**Odżywcza filozofia, czyli chińska dieta pięciu przemian**

**Zazwyczaj dieta kojarzy się z redukcją tkanki tłuszczowej, służącą osiągnięciu oczekiwanej sylwetki. Tymczasem w pewnych zakątkach naszego globu, gastronomia to coś więcej, niż rozkosze podniebienia, praca nad ciałem oraz dbałość o dobre samopoczucie – jedzenie staje się fundamentem egzystencji, życiowej filozofii. Tak jest w przypadku Chińczyków, którzy poprzez dobór odpowiednich składników i właściwe przyrządzanie posiłków dążą do stanu równowagi z otaczającym ich światem.**

**Energia życiowa i teoria pięciu przemian**

Chińczycy są przekonani o istnieniu silnej relacji, łączącej mikrokosmos z makrokosmosem. Twierdzą, że organizm człowieka – sam będący swoistym „układem naczyń połączonych” – funkcjonuje wedle podobnych zasad, co cały wszechświat. To powiązanie działa na mocy energii życiowej, której niewłaściwy przepływ powoduje choroby i złe samopoczucie. Zapobiec temu mają takie metody, jak akupunktura czy właśnie odpowiednia dieta.

Jednak aby żywność pomogła nam odzyskać naturalną równowagę, trzeba pojąć istotę procesów rządzących człowiekiem i otaczającym go światem. Chińska teoria pięciu przemian mówi, że wszystko podlega nieustającym, następującym cyklicznie zmianom, które silnie oddziałują na rzeczywistość. Ich porządek wyznaczają konkretne symbole – Drzewo, Ogień, Ziemia, Metal i Woda – odpowiadające danym barwom, porom roku czy nawet narządom wewnętrznym.

**Wszystko ma znaczenie, czyli co dodać i jak przyrządzić**

W kuchni pięciu przemian istotne znaczenie ma zarówno każdy składnik, jak i sposób wykorzystania go podczas przygotowywania posiłku. Dlatego ważna jest nawet kolejność dodawania poszczególnych przypraw. Przyrządzając potrawę, powinniśmy dążyć do równowagi żywiołów – to zaś wymaga znajomości relacji między wymienionymi symbolami a konkretnymi produktami spożywczymi. Na przykład Drzewo to m.in. kwaśne owoce, drób i biały ser; Ogień – kawa lub herbata; Ziemia – miód oraz ziemniaki; do symbolu Metalu należą produkty ostre, takie jak pieprz albo czosnek, natomiast Woda oznacza smak słony, a więc sól, ryby czy warzywa strączkowe. Kolejność żywiołów również nie jest przypadkowa i ściśle określa ona sekwencję użycia wybranych składników.

Idea pięciu przemian, polegająca na zrównoważeniu wszystkich elementów, kłóci się z dietami eliminacyjnymi. Sprzeczny z nią jest też nadmiar produktów, które nazbyt ogrzewają lub wychładzają organizm. Niemniej, filozofia ta może być zastosowana w każdej kuchni – także polskiej. Oczywiście, termika pożywienia powinna odpowiadać porom roku i położeniu naszego kraju, co wiąże się chociażby z ograniczeniem cytrusów i zielonej herbaty lub odłożeniem surowizny w okresie jesiennym.

Chińska kuchnia pięciu przemian to pasjonująca, kulinarna podróż w głąb ludzkiej natury. Pozwala spojrzeć szerzej na otaczającą nas rzeczywistość oraz zrozumieć jej przeobrażenia. Więcej gastronomicznych ciekawostek można znaleźć w [artykule opublikowanym na portalu kreatywna.pl](http://www.kreatywna.pl/styl-zycia/smaki/diety-swiata-chinska-dieta-pieciu-przemian).