



A keleti konyha ugyanazt a célt szolgálja, mint összességében a keleti életforma, **tudatos egészségőrzést**. A természettel összhangban csak a természet mozdulataiban lehet élni? **ilyen mozdulat az étkezés**.



A távol-keleti ember másképp szemlél, másképp magyaráz, más válaszokat ad. A nyugati orvoslás számára nehezen befogadható az, ami mégis tömeges méretűvé dagasztja a kelet-imádatot.

Ott nem úgy néznek rád, mint szervek halmazára, hanem mint energia-megnyilvánulásra, aki minden körülmények között valamilyen kölcsönhatásnak felel meg.

Amikor keleti gyógyító kezei között vagy, úgy érzed, hatalma van a téged átölelő energiamezőre, befolyásolja áramlását, megváltoztat benned valamit, ami sokkal több, mint egy fájdalomcsillapító múltó hatása.

A keleti konyha ugyanazt a célt szolgálja, mint összességében a keleti életforma, tudatos egészségőrzést. A természettel összhangban csak a természet mozdulataiban lehet élni? ilyen mozdulat az étkezés.

A testben áramló energia akkor szolgálja egészséged, ha egyetlen pontján sincs szükség túladagolásra, így egyetlen más pontján sem alakul ki hiány.

Nem kell több, mint huzamosabb ideig feszültségben, haragban és hasonló lelki és idegállapotban megélni napjaidat. A test energiái arra a helyre összpontosulnak, ahol szükségessé válik a segítség, természetesen ezt el kell vonnia valahonnan? megtörténik az energia egyensúlyvesztés, fáradttá válsz, gyengévé, rosszkedvűvé, s a tartós energiatorlódás következtében jönnek a test fizikai elváltozásai.

Az egészséges táplálkozás megkívánja az öt megnyilvánulási forma meglétét. Ez az öt forma az öt elem energiáinak jelenti, melybe az elfogyasztott ételek is helyet kapnak. Öt elemben jelenik meg a világ, melyek egymással folytonos kapcsolatban, egyik elemből a másikba való átváltozásban működtetik a világot. A fa, a tűz, a föld, a fém és a víz elemek energiája jelenik meg.

Az öt íz folyamatos és egyenletes megléte alapfeltétele az egészséges táplálkozásnak. Akkor táplálod a tested a természet törvényei szerint, ha egyformán megjelenik mind az öt íz, a savanyú, a keserű, az édes, a csípős és a sós.

Semmilyen arányeltolódás nem szolgálja az energia egyenletes áramlását. A nagy mennyiség belső pangáshoz vezet, a túl kevés élelem viszont energiahiányt, gyengeséget okoz. A túl sós vagy túl édes ízek élvezete ugyanúgy megbetegít, mint a túl sok hideg vagy a túl sok meleg étel.

A testre ható külső erőket ellensúlyozni kell, amennyiben azok túl nagy lendülettel érik a szervezetet. Ilyen külső hatás a forró nyár, melyre a belső ellenerő a nyers, hideg minőségű ételek fogyasztása. Az ősze beálltával egyre több párolt, főtt ételt kíván a szervezet, s egyre kevesebb nyers zöldséget. Télen a meleg, főtt étel szolgálja az egészség fenntartását. Tavasszal lassan elhagyjuk a meleg, energiát adó, testesebb ételeket, s lassan átállunk a friss, új és tiszta energiát tartalmazó nyers zöldségekre.

Az évszakok váltakozása így adja az éves ciklust, a folyton változásban lévő és életben tartó energia különböző formáit.