

# A tápláló reggeli

A SOKSZÍNŰ AKUPUNKTÚRA NAPON  
TARTOTT ELŐADÁS VÁZLATA

KICSI VÚ (FARKAS VIKTÓRIA)



Copyright ©2018 Farkas Viktória, Minden jog fenntartva.



## Kedves Barátom!

Köszönöm, hogy meghallgattad a Sokszínű Akupunktúra napon tartott előadásomat a tápláló reggeliről. Ha kérdésed van vagy szeretnél visszajelzést, értékelést adni az előadásról, [ezen az oldalon találsz egy kérdőívet](#).

Köszönöm a segítségedet!



Baráti üdvözlettel,  
Kicsi Vú

# Milyen a tápláló reggeli?

## Ázsiai reggeli kontra európai

Ázsiában a meleg, főtt reggeli az elterjedt: Japánban miszólevest és főtt rizst, Kínában gőzölt tésztabatyukat és tésztalevest, Indiában hüvelyesekből készült főzelékféléket (dhal) esznek.

Ezzel szemben Európában, legalábbis a kontinensen a szendvicsalapú reggeliknek van hagyománya, illetve a fitness irányzatoknak köszönhetően a nyers gyümölcsöknek, turmixoknak stb.

A különbség oka: az energetikai szemlélet

## A tápláló reggeli 3 feladata:

### Melegít

Az alvás során lehűlt testet átmelegíti, beindítja a csí áramlását. Energiával lát el a nap jang időszakához. Ennek eszköze a főtt étel.

### Emeli bennünk a csít

A reggel a növekvő jang ideje – ezt energetikailag a természetesen édes íz támogatja, ami emeli, felfelé mozgatja a csít. Minden alaptáplálékunk édeskés pl. húsok, gabonák, zöldségek, olajos magok, tojás.

A csípős íz szétszórja a csít, a test felszíne felé mozgatja, ezáltal feloldja a blokádot, dinamizál. (Izd. pohárka pálinka reggel a paraszti világban)

### Táplálja a Gyomor és a Lép-Hasnyálmirigy csíjét

A Föld elem szerveinek az édeskés íz ad információt, egy kicsi édes serkenti e két szerv működését.

A Gyomor olyan, mint egy fazék vagy bogrács, amiben egy meleg, lédús leves rotyog. A Gyomor mindent szeret, ami meleg és lédús.

# A leggyakoribb étkezési hibák Európában

1. **Kimarad a reggeli** – nincs energia a napkezdéshez – ez gyengíti a Föld-szervek csíjét
2. **Éhgyomorra kávé** – a keserű íz kiszáríthatja és túlhevítheti a Gyomrot (Gyomor-hőség esetén ellenjavallt!)
3. **Túl sok savanyú íz** – összehúzó hatású, blokkolja a csí és a testfolyadékok áramlását pl. joghurt, narancslé (elhízásnál, narancsbőrnél, hurutproblémáknál mindenképp ellenjavallt)
4. **Túl sok édes-savanyú** – az édes nedvesít, nagy mennyiségben nyálkásít, a savanyú összehúz és megőrzi a nyálkát (elhízáshoz és hurutproblémákhoz vezet) pl. gyümölcsjoghurt, nutellás kenyér narancslével, lekvároskenyér
5. **Túl sok nyers étel** – nehezen emészthető, blokkolja az emésztést, gyengíti a Lép-csí pl. zöldturmixok, gyümölcsök, saláták (Lép-csí-hiánynál, Lép-jang-hiánynál, jang-hiányos alapalkatnál ellenjavallt!)
6. **Túl sok hűtő hatású étel** – lehúti a közepet, lassítja az emésztést pl. paradicsom, uborka, turmixok, narancslé

## Jó példák:

### Édes ízű, szénhidrátban gazdag reggeli:

- gabonakásák pl. zabkása

### Sós ízű, fehérjében gazdagabb reggeli:

- tojásételek, szalonnával, serpenyőben pirított zöldségekkel (pl. gomba)

### Tésztalevesek

- alaplé+zöldségek+hús+főtt tészta (lehet üvegtészta vagy rizstészta is – gluténmentesek)