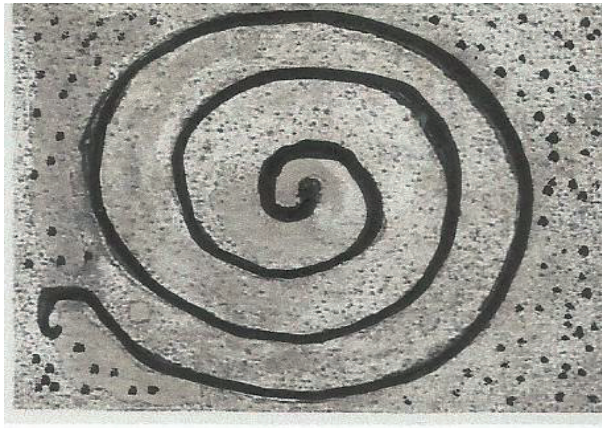


## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3

# 貳

### Οι ιδιότητες των τροφών



#### **Οι τροφές μέσω των ιδιοτήτων τους επιδρούν στο ηλεκτρομαγνητικό πεδίο του ανθρώπινου σώματος**

Οι γνωστές μέθοδοι στη Δύση οι οποίες μπορούν άμεσα να επηρεάσουν το ηλεκτρομαγνητικό πεδίο (ή αλλιώς το δυναμικό πεδίο) του ανθρώπινου σώματος είναι ο βελονισμός και η ομοιοπαθητική. Όμως υπάρχουν και οι λιγότερο γνωστές μέθοδοι, μία εκ των οποίων είναι η **κινέζικη διαιτητική**. Η κάθε τροφή έχει το δικό της ηλεκτρομαγνητικό πεδίο, μέσω του οποίου επιδρά στο σώμα μας. Την τροφή την καταναλώνουμε συνεχώς και ασταμάτητα σε όλη μας τη ζωή, για αυτό και θεωρείται ο βασικότερος παράγοντας επίδρασης στο ηλεκτρομαγνητικό πεδίο του ανθρώπινου σώματος και ακολούθως στην υγεία.

## **Η κάθε συγκεκριμένη γεύση επιδρά στην κατεύθυνση της ροής του βιοηλεκτρισμού στο ανθρώπινο σώμα**

Αφού η γεύση επιδρά στην κατεύθυνση της ροής του βιοηλεκτρισμού στο ανθρώπινο σώμα, μέσω της γεύσης μπορούμε να κατευθύνουμε τον βιοηλεκτρισμό στο ηλεκτρομαγνητικό πεδίο του σώματος όπως επιθυμούμε. Μέσω των ιδιοτήτων της γεύσης μπορούμε να κινητοποιήσουμε τον στάσιμο βιοηλεκτρισμό (ο οποίος δημιουργεί πόνο και ασθένειες) με το δυναμικό του βελονισμού ή της ομοιοπαθητικής θεραπείας.

### **Οι πέντε βασικές γεύσεις**

Οι πέντε βασικές γεύσεις είναι οι εξής:

- ξινή
- πικρή
- γλυκιά
- καυτερή
- αλμυρή

### **Οι ιδιότητες της εκάστοτε γεύσης**

**Η ξινή γεύση έχει την ιδιότητα να κινεί την βιοηλεκτρισμό μέσα και κάτω.** Εάν γλείψουμε κάτι ξινό, όπως λεμόνι, το στόμα μαζεύει-σουφρώνει και τραβιέται προς τα μέσα. Η ξινή γεύση επιδρά άμεσα, παράγοντας κινητική ενέργεια στο στόμα και στο πεπτικό σύστημα, ενισχύοντας τις καθοδικές ροές και την απορροφητική ικανότητα.

*Όσες ουσίες είναι αποσυντεθειμένες σε λεπτά μόρια εξαιτίας σήψης και εισχωρούν στις στενές φλέβες της γλώσσας, έρχονται σε επαφή τόσο με τα εκεί μόρια του χόματος όσο και με τα σύμμετρα μόρια του αέρα και τα βάζουν σε κίνηση, προκαλώντας με τον τρόπο αυτό μια ανάδευση μεταξύ τους, χώνοντας το ένα μέσα στο άλλο και σχηματίζουν κοιλότητες που περιβάλλουν τα εισερχόμενα μόρια.*

Πλάτων (1)

*Η ξινή γεύση έχει την ιδιότητα να κινεί τον βιοηλεκτρισμό μέσα και κάτω.*



**Η πικρή και στυπτική γεύση κινεί τον βιοηλεκτρισμό καθοδικά και προκαλεί την αποβολή.** Γι' αυτό η πικρή γεύση χρησιμοποιείται στις αποτοξινώσεις, επειδή αποβάλλονται οι τοξίνες από τον οργανισμό και ταυτόχρονα μειώνεται η πλεονάζουσα υγρασία στο σώμα. Εάν δώσουμε κάτι πικρό σε ένα μωράκι, αυτόματα θα το φτύσει, θα το αποβάλει. Η συμπεριφορά του φανερώνει την ιδιότητα της πικρής γεύσης.

*Όσα από αυτά καθαρίζουν τις φλέβες και ξεπλένουν όλα όσα είναι γύρω από τη γλώσσα [εννοεί την τροφή] και το κάνουν αυτό πέρα από το σωστό όριο, έτσι που να διαλύουν και την ουσία της γλώσσας, όπως είναι η δύναμη του νίτρου, όλα αυτά χαρακτηρίζονται πικρά [...] τα πικρά έχουν καθαρή δύναμη, ενώ μικρότερη καθαρή δύναμη έχουν τα αλμυρά.*

Πλάτων (1)

**Η γλυκιά γεύση κινεί τον βιοηλεκτρισμό ανοδικά και προς το κέντρο του σώματος.** Η γλυκιά γεύση έχει την ιδιότητα να ανεβάζει την ενέργεια μέσω των ποδιών προς το κέντρο του σώματος στον σπλήνα, για να εκτελεί το όργανο σωστά της λειτουργίες του. Η πρόσληψη ανεπαρκούς ποσότητας υδατανθράκων στα γεύματα είναι η κύρια αιτία υπογλυκαιμίας, με συμπτώματα όπως: κρύος ιδρώτας, κρύα άκρα, ταχυκαρδία, ζαλάδα, τρέμουλο, αδυναμία συγκέντρωσης και φόβος. Μόλις φάμε κάτι γλυκό ζεσταινόμαστε και ηρεμούμε.

*Όταν η σύνθεση των μορίων που μπαίνουν στο υγρό είναι από τη φύση της συγγενική με τα συστατικά της γλώσσας, τότε αλείφοντας μαλακώνει τα μέρη της που έχουν τραχυνθεί, χαλαρώνει όσα έχουν υποστεί βίαιη συστολή και συμπιέζει όσα έχουν χαλαρώσει, αποκαθιστώντας τη φυσική ισορροπία σε όλα. Στην περίπτωση αυτή, κάθε θεραπεία, επειδή είναι ευχάριστη και ευπρόσδεκτη από όλους, ονομάζεται γλυκό.*

Πλάτων (1)

**Η καυτερή γεύση κινεί τον βιοηλεκτρισμό ανοδικά στο κεφάλι και προς τα έξω.** Εάν φάμε κάτι πολύ καυτερό ή πικάντικο, όπως καυτερή πιπεριά, η ζέστη που δημιουργείται από τη λήψη της ανεβαίνει στο κεφάλι και ακολούθως εκτονώνεται με την καταρροή, φτάρνισμα, δάκρυσμα των ματιών, εφίδρωση και πολλές φορές βήχα.

*Όσα διαλύονται από τη θερμότητα του στόματος γίνονται λεία, πυρρώνονται και με τη σειρά τους κάνουν να καίει το τμήμα που τα θέρμανε, ανεβαίνουν εξαιτίας της θερμότητάς τους προς τα αισθητήρια της κεφαλής.*

Πλάτων (1)

**Η αλμυρή γεύση κινεί τον βιοηλεκτρισμό καθοδικά.** Εάν πιούμε νηστικοί αλμυρό νερό, θα ενισχυθούν οι καθοδικές τάσεις, με αποτέλεσμα τη διάρροια. Η αρχαία ινδική γιόγκα προτείνει για τον καθαρισμό του εντέρου την τεχνική Σανκπρακσάλανα, που είναι η πόση ελαφρώς αλμυρού νερού σε συνδυασμό με ορισμένες ασκήσεις (ασάνες) της γιόγκα. Το αλμυρό νερό, λόγω των καθοδικών ιδιοτήτων του, προκαλεί την αποβολή του περιεχομένου του εντέρου.

*Όσα έχουν μικρότερη δραστικότητα και η καθαρτήρια δύναμή τους είναι μικρότερη, ονομάζονται αρμυρές, έχουν λιγότερη πικρότητα και μας φαίνονται πιο ευχάριστες.*

Πλάτων (1)

*Η τεχνική καθαρισμού του εντέρου δεν πρέπει να εκτελείται από κυοφορούσες, επειδή μπορεί να προκληθεί η αποβολή του εμβρύου λόγω της ενίσχυσης των καθοδικών ενεργειακών ροών.*

Όλοι οι αρχαίοι πολιτισμοί είχαν λίγο-πολύ γνώσεις για τις θεραπευτικές ιδιότητες των τροφών και των βοτάνων. Οι Κινέζοι διακρίνονται στην επιστήμη της διαιτητικής επειδή αυτή στηρίζεται στις αρχές του φυσικού φαινομένου του ηλεκτρομαγνητισμού, ο οποίος είναι ο θεμέλιος λίθος του κινέζικου βελονισμού. Στην ιστορία της ανθρωπότητας κανένας λαός δεν έφτασε ποτέ σε τέτοια εμβάθυνση γνώσης για την ενεργειακή δομή του ανθρώπου όσο οι Κινέζοι. Οι αρχές του κινέζικου βελονισμού και της κινέζικης διαιτητικής σχετίζονται και μας παρέχουν ένα ολοκληρωμένο επιστημονικό σύστημα στο οποίο δεν μπορεί κανείς σήμερα να προσθέσει ή να αφαιρέσει στοιχεία.

### **Οι θερμαντικές επιδράσεις των τροφών στον οργανισμό**

Μετά την κατανάλωση τροφών με κρύες ιδιότητες, ο άνθρωπος παρουσιάζει υποθερμία, γι' αυτό αναγκάζεται να φοράει πολύ ζεστά ρούχα ή επιθυμεί ζεστά αφεψήματα και θερμαινόμενους χώρους. Αντιθέτως, μετά την κατανάλωση τροφών με ζεστές ιδιότητες, παρουσιάζει υπερθερμία και επιθυμεί πιο δροσερά ρούχα, χώρους χωρίς θέρμανση και κρύα αφεψήματα.

*Πιστεύω ότι απ' όλες τις δυνάμεις καμία δεν επηρεάζει λιγότερο το σώμα από το κρύο και τη ζέση. Οι λόγοι είναι οι εξής: Όσο το κρύο και η ζέση βρίσκονται αναμειγμένα μεταξύ τους, δεν προκαλούν πρόβλημα, επειδή το κρύο αναμειγνύεται και μετριάζεται από το ζεστό και το ζεστό από το κρύο. Όταν όμως κάποιο από τα δύο διαχωριστεί από το άλλο, τότε προκαλείται ανωμαλία.*

Ιπποκράτης (2)

*Η σωστή επιλογή των τροφών με ισορροπία των θερμών και ψυχρών δυνάμεων είναι το καλύτερο. Όταν όμως υπερισχύουν οι τροφές με θερμές ιδιότητες ή αντίθετα οι τροφές με κρύες ιδιότητες, προκαλείται στον οργανισμό δυσαρμονία, η οποία μακροπρόθεσμα μπορεί να καταλήξει σε νόσο.*

### **Οι τροφές με κρύες ιδιότητες**

Οι τροφές με κρύες ιδιότητες είναι τα ωμά λαχανικά και φρούτα, οι φρουτοχυμοί, το γιαούρτι, η σόγια, τα φύτρα, η μπίρα και οι τροφές που καταναλώνονται κατευθείαν από το ψυγείο.

### **Οι τροφές με θερμές ιδιότητες**

Οι τροφές με θερμές ιδιότητες είναι τα καυτερά, τα πικάντικα, τα ψητά, τα δυνατά αλκοολούχα ποτά, οι ξηροί καρποί, τα όσπρια, το σκόρδο, το κρεμμύδι, οι γαρίδες, το κατσικίσιο και πρόβειο τυρί, το κρέας κ.λπ.

### **Οι τροφές με ουδέτερες ιδιότητες**

Οι τροφές με ουδέτερες ιδιότητες είναι τα δημητριακά, οι μη επεξεργασμένοι υδατάνθρακες, οι ελιές, οι πατάτες, το σουσάμι κ.λπ.

**Συμπέρασμα:** Αφού η γεύση έχει την ιδιότητα να κινεί τον βιοηλεκτρισμό στο ανθρώπινο σώμα, η διατροφή πρέπει να περιέχει την αρμονία των πέντε βασικών γεύσεων για την επίτευξη της **ισομερούς κατανομής του βιοηλεκτρισμού σε αυτό**. Εάν υπερισχύει μία γεύση έναντι άλλων, θα προκληθεί ενεργειακή δυσαρμονία, με αποτέλεσμα τη νόσο.