקט, זרעי משמש, פולי יקינטון, ציפורן, שום, כוסברה, אניס, שומר עלה דפנה, עוזרד, זעפרן, בצל, נענע

מת'קה: סוכר חום, מולסה, לתת שעורה

ארוחת בוקר	ארוחת צהרים	ארוחת ערב
לחם שיפון עם טחינה, אבוקדו, ממרח חלבה ירק: בצל ירוק, סלרי, נבטים תה עם נענע	מרק ירקות שיפודי הודו אפונה ירוקה עם אורז מתובלים בעשבי תיבול	ירקות: קולורבי, צנון, בצל ירוק לחם שיפון טונה
ארוחת ביניים	ארוחת ביניים	ארוחת ביניים
ענבים	אשכולית	מילון

ממרח חלבה:

חומרים:

½ כוס טחינה

½ כוס מולאסה

½ כוס צנוברים

2 כפות שומשום שחור

הכנה:

לערבב יחד את כל החומרים, לשמור במקרר.

טוב למריחה על לחם שיפון או על פריכיות אורז.

סלט סלרי חסה ואשכוליות:

חומרים :

$\frac{1}{2}$ חסה שטופה חתוכה

3 אשכוליות קלופות מסודרות לפלחים

שורש סלרי חתוך לרצועות דקות כגפרורים

1 גמבה קטנה חתוכה לרצועות

רוטב :

$\frac{1}{2}$ כוס מיץ אשכוליות

כף שמן זית

מלח

רוזמרין או טימין לפי הטעם

הכנה :

לערבב יחד את הירקות

להכנת הרוטב לערבב את כל החומרים יחד.

לצקת את הרוטב על הסלט לפני ההגשה.

חום מרעיל את הדם**Toxic Heat in the Blood**

סימנים: פצעים מוגלתיים בעור, גירוי לפעמים עם כאב ו/או הפרשת נוזלים, חום, עצבים, שתן מרוכז וכהה,

לשון אדומה עם חיפוי צהוב

דופק מהיר וחוטני

מערבי: שושנה, הרפס בגינטליה, שלבקת חוגרת, פרונקלים, הרעלת דם

אסטרטגיה טיפולית:

- מזון קר, קריר, ניטרלי
- מזון מוריד
- מזון שאינו מעלה מחמם וחמים

להמנע:

- **מתיקה:** סוכר לבן, ממתקים, משקה קל
- **מזון מטוגן בשמן עמוק** – ציפס, שניצל, אגרוף, סיגרים,
- **בצק עלים:** בורקס, מלווח, קרואסון, בקלוואה,
- **מזון שמן:** פיצוחים, מנת של טחינה, סלט תפוחי אדמה עם מיונז, שימוש מוגזם בשמן
- **מזון קר:** מזון הנאכל מהמקרר, משקה קר, מזון קפוא – גלידה
- **מזון טרי** – ירק ופרי שלא עברו תהליך עיבוד בחום
- **חלב ותוצרתו:** חלב, מוצרי חלב ניגרים לבנים, מעדנים, גבינות רכות וקשות
- **פרי טרופי:** מנגו, בננה, אפרסמון
- **מזון מתועש:**
 - תוצרת בשר – נקניק, נקנקיות, המבורגר, קבב, פסטרמה, בשר מעושן
 - סלטים מוכנים
 - חטיפים מלוחים – במבה, אפרופו, ציפס, ביסלי וכו'
 - מזון המכיל חומרים משמרים, צבעי מאכל, חומרי טעם וריח, חומר מייצב, מונוסודיום
 - משקאות קלים המכילים צבעי מאכל, חומרי טעם וריח, חומצות מאכל
 - אלכוהול, קפה, קפאין (קולה, שוקולד, תה)
- **תבלינים חריפים:** ציילי, סחוג, פלפלונים חריפים, פלפל שחור, פפריקה חריפה.
- **סמים, עישון, מתח, יתר מאמץ מיני, יתר מאמץ פיזי,**

שיטות בישול: בישול במים, שליקה, חליטה, אידי, אפיה, מזון בטמפרטורת החדר מומלץ:

ירקות	פטריות שמפניון, אספרגוס, בורקולי, דלעת, זוקיני, פטרית שיטאקיי, פטריה שחורה, ערמוני מים, גזר, סלרי, כרוב, מלפפון, עגבניה, סלק, חסה אדומה, קולורבי, לפת, צנון, צנונית, נבטי שעועית מנג
פחמימות	דוחן, חיטה, גריסי פנינה, תירס שעועית בצורת כליה, שעועית מונג לחם: חיטה, שאור, תירס, פריכיות אורז
פירות	אבטיח, בננה, מילון, מנדרינה, תפוח עץ, אננס, תאנה, אגס, דובדבן, לונגאן, ליצי תות שדה, רימון אדום כהה, תאנים אדומות, שזיף אדום, פטל אדום,
מ. חלב	-
בשר	-
דגים	לבנון
	טופו, שערות תירס, שורש של טארו, אצות ים
שומנים	-
תבלינים	מלח, מנטה שן הארי, גרגר הנחלים, סוכריות אקליפטוס, זעפרן, בצל, נענע, אגוז מוסקט, גלעין אפרסק, גרגרי עוזרד
מתיקה	מלטוז
שתייה	מיץ נבט חיטה מיץ נבט שעורה(או גרין מגמה, מים, מיץ (תפוחים, ענבים, פאפיה, אוכמניות, חמוציות), תה שערות תירס, שן הארי

תפריט לדוגמא

שתיה מומלצת: מים, מיץ (תפוחים, ענבים, מנגו, פאפיה, אוכמניות, חמוציות, תה שערות תירס שן הארי
תבלינים מומלצים: גרגר הנחלים, מנטה, מלח, מנטה, סוכריות אקליפטוס, זעפרן, בצל, נענע, מוסקט
מתיקה: מלטוז

ארוחת בוקר	ארוחת צהרים	ארוחת ערב
לחם שיפון עם ממרח טופו כרוב, מלפפון, עגבניה, חסה אדומה, קולורבי,	מרק תירס דג לבנון, ברוטב פטריות דוחן ירקות: דלעת, קישוא (זוקיני)	מרק ירקות וסלק פשטידת טופו וקישואים לחם שיפון צנון, צנונית, נבט מנג, גזר, סלרי
ארוחת ביניים	ארוחת ביניים	ארוחת ביניים
אגס	מילון	שזיף אדום/ לפתן שזיפים ואגסים

פשטידת טופו וקישואים

הכנה:
 לחמם תנור ל-180 מעלות, לרסק את הקישואים.
 לערבב את כל החומרים.
 להניח על תבנית אפיה.
 לאפות כ-30 דקות.

חומרים:
 500 גר טופו מגורד
 8 קישואים קלופים, מאודים
 4 כפות קוואקר
 1 בצל אפוי/מאודה
 מלח

לפתן שזיפים ואגסים

הכנה:
 לערבב יחד ולבשל כ-20 דקות, לקרר ולהגיש בטמפרטורת החדר

חומרים:
 12 שזיפים שחורים
 4 אגסים קלופים
 6 כוסות מים
 קורט מנטה בתבלין

Liver Invading The Spleen

סינדרומים: רגזנות, נפיחות הבטן, כאבי ראש, כאבי בטן, עצירות ושלשול לסרוגין, צואה יבשה לעיתים ולעיתים רכה, עצבנות ולאות.
לשון: אדומה בצדדים או חיוורת,
דופק: חלש בימין מיתרי בשמאל, מצב של עודף הכבד וחסר צ"י הטחול.
מערבי: תסמונת המעי הרגיש
אתיולוגיה:

אסטרטגיית טיפול:

- מזון מחזק צ"י טחול
- מזון מרגיע כבד
- מזון נטרלי, חמים
- תבלינים מניעים חמימים
- מזון שאינו מוריד, שאינו מייצר נוזלים מחמם ומלחלח

להמנע

- מזון קר מהמקרר כולל גלידה,
- מזון טרי – ירק ופרי שלא עברו תהליך עיבוד בחום
- מוצרי חלב (פרט למותרים)
- קמח לבן ומוצרי חיטה (חיטה, בורגול, סולת, קוסקוס, פסטה)
- תבלינים חריפים: צ"לי, סחוג, פלפלונים חריפים, פלפל שחור, פפריקה חריפה. טבסקו
- מזון מתובל, חריף, שומני ומטוגן
- קפאין (קפה שוקולד תה קולה)
- פירות: פרי הדר, קרמבולה, אבטיח, מנגו, בננה, אפרסמון
- מזון מתועש –
 - בצק עלים (בורקס, קרואסון, מלוח, ג'חנון, בקלוואה)
 - בשר נקניק נקנקיות, פסטרמה, המבורגר, קבב, חלבון מהצומח
 - חטיפים מלוחים (במבה, בסלי, אפרופו, שקדי מרק)
 - חטיפים מתוקים (חטיפי שוקולד, סוכריות, חלבה, וסוכר
 - סלטים מוכנים,
 - משקה קל מתוק ודיאט,
 - חומרי צבע, חומר משמר, חומר מייצב, מונוסודיום, מזון מעושן
- **בשר יונקים:** כבש, בקר
- **ביצה**

בשבועיים הראשונים מומלצת דיאטה: ירקות, קטניות, דגניים ונבטי דגן וקטניות

ירקות	סלרי, כרישה, לפת, קולורבי כרוב עם קימל אפונה ירוקה, חציל, מלפפון, קישוא, דלעת, שעועית ירוקה, בצל יבש וירוק, גזר, בצל אפוי, דלעת, דלורית ארטישוק סלק אדום, עלי צנונית, נבטי (אלפלפה, מנג, סויה) כרובית ברוקולי בצלצול ירוק, חסה, אספרגוס, תרד, כרוב ניצנים, צנון,
פחמימות	בטטה, תפוחי-אדמה, אורז (מתוק חום) ש. שועל, שעורה, שיפון, ערמונים, תירס אטריות אורז פולי סויה, שעועית Kid לחם: שיפון, פריכיות אורז
פירות	אפרסק אננס, ענבים, לונגאן, ליצי פפאיה, תפוח עץ, משמש, מילון, תפוזי אפוי אגס אפוי, אגס ביין, שזיף דובדבן, קרמבולה
מ. חלב	חמוצים – ביו, לאבנה, יוגורט לא מהמקרר
בשר	כבד עוף והודו, טחול (כדאי מגידול אורגני), עוף, הודו,
דגים	סרדין, דג טרוטה, טונה דגי ים טופו, אצות ים, חלב קוקוס
שומנים	בהגבלה: חמאה, חמניות שומשום שחור, אגוזים ושקדים, שמן זית, אבוקדו, טחינה זרעי פשתן, (יש להשרות במים רותחים לפני השימוש)
תבלינים	גרגר הנחלים כוסברה, פלפל אנגלי, עלי דפנה, בזיליקום, הל, קינמון, גינג'ר, ציפורן, זרעי חרדל ירוק, זרעי שמיר, רוזמרין, מוסקט, מיורם, שומר, כמון, אניס, זעפרן, מנתה נענע, לימון, שום
מתיקה	בהגבלה: דבש, סירופ אורז, סיליאן, מולסה, סוכר קנה, שורש הליקוריצ, לתת שעורה
שתייה	תה כריזנטמה, עלי כובע הנזיר, תה (סיני ירוק, בנג'ה, יסמין, בבונג, עם חלב וזנגוויל (גינג'ר), זרעי שומר, ליקוריצ (שוש קרח) עם קליפת מנדרינה מיובשת לאויזה, לימונית

בקר: חומץ, סיידר תפוחים, אורז חום, יין אורז **בחום:** **להמנע מחומץ,** מיץ לימון, אשכולית

תפריט לדוגמא

שתייה מומלצת: **תה כריזנטמה, עלי כובע הנזיר,** תה סיני ירוק, תה בנג'ה, תה יסמין, תה בבונג, תה עם חלב וזנגוויל (גינג'ר), תה זרעי שומר, תה ליקוריצ (שוש קרח) תה עם קליפת מנדרינה מיובשת לאויזה, לימונית

תבלינים מומלצים: **גרגר הנחלים כוסברה, חזרת,** פלפל אנגלי, עלי דפנה, בזיליקום, הל, קינמון, גינג'ר, ציפורן, זרעי חרדל ירוק, זרעי שמיר, רוזמרין, מוסקט, פלפל לבן מיורם, שומר, כמון, אניס, זעפרן, מנתה נענע זעפרן לימון, שום

מתיקה: **בהגבלה:** סירופ אורז, סיליאן, מולסה, דבש, סוכר קנה, שורש הליקוריצ, לתת שעורה

ארוחת בוקר	ארוחת צהרים	ארוחת ערב
דייסת גריסי פנינה על בסיס של מים + צימוקים שחורים, חמוצית, קינמון, זנגוויל כרוב עם קימל, קולורבי, בצל ירוק מוצרי חלב חמוצים תה כריזנטמה, תה כובע הנזיר	מרק עוף עם גזר עוף מבושל ארטישוק, סלק אדום ירק כתום מבושל גזר, דלעת, בטטה, דלורית	פרכיות אורז עם טחינה אטריות אורז עם ירק מוקפץ יוגורט "ביו פרו" – לא מהמקרר
ארוחת ביניים	ארוחת ביניים	ארוחת ביניים
אפרסק, ליצי / תפוח-עץ אפוי עם קינמון דבש וצימוקים	תפוח עץ אפוי חלב קוקוס	שקדים לא קלויים חלוטים, בטטה אפויה עם קינמון וצימוקים ערמונים

כבד פולש לקיבה**Liver Invading The Stomach**

סימנים קליניים: רגזנות, נפיחות בבטן, כאב ברום הבטן וכאב מתחת לצלעות, צרבות בחילות, גיהוקים, שילשולים

לשון: אדומה בצדדים או חיוורת,

דופק: חזק בימין ומיתרי בשמאל.

טיפול: הרמוניזציה של הכבד וחיזוק הקיבה.

מערבי:

אתילוגיה:

אסטרטגיית טיפול:

- מזון מחזק ציי קיבה
- מזון מרגיע כבד
- מזון מוריד
- מזון נטרלי, חמים
- תבלינים מניעים חמימים
- מזון שאינו מעלה, שאינו מייצר נוזלים מחמם ומלחלח

להמנע

- משקה חריף
- קפאין (קפה שוקולד תה קולה)
- מזון מתובל, חריף, שומני ומטוגן
- תבלינים חריפים: צילי, סחוג, פלפלונים חריפים, פלפל שחור, פפריקה חריפה. טבסקו
- חטיפים מתוקים (חטיפי שוקולד, סוכריות, חלבה, וסוכר
- **בשר יונקים:** כבש, בקר
- מזון מתועש –
 - בצק עלים (בורקס, קרואסון, מלוח, ג'חנון, בקלוואה)
 - בשר נקניק נקנקיות, פסטרמה, המבורגר, קבב, חלבון מהצומח
 - חטיפים מלוחים (במבה, בסלי, אפרופו, שקדי מרק)
 - סלטים מוכנים,
 - משקה קל מתוק ודיאט,
 - חומרי צבע, חומר משמר, חומר מייצב, מונוסודיום, מזון מעושן
- אכילה מופרזת
- מזון קר מהמקרר כולל גלידה,
- מזון טרי – ירק ופרי שלא עברו תהליך עיבוד בחום
- מוצרי חלב (פרט למותרים)
- קמח לבן ומוצרי חיטה (חיטה, בורגול, סולת, קוסקוס, פסטה)
- פירות: פרי הדר, קרמבולה, מנגו, בננה, אפרסמון

ירקות	פטריות שמפניון אפונה ירוקה, נבטי (אלפלפה, מונג, סויה), כרישה קישוא, דלעת, בצל יבש וירוק, סלק, סלרי, חסה ארטישוק עלי צנונית, כרובית ברוקולי, בצלצול ירוק, אספרגוס, תרד, חציל, צנון, צנונית גזר, בצל אפוי, דלורית, מלפפון
פחמימות	אורז, (מתוק חום) דוחן גריסי פנינה בטטה, תפוחי-אדמה, ש. שועל, שעורה, ערמונים, תירס אטריות אורז פולי סויה, שעועית Kid לחם: פריכות אורז
פירות	לונגאן, מילון, ליצי מנגו ענבים תות עץ, שיזף, אפרסק אננס, פפאיה, תפוח עץ, משמש שזיף דובדבן
מ. חלב	חמוצים – ביו, לאבנה, יוגורט לא מהמקרר
בשר	טחול כבד עוף והודו (מומלץ מגידול אורגני), עוף, הודו,
דגים	סרדין, דג טרוטה, טונה דגי ים
	טופו, אצות ים Nury, חלב קוקוס
שומנים	בהגבלה: שקד חמאה, חמניות שומשום שחור, אגוזים, שמן זית, אבוקדו, טחינה זרעי פשתן, (יש להשרות במים רותחים לפני השימוש)
תבלינים	אגוז מוסקט, פלפל לבן, ציפורן, מנתה, מלח, נענע, מיורן, זרעי שמיר שומר, זעפרן ריחן (בזיליקום) עלה דפנה, פלפל אנגלי, רוזמרין, גרגר הנחלים קינמון, זרעי חרדל ירוק, כמון, אניס, לימון, שום, עשבי תיבול ירוקים
מתיקה	בהגבלה: סירופ אורז, סיליאן, מולסה, דבש, סוכר קנה, שורש הליקוריץ, לתת שעורה
שתייה	תה כריזנטמה, עלי כובע הנזיר, תה (סיני ירוק, בנג'ה, זרעי שומר, עם קליפת מנדרינה מיובשת לאויזה, לימונית)

כשיש קור: **חומץ**, סיידר תפוחים, אורז חום, יין אורז
כשיש חום: **להמנע מחומץ**, מיץ לימון, אשכולית

תפריט לדוגמא

שתייה מומלצת: תה (כריזנטמה, עלי כובע הנזיר), תה (סיני ירוק, בנג'ה, זרעי שומר, עם קליפת מנדרינה מיובשת לאויזה, לימונית)
תבלינים מומלצים: מלח, פלפל לבן, נענע, מיורן, זרעי שמיר שומר, זעפרן לימון, עשבי תיבול ירוקים ריחן (בזיליקום) עלה דפנה, פלפל אנגלי, רוזמרין, גרגר הנחלים קינמון, זרעי חרדל ירוק, אגוז מוסקט, כמון, אניס, מנתה,
מתיקה: בהגבלה: סירופ אורז, סיליאן, מולסה, דבש, סוכר קנה, לתת שעורה

ארוחת בוקר	ארוחת צהריים	ארוחת ערב
דייסת אורז/ גריסי פנינה על בסיס של מים + צימוקים שחורים נבטי אלפלפה + פטריות שמפניון + זיתים + שמן זית לאבנה תה כריזנטמה, תה כובע הנזיר	מרק עוף עם גזר דגים ארטישוק, ירק כתום מבושל גזר, דלעת, בטטה, דלורית	פרכיות אורז עם טחינה אטריות אורז עם ירק מוקפץ יוגורט "ביו פרו" – לא מהמקרר מלפפון, חציל אפוי, ארטישוק
ארוחת ביניים	ארוחת ביניים	ארוחת ביניים
אפרסק, ליצי / תפוח-עץ אפוי	תפוח עץ אפוי חלב קוקוס	שקדים לא קלויים חלוטים, בטטה אפוייה ערמונים

אש הכבד מתקיפה את הריאותLiver Fire Insulting The Lungs

סימנים קליניים: קוצר נשימה, מלאות וחנק בחזה ובבטן התחתונה, אסטמה, שיעול כיח צהוב או דמי, כאב ראש, סחרחורות, צמא, סומק בפנים, טעם מר בפה, עצירות, מיעוט שתן בצבע כהה,

לשון: אדומה, אדומה יותר בצדדים, נפוחה בצדדים, חיפוי צהוב.

דופק: מיתרי וחלקלק.

טיפול: טיהור אש הכבד הרמוניזציה של הכבד, הורדת צי' הריאות, טיהור חום.

מערבי:

אתיולוגיה:

אסטרטגיה טיפולית

- מזון מטהר ומסלק חום מהכבד
- מזון קר מקרר
- מזון מוריד
- מזון מפזר ומרגיע כבד
- מזון מפזר צי' של הריאות
- מזון שאינו חם וחמים, מזון מעלה

להחנע:

- **תבלינים חריפים ומחממים:** צ'ילי, סחוג, פלפלונים חריפים, פלפל שחור, פפריקה חריפה. קינמון, הל, ציפורן, ג'ינג'ר, כמון,
- בשר יונקים: בקר, כבש
- **מתיקה:** סוכר לבן, ממתקים, משקה קל
- **מזון מטוגן בשמן עמוק** – ציפס, שניצל, אגרוף, סיגרים,
- **בצק עלים:** בורקס, מלוח, קרואסון, בקלוואה,
- **מזון שמן:** פיצוחים, מנת של טחינה, סלט תפוחי אדמה עם מיונז מרגרינה, שימוש מוגזם בשמן
- **מזון מתועש:**
 - תוצרת בשר – נקניק, נקנקיות, המבורגר, קבב, פסטרמה, בשר מעושן
 - סלטים מוכנים
 - חטיפים מלוחים – במבה, אפרופו, ציפס, ביסלי וכו'
 - מזון המכיל חומרים משמרים, צבעי מאכל, חומרי טעם וריח, חומר מייצב, מונוסודיום
 - משקאות קלים המכילים צבעי מאכל, חומרי טעם וריח, חומצות מאכל
 - אלכוהול, קפה, קפאין (קולה, שוקולד, תה)

ירקות	נבט מנג, אספרגוס, קולורבי, לפת, צנון, צנונית, בצל, פטריות לבנות, סקוואש, מלפפון, גזר, סלרי, חסה, כרוב, כרוב סיני, פטרוזליה, ברקולי, כרובית, בצל ירוק תרד, גזר, דלעת, כרישה סלק, עגבניה
פחמימות	דוחן, חיטה גריסי פנינה תירס כוסמת, אורז(מתוק, חום), קוואקר תפוח-אדמה מתוק שעורה, בטטה סויה, שעועית (ירוקה, אפופה שחורה מנג), אפונה ירוקה, לחם: חיטה שיאור, תירס, פריכיות אורז
פירות	מנגו, תפוח-עץ קרמבולה לונגאן אבטיח, בננה אפרסמון, מילון, מנדרינה, אננס ענבים, אפרסק, אגס, ליצי, תות-שדה, שסק, פפאיה, יוגורט, וחמוצים, מוצרי "ביו" גבינות רכות
מ. חלב	-
בשר	-
דגים	דגי ים
	טופו, אצות ים- אגר – Klep, Nory, חלבון, כשות (תעשית הבירה), טופו, סובין חיטה, כריזנטמות, ערמוני מים
שומנים	מעט: זרעי חמניות, שומשום שחור, זיתים שחורים
תבלינים	גרגר הנחלים זעפרן מנטה, לימון, אגוז מוסקט מלח נענע, זעפרן, סוכריות אקליפטוס, שורש לוטוס, מיורן, פלפל לבן, לימון, עשבי תיבול ירוקים
מתיקה	דבש
שתיה	מים, מיץ (תפוחים, ענבים, מנגו, פאפיה, אוכמניות, חמוציות, משקה אלוורה, מיץ נבט חיטה, מיץ נבט שעורה, תה (שערו תירס, שן הארי, כריזנטמות, כובע הנזיר, לאוזה, לימונית), מיץ כרוב כשתיה

תפריט יומי לדוגמה

שתיה מומלצת: מיץ תפוחים(סיידר) מיץ נבט חיטה, מיץ נבט שעורה מיץ (אשכוליות, לימונית, מים (ענבים, מנגו, פאפיה, אוכמניות, חמוציות) משקה אלוורה, שן הארי, לאוזה, לימונית, תבלינים: מנטה, לימון מלח נענע, זעפרן, סוכריות אקליפטוס, שורש לוטוס מתקה: אין

ארוחת בוקר	ארוחת צהריים	ארוחת ערב
- לחם חיטה עם אבוקדו - סלט צנון, חסה, נבטים וזרעי חמניות - יוגורט	- מרק שעועית ירוקה - דגי ים - דוחן - ירק מאודה – בצל גזר - כרוב, קישוא - סלט חצילים - ירק טרי – פטריות עם נבטי מנג	- טופו - ירק טרי עגבניה, צנון, גרגר הנחלים, מלפפון - תבשיל מבטטה אפונה ירוקה ואורז חום - לחם חיטה עם לאבנה
ארוחת ביניים	ארוחת ביניים	ארוחת ביניים
מילון	תפוח עץ	אבטיח

Spleen & Lungs Qi Deficiency

סימנים קליניים: חוסר תאבון, עייפות, שלשול, קול חלש, קוצר נשימה קל, צבע פנים לבן מבריק, הזעות ספונטניות.

לשון: חיוורת.

דופק: ריק.

מערכי:

אתיולוגיה: תזונה לקויה המובילה לחסר צ"י בטחול, חסר בפעילות גופנית ישיבה ממושכת

אסטרטגיה טיפולית

- מזון מחזק טחול
- מזון מחזק ריאות
- מזון מעלה
- מזון נטרלי, חמים
- מזון שאינו מוריד, קר, מקרר, חם ומחמם

להמנע:

- **חיטה** – קמח, לחם ומוצריו על בסיס חיטה, בורגול, סולת, קוסקוס, פסטה, מאפה מתוק ומלוח
- **מתיקה:** סוכר לבן, ממתקים, משקה קל
- **מזון מטוגן בשמן עמוק** – ציפס, שניצל, אגרוף, סיגרים,
- **בצק עלים:** בורקס, מלוח, קרואסון, בקלוואה,
- **מזון שמן:** פיצוחים, מנת של טחינה, סלט תפוחי אדמה עם מיונז, שימוש מוגזם בשמן
- **מזון קר:** מזון הנאכל מהמקרר, משקה קר, מזון קפוא – גלידה
- **מזון טרי** – ירק ופרי שלא עברו תהליך עיבוד בחום
- **חלב ותוצרתו:** חלב, מוצרי חלב ניגרים לבנים, מעדנים, גבינות רכות וקשות
- **פרי טרופי:** מנגו, בננה, אפרסמון
- **מזון מתועש:**
 - תוצרת בשר – נקניק, נקנקיות, המבורגר, קבב, פסטרמה, בשר מעושן
 - סלטים מוכנים
 - חטיפים מלוחים – במבה, אפרופו, ציפס, ביסלי וכו'
 - מזון המכיל חומרים משמרים, צבעי מאכל, חומרי טעם וריח, חומר מייצב, מונוסודיום
 - משקאות קלים המכילים צבעי מאכל, חומרי טעם וריח, חומצות מאכל וממתקים
 - אלכוהול, קפה, קפאין (קולה, שוקולד, תה)
- **תבלינים חריפים:** ציילי, סחוג, פלפלונים חריפים, פלפל שחור, פפריקה חריפה. **ומלח**
- אצות ים, סלק, תרד, מיץ נבט חיטה ונבט שעורה

מומלץ:

ירקות	דלעת בצל אפוי, גזר קישוא לפת , בצל , בצלצול ירוק , קולורבי פטריות שחורות, סלרי, צנון, צנונית, פטריות שיטקה, כרישה, ברוקולי, כרוב כרובית, בצל ירוק, אפונה ירוקה, חציל, מלפפון, שעועית ירוקה
פחמימות	בטטה , שעורה , כוסמת , תפוחי אדמה , אורז (מתוק, חום, דביק – קונג'י), דורה, שיבולת שועל דורה כל סוגי הקטניות לחם : שיפון, תירס, בירה, פריכיות אורז
פירות	אננס , ענבים , קרמבולה לונגאן , ליצי פפאיה , תפוח עץ , משמש, מילון, תפוז אפוי, אגס אפוי, אגס ביין
מ. חלב	–
בשר	בקר , הודו , עוף טחול
דגים	דג לבנון סרדין , דג טרוטה , טונה דגי בריכה, הרניג
שונות	ביצה, סויה-טופו,
שומנים	מעט שמן זית , חמאה , חמניות , ערמונים , שקדים , אגוז קוקוס , חלב קוקוס אבוקדו, טחינה, שקדיה, זרעי פשתן, (להשרות במים רותחים לפני השימוש)
תבלינים	כוסברה , נענע , פלפל לבן , אגוז מוסקט, זרעי משמש, פולי יקינטון, ציפורן, שום, אניס, שומר, קינמון, הל, גינג'ר טרי ומיובש, חוויאג', עלה דפנה, עוזרד, זרעי שמיר, בזיליקום
מתיקה	דבש סוכר חום, מולסה, סיליאן, לתת שעורה, סירופ אורז
שתייה	תה(סיני ירוק, יסמין, בבונג, זרעי שומר, ליקוריץ (שוש קרח)

תפריט יומי לדוגמה

שתיה מומלצת: תה(סיני ירוק, יסמין, בבונג, זרעי שומר, ליקוריץ (שוש קרח)

תבלינים מומלצים: שום, חרדל ירוק, זרעי לוטוס, קינמון, בזיליקום, כוסברה, נענע כמון, כורכום, חזרת, זרעי חרדל, צנונית, גינג'ר טרי

מתיקה: מולסה, סירופ אורז, דבש

ארוחת בוקר	ארוחת צהריים	ארוחת ערב
לחם שיפון עם דבש + טחינה או דייסת קוואקר	מרק צלי בשר בקר אורז ואפונה כרובית	פשטידת ברוקולי ביצה פטריות עם בצל
ארוחת ביניים	ארוחת ביניים	ארוחת ביניים
קרמבולה (לא מהמקרר)	עוגת תפוחים לא מהמקרר	אפרסק

חסר דם הטחול והכבד**Spleen & Liver blood Deficiency**

סימנים קליניים: סחרחורות, עייפות, צבע פנים צהבהב חולני, שלשול, חוסר תאבון, ראייה מטושטשת, עקצוץ או הרדמות הגפיים,
 לשון: חיוורת, חיוורת יותר בצדדים עד כדי צבע כתום בהיר.
 דופק: ציפי
אתיולוגיה: תזונה לקוייה מזון קר ונא

אסטרטגיה טיפולית

- מזון מחזק טחול
- מזון מחזק דם בכבד
- מזון חמים, נטרלי
- מזון שאינו קר, מקרר, חם ומחמם

להמנע:

- **חיטה** – קמח, לחם ומוצריו על בסיס חיטה, בורגול, סולת, קוסקוס, פסטה, מאפה מתוק ומלוח
- **מתיקה:** סוכר לבן, ממתקים, משקה קל
- **מזון מטוגן בשמן עמוק** – ציפס, שניצל, אגרוף, סיגרים,
- **בצק עלים:** בורקס, מלוח, קרואסון, בקלוואה,
- **מזון שמן:** פיצוחים, מנת של טחינה, סלט תפוחי אדמה עם מיונז, שימוש מוגזם בשמן
- **מזון קר:** מזון הנאכל מהמקרר, משקה קר, מזון קפוא – גלידה
- **מזון טרי** – ירק ופרי שלא עברו תהליך עיבוד בחום
- **חלב ותוצרתו:** חלב, מוצרי חלב ניגרים לבנים, מעדנים, גבינות רכות וקשות
- **פרי טרופי:** מנגו, בננה, אפרסמון
- **מזון מתועש:**
 - תוצרת בשר – נקניק, נקנקיות, המבורגר, קבב, פסטרמה, בשר מעושן
 - סלטים מוכנים
 - חטיפים מלוחים – במבה, אפרופו, ציפס, ביסלי שקדי מרק
 - מזון המכיל חומרים משמרים, צבעי מאכל, חומרי טעם וריח, חומר מייצב, מונוסודיום
 - משקאות קלים המכילים צבעי מאכל, חומרי טעם וריח, חומצות מאכל, וממתקים מלאכותיים
 - אלכוהול, קפה, קפאין (קולה, שוקולד, תה)

שיטות בישול:

החמצה, הקצפה, שימוש ברוטב תמרי, שימוש במיסו, מוצרי חלב מותססים, בישול בבירה, בישול ביין, בישול בחומץ, בישול הגשה בכלי עץ,

ירקות	קישוא, פלפל ירוק, פטריות שמפניון, לפת, סלרי, כרוב, שעועית ירוקה, קולורבי, גזר, סלק, חציל, מלפפון, אלפלפה, דלעת, בצל, ברוקולי, כרישה.
פחמימות	אורז אדום, אורז בר, אורז מתוק, קונג'י-אורז מבושל עד דבק אורז חום, תפוז"א, בטטה, שיבולת שועל, שעורה, כוסמת, דורה קטניות אדומות ושחורות פולי סויה ומוצריה, עדשים ירוקות לחם: שיפון, תירס, פריכיות אורז
פירות	דובדבן, תות שדה, תפוח עץ, קרמבולה, ליצי פאפיה, ענבים שחורים, צימוקים שחורים, פולי יקינטון, תאנים, מנגו, אננס, לונגאן
מ. חלב	-
בשר	כבד (עוף בקר, כבש), כבש עוף, קורקבן עוף, טחול, כליות, אווז
דגים	פורל קרפיון, דג לבנון, סרדין
	טופו, ביצים, גלעין משמש מיובש, גילטין, אצות ים Hijiki
שומנים	צנוברים, שומשום מלא חמאה טחינה, אבוקדו, שקדיה חמניות חמאה, ערמונים, שקדים, אגוז קוקוס, מקדמיה
תבלינים	גיינג'ר (טרי ויבש) בזיליקום, עלה דפנה, כוסברה, מיורס, אגוז מוסקט, ציפורן, הל שום, מנטה, נענע, פלפל לבן, זעפרן, רוזמרין, זרעי חרדל, קינמון, כמון, כורכום, חזרת, שומר, חוואיג', זרעי שמיר, עוזרד,
מתיקה	דבש, סוכר חום, מולסה, דבש מלכות
שתייה	תה (סיני ירוק, בנג'ה, יסמין, בבונג, זרעי שומר, תה סרפד

שתיה מומלצת: תה (סיני ירוק, בנג'ה, MU-16, יסמין, בבונג, חלב וזנגוויל (גיינג'ר), זרעי

שומר, מיץ עשב חיטה, תה סרפד

תבלינים מומלצים: גיינג'ר (טרי ויבש) בזיליקום, עלה דפנה, כוסברה, מיורס, אגוז

מוסקט,

ציפורן, שום, אננס, מנטה, נענע, פלפל לבן, זעפרן, רוזמרין, זרעי חרדל, קינמון, ציפורן, הל

כמון, כורכום, חזרת, שומר, אגוז מוסקט, חוואיג', עלה-דפנה, עוזרד, זרעי שמיר,

מתיקה: דבש סוכר חום, מולסה,

ארוחת בוקר	ארוחת צהרים	ארוחת ערב
דייסת אורז עם צימוקים שחורים קינמון, דבש ביצה ירק: כרוב, קולורבי, סלרי, מלפפון, גזר,	מרק תפוחי-אדמה כבד עוף (מגידול אורגני) סלק, ארטישוק	מרק כוסמת טופו, סרדין סלט חצילים לחם שיפון בטטה עם שעועית ירוקה
ארוחת ביניים	ארוחת ביניים	ארוחת ביניים
תות-שדה	ליצי	ענבים שחורים

חסימת הטחול בלחות עם סטגנציה של צ"י הכבד**Obstruction of Spleen by Dampness With Stagnation of Liver Qi**

סימנים קליניים: גודש ומלאות ברום הבטן, בחילה, חוסר תאבון, שלשול, תחושת כובד, צמא עם רצון לשתות בכמויות קטנות, צבע עור צהבהב חולני, צהבת, כאב בבטן התחתונה, טעם מר בפה.

לשון: חיפוי עבה צהוב ודביק.

דופק: חלש ומיתרי.

טיפול: חיזוק הטחול וסילוק הליחה, סילוק חום ועידוד זרימה חלקה של צ"י

אתיולוגיה: תזונה לקויה, צריכת מזון שמן, מלחלה, + חסימת רגשות

אסטרטגיה טיפולית

- מזון מחזק טחול
- מזון מפזר לחות וליחה
- מזון מסלק חום
- מזון מניע
- מזון חמים, נטרלי, קריר
- מזון פותח סטגנציות של צ"י הכבד
- מזון שאינו חם ומחמם, מייצר נוזלים ומלחלח

להמנע

- **חיטה** – קמח, לחם ומוצריו על בסיס חיטה, בורגול, סולת, קוסקוס, פסטה, מאפה מתוק ומלוח
- **מתיקה:** סוכר לבן, ממתקים, משקה קל
- **מזון מטוגן בשמן עמוק** – ציפס, שניצל, אגרוף, סיגרים,
- **בצק עלים:** בורקס, מלוח, קרואסון, בקלוואה,
- **מזון שמן:** פיצוחים, מנת של טחינה, סלט תפוחי אדמה עם מיונו, מרגרינה, שימוש מוגזם בשמן
- **מזון קר:** מזון הנאכל מהמקרר, משקה קר, מזון קפוא – גלידה
- **מזון טרי** – ירק ופרי שלא עברו תהליך עיבוד בחום
- **חלב ותוצרתו:** חלב, גבינות רכות וקשות
- **פרי טרופי:** מנגו, בננה, אפרסמון
- **מזון מתועש:**
 - תוצרת בשר – נקניק, נקנקיות, המבורגר, קבב, פסטרמה, בשר מעושן
 - סלטים מוכנים
 - חטיפים מלוחים – במבה, אפרופו, ציפס, ביסלי וכו'
 - מזון המכיל חומרים משמרים, צבעי מאכל, חומרי טעם וריח, חומר מייצב, מונוסודיום
 - משקאות קלים המכילים צבעי מאכל, חומרי טעם וריח, חומצות מאכל, וממתקים מלאכותיים
 - אלכוהול, קפה, קפאין (קולה, שוקולד, תה)
- **תבלינים חריפים:** ציילי, סחוג, פלפלונים חריפים, פלפל שחור, פפריקה חריפה.
- **בשר יונקים:** כבש, בקר

שיטות בישול:

השרייה ממושכת במים (קטניות), התפחה (שמרים), הנבטה (נבטונים) בישול בכלי חרס
הגשת המזון: בטמפרטורת החדר

ירקות	אפונה ירוקה, אלפלפה, סלרי, פטריות שמפניון, מלפפון, חסה, בצל, בצלצול ירוק, לפת, קולורבי כרוב עם קימל נבטי מנג, חציל, סקוואש, סלק, זוקיני, ברוקולי, כרובית צנון, פלפל ירוק, ארטישוק אספרגוס, כרישה, תרד,
פחמימות	אורז תירס, גריסי פנינה ש. שועל, שעורה, תפוחי-אדמה, בטטה, דוחן, ערמונים קטניות Kid, פולי מנג, שעועית ירוקה, פולי סויה לחם: פריכיות אורז
פירות	אפרסק אבטיח, מילון ליצי, ענבים ירוקים, לונגן תפוח, שזיף, אגס, דובדבן, אננס, קרמבולה, ליצי
מ. חלב	יוגורט
בשר	עוף
דגים	דגי ים, לבנון
	אצות- ים, מוצרי טופו, חלב סויה, סובין שיבולת שועל, סובין חיטה,
שומנים	בהגבלה זרעים של מילון, טחינה, שקדיה, אבוקדו, שומשום שחור, זיתים, שמן זית
תבלינים	גרגר הנחלים נענע זעפרן מיורן לימון, פלפל אנגלי, עלי דפנה קליפת תפוז, בזיליקום, זרעי חרדל ירוק, ג'ינג'ר, זרעי שמיר, רוזמרין, קינמון, מוסקט, מנטה, פלפל לבן, כוסברה, שומר, כמון, הל, אניס, מנתה, מעט מלח
מתיקה	מולסה, סוכר חום מאלט, סיליאן, מולסה, סירופ אורז – בכמויות קטנות
שתיה	תה כריזנטמה, עלי כובע הנזיר לואיזה, מנטה, וורבנה, לימונית, בנג'ה, תה סיני ירוק, תה (משערות תירס, שן הארי, סרפד)

בשבועיים הראשונים מומלצת דיאטה: ירקות, פירות, קטניות, דגניים ונבטי דגן וקטנית

ארוחת בוקר	ארוחת צהרים	ארוחת ערב
דייסת אורז/ גריסי פנינה על בסיס של מים + צימוקים שחורים, חמוצית, + מולסה תה - ירוק, שומר,	מרק עוף עם גזר עוף מבושל ירק גזר, דלעת, בטטה, דלורית	פריכיות אורז ירק מבושל תירס מבושל תה - ירוק, שומר,
ארוחת ביניים	ארוחת ביניים	ארוחת ביניים
תפוח-עץ אפוי עם קינמון דבש וצימוקים	תפוח עץ אפוי	שקדים לא קלויים חלוטים, בטטה אפוייה עם קינמון וצימוקים

חסר יין בכליות והכבד**Kidney & Liver Yin Deficiency**

סימנים קליניים: צבע פנים צהבהב חולני, כאב ראש אוקסיפיטלי או ורטיקלי, הפרעות שינה, קימה על ידי חלומות, הרדמות גפיים, גלי חום אחר הצהריים, סומק, סחרחורות, יובש בעיניים, ראייה מטושטשת, נטייה להתפרצויות זעם, כאב זמן תחתון, גרון יבש, צלולים באוזניים, הזעות לילה, תחושת חום בכפות הידיים והרגליים, צואה יבשה, עצירות, פליטות לילה, עיכוב במחזור החודשי או העדר וסת, חוסר פריון.

לשון: אדומה מקולפת וסדוקה.

דופק: ריק, צף או צ'ופי.

טיפול הזנת יין הכבד והכליות.

מערכי:

אתיולוגיה: חסר דם ויין בכבד, חסר יין בכליות, בעיות רגשיות (כעס תסכול, דיכאון,

אסטרטגיה טיפולית

- מזון מחזק יין של הכליות
- מזון מחזק יין של הכבד
- מזון קר, קריר, נטרלי
- מזון מוריד
- מזון שאינו חם, מחמם, מחזק יאנג

להמנע

- **תבלינים חריפים ומחממים:** צ'ילי, סחוג, פלפלונים חריפים, פלפל שחור, פפריקה חריפה, קינמון, ג'ינג'ר, ציפורן, הל, זרעי שומר.
- **מזון מיובש – ירקות ופירות**
- **בשר ודגי בריכה**
- **מזון מטוגן בשמן עמוק –** ציפס, שניצל, אגרוף, סיגרים,
- **בצק עלים:** בורקס, מלווח, קרואסון, בקלוואה,
- **מזון שמן:** פיצוחים, מנת של טחינה, סלט תפוחי אדמה עם מיונז, שימוש מוגזם בשמן
- **מזון מתועש:**
 - תוצרת בשר – נקניק, נקנקיות, המבורגר, קבב, פסטרמה, בשר מעושן
 - סלטים מוכנים
 - חטיפים מלוחים – במבה, אפרופו, ציפס, ביסלי שקדי מרק, קרוטונים
 - מזון המכיל חומרים משמרים, צבעי מאכל, חומרי טעם וריח, חומר מייצב, מונוסודיום
 - משקאות קלים המכילים צבעי מאכל, חומרי טעם וריח, חומצות מאכל, ממתקים
 - סוכר לבן, ממתקים
 - אלכוהול, קפה, קפאין (קולה, שוקולד, תה)
- **יתר פעילות מינית, יתר מאמץ גופני, יתר מתח, שינה מאוחרת**
- **אכילת יתר**

ירקות	מלפפון ערמוני מים, שעועית ירוקה, סלרי, חסה, פטריות שמפניון, אספרגוס, ברוקולי עגבניה, גזר, חסה, פטריה לבנה, סקוואש, נבטי (מונג, סויה, אספסת), זוקיני, כרוב, לפת, פטריה שחורה, סלק, כרישה ריבס (שורש וגבעול), בצל, צנון
פחמימות	גרגרי חיטה, דוחן , תפוחי אדמה ופקעות לא חריפות, אורז בר, אורז אדום, תירס, סובין חיטה, נבט חיטה, שעורה, תירס כחול, שעועית מונג, קטניות אדומות שחורות, שעועית Kid פולי סויה, לחם: חיטה, שאור, תירס, פריכות אורז
פירות	תפוח-עץ כל סוגי המילון, אוכמניות אבטיח, בננה, מנדרינה, אננס ענבים, אפרסק, אגס, אפרסמון, ליצי, תות-שדה, תאנים, בננה, שזיף מר, וגרגרי יער, תות-עץ
מ. חלב	יוגורט, וחמוצים
בשר	טחול
דגים	דגי ים כולל סלומון, סרדינים
	אצות ים-אגור חלבון, כשות (תעשית הבירה), טופו, , סובין חיטה
שומנים	קשוי אם אין לחות , זרעי שומשום שחור, זיתים שחורים, לוז, אגוז מלך זרעי חמניות,
תבלינים	מנטה, לימון מלח נענע, גרגר הנחלים זעפרן, סוכריות אקליפטוס, שורש לוטוס
מתקה	דבש, מולסה, מייפל, סיליאן,
שתיה	מים, מיץ (תפוחים, ענבים, מנגו, פאפיה, אוכמניות, חמוציות, משקה אלוורה, מיץ נבט חיטה, מיץ נבט שעורה, תה (שעירות תירס כריזנטמות, כובע הנזיר לאויזה, לימונית, מיץ כרוב כשתיה

תפריט יומי לדוגמה

שתיה מומלצת: מים, מיץ (תפוחים, ענבים, מנגו, פאפיה, אוכמניות, חמוציות, משקה אלוורה, מיץ נבט חיטה, מיץ נבט שעורה, תה (שעירות תירס כריזנטמות, כובע הנזיר לאויזה, לימונית, מיץ כרוב כשתיה

תבלינים: **מנטה, לימון מלח** נענע, זעפרן, סוכריות אקליפטוס, שורש לוטוס

מתקה: דבש, מולסה, מייפל, סיליאן

ארוחת בוקר	ארוחת צהריים	ארוחת ערב
לחם חיטה עם אבוקדו סלט צנון, חסה, נבטים וזרעי חמניות יוגורט	מרק שעועית ירוקה דג בגריל דוחן ירק מאודה – בצל גזר כרוב, קישוא סלט חצילים ירק טרי – פטריות עם נבטי מנג	טופו אורז בר עם סלרי גזר, פטריות, נבטי מנג – מוקפצים מתובל ברוזמרין מנטה ונענע זיתים שחורים לחם חיטה עם טחינה
ארוחת ביניים	ארוחת ביניים	ארוחת ביניים
מילון	תפוח עץ	אבטיח

חוסר הרמוניה בין הכליות ללב**Kidney & Heart Not Harmonized**

סימנים קליניים: פלפיטציות, אי שקט מנטלי, הפרעות שינה, פגיעה בזיכרון או אובדן זכרון, סחרחורות, צלצולים באוזניים, חירשות, כאבי גב, פליטות לילה עם חלומות, חוס אחר הצהריים, הזעות לילה, מיעוט שתן בצבע כהה.

לשון: אדומה מקולפת, אדומה בקצה, סדק באמצע לאורך הלשון עד הקצה.

דופק: צף, ריק, מהיר.

טיפול: הזנת יין הכליות ויין הכבד, סילוק חום ריק.

מערכי

אתיולוגיה: חסר יין בכליות, בעיות רגשיות (חרדה עצבות דיכאון), הלם רגשי ובעקבותיו עצבות בגין משבר יחסים (חסר יין בלב)

אסטרטגיה טיפולית

- מזון מחזק יין של הכליות
- מזון מחזק יין של הכבד
- מזון קר קריר ונטרלי
- מזון שאינו מחזק יאנג, אינו חם ומחמם

להמנע

- **תבלינים חריפים ומחממים:** ציילי, סחוג, פלפלונים חריפים, פלפל שחור, פפריקה חריפה, קינמון, ג'ינג'ר, ציפורן, הל, זרעי שומר.
- **מזון מיובש – ירקות ופירות**
- **בשר ודגי בריכה**
- **מזון מטוגן בשמן עמוק –** ציפס, שניצל, אגרוף, סיגרים,
- **בצק עלים:** בורקס, מלוח, קרואסון, בקלוואה,
- **מזון שמן:** פיצוחים, מנת של טחינה, סלט תפוחי אדמה עם מיונז, שימוש מוגזם בשמן
- **מזון מתועש:**
 - תוצרת בשר – נקניק, נקנקיות, המבורגר, קבב, פסטרמה, בשר מעושן
 - סלטים מוכנים
 - חטיפים מלוחים – במבה, אפרופו, ציפס, ביסלי שקדי מרק, קרוטונים
 - מזון המכיל חומרים משמרים, צבעי מאכל, חומרי טעם וריח, חומר מייצב, מונוסודיום
 - משקאות קלים המכילים צבעי מאכל, חומרי טעם וריח, חומצות מאכל, ממתקים
 - סוכר לבן, ממתקים
 - אלכוהול, קפה, קפאין (קולה, שוקולד, תה)
- **יתר פעילות מינית, יתר מאמץ גופני, יתר מתח, שינה מאוחרת**
- **אכילת יתר**

ירקות	מלפפון ערמוני מים, שעועית ירוקה, סלרי, חסה, פטריות שמפניון, אספרגוס, ברוקולי עגבניה, גזר, חסה, פטריה לבנה, סקוואש, נבטי (מונג, סויה, אספסת), זוקיני, כרוב, לפת, פטריה שחורה, סלק, כרישה ריבס (שורש וגבעול), בצל, צנון
פחמימות	גרגרי חיטה, דוחן, תפוחי אדמה ופקעות לא חריפות, אורז בר, אורז אדום, תירס, סובין חיטה, נבט חיטה, שעורה, תירס כחול, שעועית מונג, קטניות אדומות שחורות, שעועית Kid פולי סויה, לחם: חיטה, שאור, תירס, פריכות אורז
פירות	תפוח-עץ כל סוגי המילון, אוכמניות אבטיח, בננה, מנדרינה, אגס, אפרסק, אגס, אפרסמון, ליצי, תות-שדה, תאנים, בננה, שזיף מר, גרגרי יער, תות-עץ
מ. חלב	יוגורט, וחמוצים
בשר	טחול
דגים	דגי ים כולל סלומון, סרדינים
	אצות ים- אגר חלבון, כשות (תעשית הבירה), טופו, , סובין חיטה
שומנים	קשיו אם אין לחות , זרעי שומשום שחור, זיתים שחורים, לוז, אגוז מלך זרעי חמניות,
תבלינים	מנטה, לימון מלח נענע, גרגר הנחלים זעפרן, סוכריות אקליפטוס, שורש לוטוס
מתיקה	דבש, מולסה, מייפל, סיליאן,
שתיה	מים, מיץ (תפוחים, ענבים, מנגו, פאפיה, אוכמניות, חמוציות, משקה אלווה, מיץ נבט חיטה, מיץ נבט שעורה, תה (שערות תירס כריזנטמות, כובע הנזיר), לאוזה, לימונית, מיץ כרוב כשתיה

תפריט יומי לדוגמה

שתיה מומלצת: מים, מיץ (תפוחים, ענבים, מנגו, פאפיה, אוכמניות, חמוציות, משקה אלווה, מיץ נבט חיטה, מיץ נבט שעורה, תה (שערות תירס כריזנטמות, כובע הנזיר), לאוזה, לימונית, מיץ כרוב כשתיה

תבלינים: **מנטה, לימון מלח** נענע, זעפרן, סוכריות אקליפטוס, שורש לוטוס

מתיקה: דבש, מולסה, מייפל

ארוחת בוקר	ארוחת צהריים	ארוחת ערב
לחם חיטה עם אבוקדו סלט צנון, חסה, נבטים וזרעי חמניות יוגורט	מרק שעועית ירוקה דג בגריל דוחן ירק מאודה – בצל גזר כרוב, קישוא סלט חצילים ירק טרי – פטריות עם נבטי מנג	טופו אורז בר עם סלרי גזר, פטריות, נבטי מנג – מוקפצים מתובל ברוזמרין מנטה ונענע זיתים שחורים לחם חיטה עם טחינה
ארוחת ביניים	ארוחת ביניים	ארוחת ביניים
מילון	תפוח עץ	אבטיח

Kidney & Lung Yin Deficiency

סימנים קליניים: שיעול יבש, המחמיר בערב, פה יבש, גוף רזה, קוצר נשימה במאמץ, כאב גב תחתון, חולשת גפיים, תחושת חום אחר הצהריים, הזעת לילה, פליטות לילה, חום בחמשת האיזורים.

לשון: אדומה מקולפת עם שני סדקים אלכסוניים באיזור הריאות.

דופק: ריק וצף

טיפול: הזנת יין הכליות והריאות והעלאת רמת הנוזלים בגוף.

אתיולוגיה: חסר יין בכליות עם דאגנות ממושכת הפוגעת באנרגית הריאות

אסטרטגיה טיפולית

- מזון מחזק יין של הכליות
- מזון מחזק יין של הריאות
- מזון מייצר נוזלים ומלחלח ריאות
- מזון שאינו מייבש, שאינו חם מחמם מחזק יאנג ומעלה

להמנע:

- **מתיקה:** סוכר לבן, ממתקים,
- **מזון מטוגן בשמן עמוק** – צייפס, שניצל, אגרוף, סיגרים,
- **בצק עלים:** בורקס, מלווח, קרואסון, בקלוואה,
- **מזון שמן:** פיצוחים, מנת של טחינה, סלט תפוחי אדמה עם מיונז, שימוש מוגזם בשמן
- **מזון מתועש:**
 - תוצרת בשר – נקניק, נקנקיות, המבורגר, קבב, פסטרמה, בשר מעושן
 - סלטים מוכנים
 - חטיפים מלוחים – במבה, אפרופו, צייפס, ביסלי שקדי מרק וכו'
 - מזון המכיל חומרים משמרים, צבעי מאכל, חומרי טעם וריח, חומר מייצב, מונוסודיום
 - משקאות קלים המכילים צבעי מאכל, חומרי טעם וריח, חומצות מאכל, ממתקים מלאכותיים
 - אלכוהול, קפה, קפאין (קולה, שוקולד, תה)
- **תבלינים חריפים ומחממים:** צ'ילי, סחוג, פלפלונים חריפים, פלפל שחור, פפריקה חריפה. קינמון, ג'ינג'ר, ציפורן, הל, זרעי שומר
- בשר יונקים: בקר, כבש
- **מזון מיובש** – ירקות ופירות
- **דגי בריכה**
- **יתר פעילות מינית, יתר מאמץ גופני, יתר מתח, שינה מאוחרת**

ירקות	נבטי מונג ערמוני מים, שעועית ירוקה, פטריות לבנות ושחורות, חסה, סלרי, אספרגוס, מלפפון, סלק (צבע), פטריות שטאקי, תרד, גזר, קולורבי, לפת, צנון, צנונית קישוא כרוב, ברוקולי, כרובית, בצל ירוק, עגבניה
פחמימות	גרגרי חיטה, דוחן, תפוחי אדמה ופקעות לא חריפות, אורז בר, אורז אדום, תירס, סובין חיטה, נבט חיטה, שעורה, תירס כחול, קטניות אדומות שחורות, שעועית Kid חמין, פולי סויה, שעועית מונג לחם: חיטה, שאור, תירס, בירה, פריכות אורז
פירות	כל סוגי המילון בננה קרמבולה, אוכמניות שרי גרגרי יער תפוחי עץ, תאנים, תמרים Kid-yin, שזיף מר, תות-עץ תפוז, לימון, פומלה, פומלית, אבטיח, אפרסק, מנגו, אגס, אפרסמון,
מ. חלב	יוגורט מעט חלב ומוצריו (פרה ועיזים)
בשר	כליות, ריאות, ברווז, עוף
דגים	דגי ים כולל סלמון, סרדינים,
	טופו, חלב סויה, בירה שחורה, אצות ים- ספירולינה, כולרלה ביצה (מעט)
שומנים	קשיו אם אין לחות, לוז, זרעי שומשום שחור, זיתים שחורים, לוז, אגוז מלך, שמן זית, שמן שומשום, טחינה, צנובר, ערמונים
תבלינים	פלפל לבן, מלח, רוזמרין, לימון, מנטה, נענע, סוכריות אקליפטוס, שמן אתרי של אקליפטוס (התווית נגד הריון והנקה), שורש לוטוס, אגוז מוסקט, זעפרן,
מתיקה	דבש, מולסה, מייפל, לתת שעורה, סירופ אורז שוקולד חרובים
שתייה	מים, תה (ירוק, וורבנה, לואיזה, לימונית, מנטה, נענע) מיץ (תפוחים, ענבים, פאפיה, אוכמניות חמוציות),

תפריט יומי לדוגמא

שתיה מומלצת: תה (סיני ירוק, זרעי שומר), מים, מיץ (תפוחים, ענבים, מנגו, פאפיה, אוכמניות, חמוציות)

תבלינים מומלצים: מלח, שורש לוטוס, מנטה, נענע, פלפל לבן, לימון

מתיקה: סירופ מייפל, דבש, קנה סוכר, לתת שעורה, סירופ אורז

ארוחת בוקר	ארוחת צהריים	ארוחת ערב
סלט ירקות – מלפפון, חסה, פטריות, גזר לחם חיטה מוצר חלב – "ביו" תה נענע/מנתה/שומר	עוף בתנור מרק ירקות / קטניות / תירס בטטה חמין / קוסקוס ברוקולי מאודה	לחם חיטה ביצה מטוגנת גבינה עיזים לבנה רכה פשטידת תירס עם פטריות שמפניון
ארוחת ביניים	ארוחת ביניים	ארוחת ביניים
תפוח	מילון	אבטיח

Spleen & Lungs Yang Deficiency

- המלצות תזונתיות המוצעות למי שעבר איבחון על פי הרפואה הסינית

להמנע:

- מזון קר: מזון הנאכל מהמקרר, משקה קר, מזון קפוא – גלידה
- מזון טרי – ירק ופרי שלא עברו תהליך עיבוד בחום
- חלב ותוצרתו: חלב, מוצרי חלב ניגרים לבנים, מעדנים, גבינות רכות וקשות
- חיטה – קמח, לחם ומוצריה על בסיס חיטה, בורגול, סולת, קוסקוס, פסטה, מאפה מתוק ומלוח
- מתיקה: סוכר לבן, ממתקים,
- מזון מטוגן בשמן עמוק – ציפס, שניצל, אגרוף, סיגרים, סופגניות
- בצק עלים: בורקס, מלוח, קרואסון, בקלוואה,
- מזון שמן: פיצוחים, מנת של טחינה, סלט תפוחי אדמה עם מיונז, שימוש מוגזם בשמן
- פרי: מנגו, בננה, אפרסמון, ענבים, אבטיח, אפרסמון, קרמבולה, מילון, תפוז, מנדרינה,
- ירקות (כרוב, מלפפון סלרי)
- מזון מתועש:
 - תוצרת בשר – נקניק, נקנקיות, המבורגר, קבב, פסטרמה, בשר מעושן חלבון מהצומח
 - סלטים מוכנים
 - חטיפים מלוחים – במבה, אפרופו, ציפס, ביסלי שקדי מרק, שקדי מרק וכו'
 - מזון המכיל חומרים משמרים, צבעי מאכל, חומרי טעם וריח, חומר מייצב, מונוסודיום
 - משקאות קלים המכילים צבעי מאכל, חומרי טעם וריח, חומצות מאכל, ממתקים מלאכותיים
 - אלכוהול, קפה, קפאין (קולה, שוקולד, תה)

ירקות כל הירקות המבושלים קישוא, אפונה ירוקה בצל מתוק, כרישה, בצל ירוק פלפל אדום, דלעת, בצל, גזר, אלפלפה-אספסת
פחמימות בטטה, קינואה דורה, דוחן ערמונים, אורז, ש. שועל, כוסמת, תפוחי-אדמה, אטריות אורז, אטריות מקמח שיפון מלא, **לחם**: שיפון, תירס, פריכיות אורז
קטניות שעועית שחורה, ירקות מבושלים
פירות פרי מיושב, פרי מבושל, תפוח-עץ מבושל ביון + קינמו, תות-שדה פאפיה, אננס, לונגאן, ליציי
מ. חלב -

בשר בליית וטחול כבד תרנגולת בקר, טלה, עוף, כליות, כבש, ברווז, אווז
דגים פורל, טונה, סרדין, לבנון
שונות חלמון ביצה, יין אדום יבש, מעט משקה חריף
שומנים אגוזי מלך, זרעי שומשום שחור, צנוברים, שקדים, שמן קנולה, שמן זית
תבלינים ציפורן, בזיליקום, ג'ינג'ר טרי ויבש, עלי דפנה שום, זרעי אניס, קינמון אגוז מוסקט, הל, כורכום, פפריקה מתוקה וחריפה, פלפל אנגלי, כמון, זרעי שומר, ציילי
מתיקה דבש, מולסה, סילאן, סוכר חום, מלטוז
שתיה תה (סיני ירוק, בנג'יה, יסמין, בבונג, ג'ינג'ר, זרעי שומר,