



腎經循行

5 ELEM TEA



A Test Órája

Biológiai óránk működése és a tökéletes teák kiválasztása

Bevezetés

A kínai teamesterek hisznek abban, hogy a teázás nem csupán szomjunk oltására szolgál, vagy a teák gyógyhatása miatt szükséges cselekedet a mindennapokban.

Hiszik, hogy a teázás egyfajta meditáció. Ahhoz, hogy élvezni tudjunk egy jó csésze teát, szükséges a nyugodt elme, az üres és tiszta gondolatok.

Nem véletlen, hogy a tea-ceremoniákba maga a meditáció folyamata is be van építve. Ahogy kezeljük a tealeveleket, a vizet, az eszközöket, mind-mind segítenek abban, hogy ellazuljunk és csak a teára és annak jótékony hatásaira koncentráljunk.

Ennek köszönhetően érhetjük el majd a megfelelő jótékony hatást!

Viszont nem mindegy, hogy mikor milyen teát iszunk. A hagyományos kínai orvoslásban létezik egy úgynevezett biológiai szervóra, aminek elméletét még a Sárga Császár (Kr. e. 260-210) fektette le könyvében.

Ez a kis kiadvány ezt az ősi, és mind a mai napig jól működő elméletet ötvözi az 5 Elem Yin és Yang elméletével, hogy kiderítsük melyik napszakban melyik tea fajtát szabad innunk, annak tudatában, hogy mikor melyik szervünk aktív és, hogy ezt melyik tea tudja támogatni.

Az emberi szervezetben található Qi egy teljes keringési ciklust 24 óra alatt tesz meg. Ez idő alatt 2-2 óránként más és más szervünk éri el aktivitásának csúcspontját.

Ezekben az időszakokban, mivel minden egyes szervünkönél jól tudjuk, hogy az melyik elemhez tartozik az 5 alapelem szerint (Tűz, Föld, Fém, Víz, Fa), így ki tudjuk választani a megfelelő teát annak érdekében, hogy az éppen aktív szervünket hozzásegítsük a szükséges tápanyagokhoz.

Egy teamesternek ez az egyik alapismeret, amit feltétlenül tudnia kell, hogy ki tudja választani, személyre szabottan is akár a megfelelő teát. Sajnos sokan össze vissza, kedvük szerint isszák a különböző teákat, amik rossz hatással is lehetnek szervezetünkre. Ezért szoktam sokszor ismételni ügyfeleimnek, hogy tudatosuljon bennük, hogy a tea orvosságként kezdte el pályafutását, és csak a modern világ üzleti szférája változtatta üdítőitallá, pusztán a profit miatt.

Biológiai Szervóránk

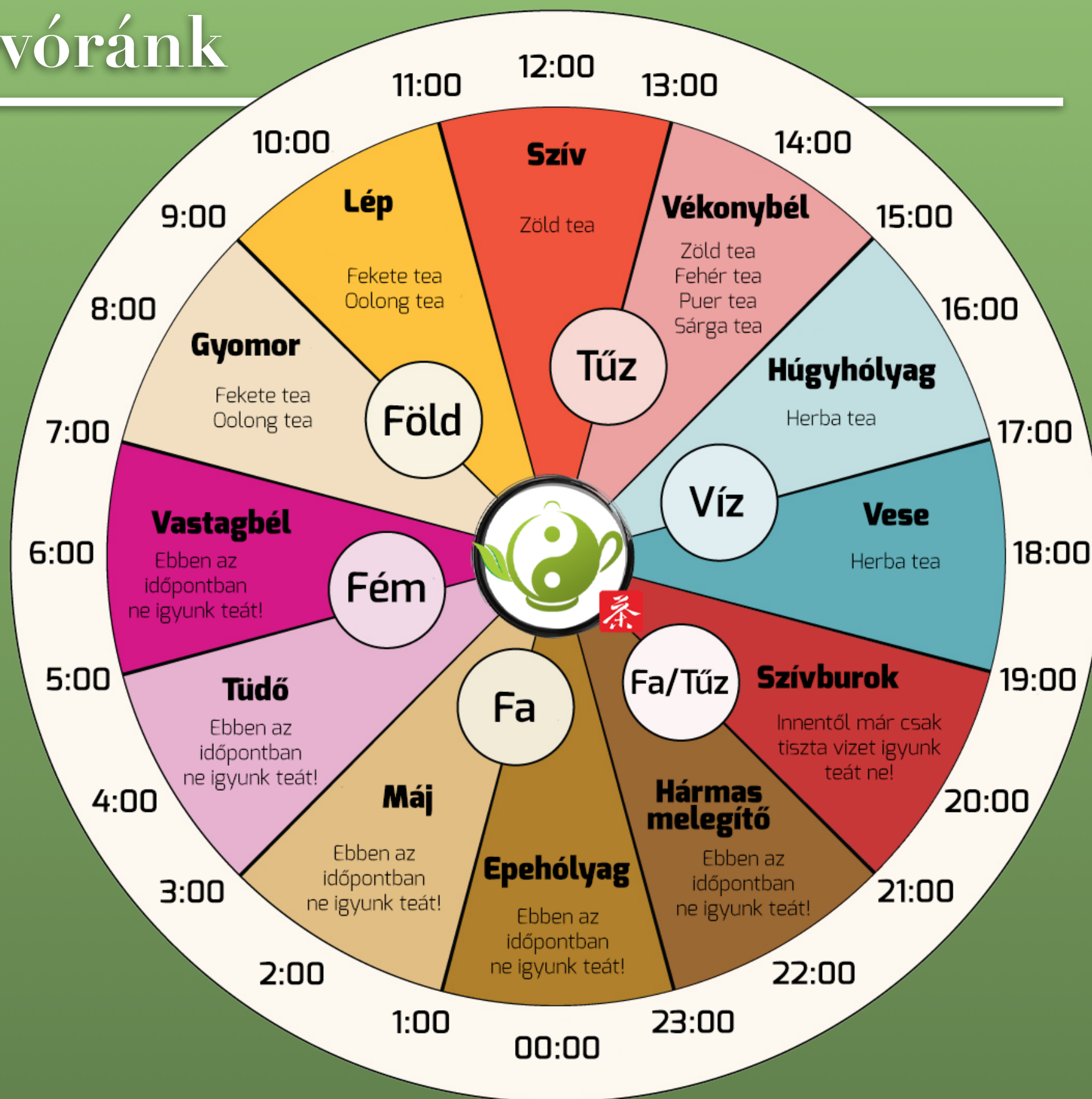
Az alábbi illusztráció megmutatja nekünk a bevezetőben említett szervórát, ami alapján időpont szerint láthatjuk, hogy melyik szervünk éri el az aktivitási csúcspontját.

Azt is láthatjuk, hogy melyik szervünk melyik elemhez tartozik az 5 alapelem közül.

Ennek alapján választjuk ki a megfelelő teát, amit szintén olvashatunk az ábrán.

Fontos! Este 9 óra után, egészen reggel 7 óráig nem szabad semmiféle teát innunk, mert az károsan hathat szervezetünkre és egészségünkre! Ekkor már csak tiszta vizet igyunk.

Lássuk akkor az időpontokat részletezve!



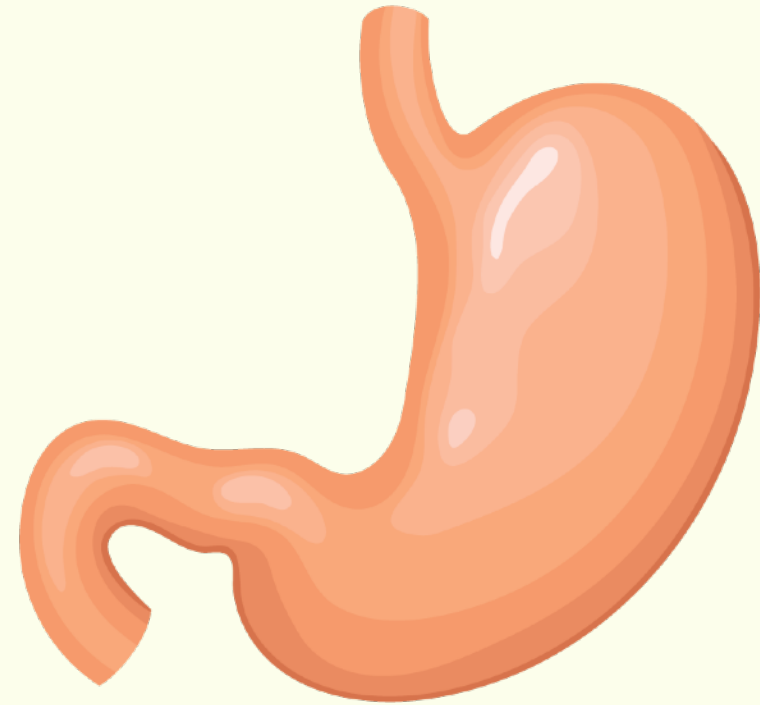
7:00 - 9:00 (Chen)

Ebben az időszakban a gyomrunk van aktivitásának csúcsán, az emésztőrendszer működése a legerősebb.

A maximális tápanyag felszívódás érdekében a gyomrok és a belek aktívan dolgoznak, így ajánlatos ezt egy bőséges reggelivel jutalmazni.

Kávé helyett, ha lehet fogyasszunk egy jó teát. Ha szükségünk van a reggeli energia löketre, amit eddig kávéval értünk el, mostantól lehetőleg igyunk matcha teát e célból.

Egy másik kiadványomban részletesen kifejtem, hogy miért érdemes lecserélni a kávé a matchára, ezt a **www.matchabox.hu** oldalon ingyenesen megtalálja. Ez segít abban, hogy testünk fokozatosan felébredjen.



Milyen teát ihatunk ebben az időszakban?

A reggel 7 és 9 óra közötti időszak az 5 elem elmélete szerint a Föld elemhez tartozik.

A Föld elemét a Tűz eleme támogatja, ezért a Tűz elemhez tartozó teafajtákat érdemes ilyenkor fogyasztani, amik nem mások, mint a Fekete teák és az Oolong teák, abból is a Wuyi Oolong teát tudom ajánlani.

Ideális elkészítése: lassú folyású víz technikával.
(Ezekről a technikákról bővebben egy másik tananyagom foglalkozik.)

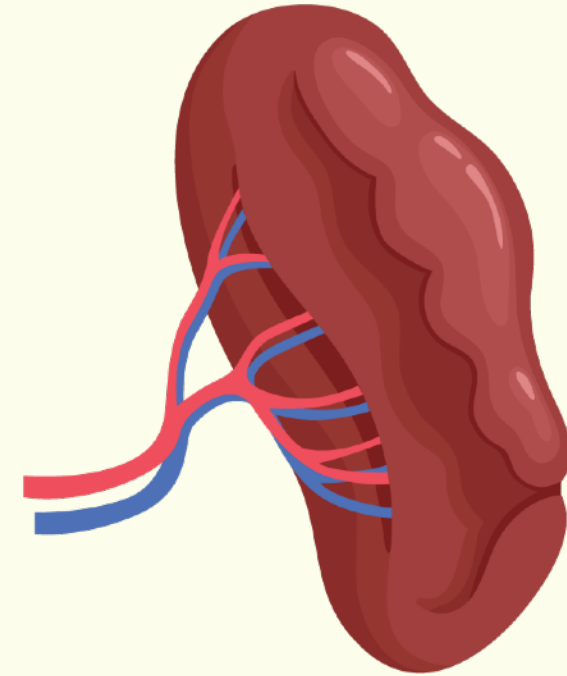
9:00 - 11:00 (Si)

A megfelelő tápanyag felszívódás érdekében tökéletes formában kell tartanunk a lépünket is.

A lép ebben az időszakban éri el aktivitásának csúcspontját, ami nem csak az emésztést segíti elő, de a megfelelő vér minőségét is garantálja.

Ha a lépünkkel minden rendben van, azt külső jelek is mutatják, mint például az élénk piros színű ajkak, amik a megfelelő vér minőségét jelzik.

Egy elmetisztító séta is hasznos lehet ebben az időszakban, de ha jobban kedveljük a kora reggeli sétákat, nyugodtan az előző időszakban is sétálhatunk egyet a friss levegőn, ami reggel a legtisztább.



Milyen teát ihatunk ebben az időszakban?

A reggel 9 és 11 óra közötti időszak az 5 elem elmélete szerint szintén a Föld elemhez tartozik.

A Föld elemét a Tűz eleme támogatja, ezért a Tűz elemhez tartozó teafajtákat érdemes ilyenkor fogyasztani, amikről már tudjuk, hogy azok a Fekete teák és az Oolong teák. Szintén javaslom ekkor a Wuyi Oolong tea fogyasztását.

Ideális elkészítése: lassú folyású víz technikával.
(Ezekről a technikákról bővebben egy másik tananyagom foglalkozik.)

11:00 - 13:00 (Wu)

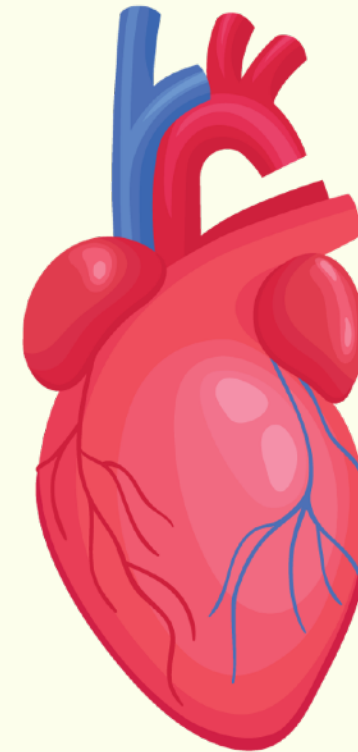
A nap legenergikusabb időszaka ez, és mi máshoz kapcsolódna, mint a szívhez.

Ekkor a vérkeringésünk a legerősebb, a szív friss vért juttat a szerveinkhez, az izmokhoz és a kínai felfogás szerint ez erősíti a Qi (ejtsd: csí) keringését is a szervezetünkben.

Érdemes az ebédet is elfogyasztani dél környékén, még 1 óra előtt. Hogy miért, azt a következő időszak leírásánál részletezem.

Ebéd után jól tehet egy kis szieszta is, de ne vigyük túlzásba, mert az hatással lehet az esti alvásunkra.

Egy fél óra alvás, vagy sziesztázás tökéletesen megteszi, ez nem csak a lelkünknek tesz jót, de a szívet is segíti, így csökkentve a szívbetegségek kockázata.



Milyen teát ihatunk ebben az időszakban?

A reggel 11 és déután 13 óra közötti időszak az 5 elem elmélete szerint a Tűz elemhez tartozik.

A Tűz elemét a Fa eleme támogatja, ezért a Fa elemhez tartozó teafajtákat érdemes ilyenkor fogyasztani, ami igazából egyetlen teafajtát foglal magába, a fő fajtát, a Zöld teát.

Ideális elkészítése: örvénylő víz technikával.

(Ezekről a technikákról bővebben egy másik tananyagom foglalkozik.)

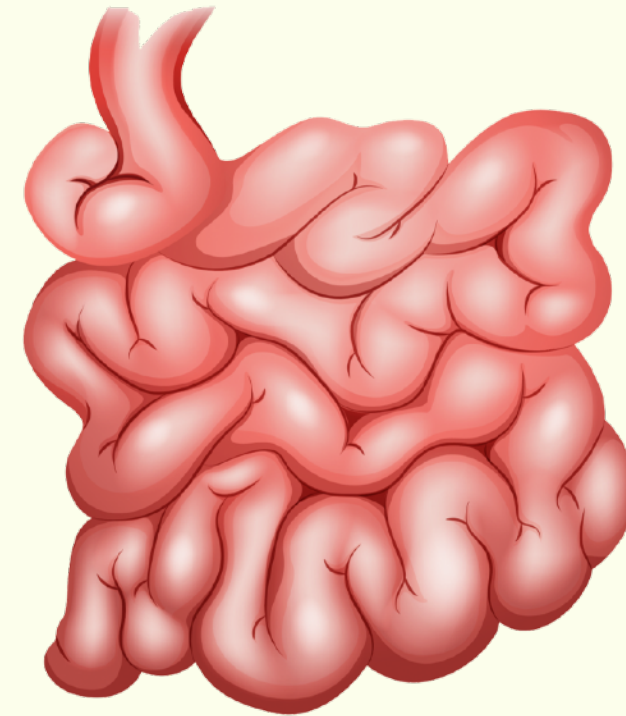
13:00 - 15:00 (Wei)

Az előző időszakban említettem, hogy érdemes az ebédet délután 1 óra előtt, tehát a déli időszakban elfogyasztani. Ennek oka az, hogy a délután 1 óra és 3 óra közötti időszak a vékonybél legaktívabb időszaka.

A vékonybelünk a táplálék hasznosításában játszik jelentős szerepet. Itt történik a legnagyobb mennyiségű felszívódás, majd a vékonybél átadja táplálékát a vastagbél számára további feldolgozás céljából.

Ez az időszak nagyon fontos az egész napi tápanyag-szabályozás szempontjából!

Egy jó ebéd után ebben az időszakban nem csak egy finom teát, de akár bélflóránkat segítő joghurt készítményeket is fogyaszthatunk desszert gyanánt.



Milyen teát ihatunk ebben az időszakban?

A délután 13 és 15 óra közötti időszak az 5 elem elmélete szerint szintén a Tűz elemhez tartozik.

A Tűz elemét a Fa eleme támogatja, ezért ekkor is a Fa elemhez tartozó teafajtákat érdemes, ami tudjuk, hogy a Zöld teának az eleme.

Ideális elkészítése: örvénylő víz technikával.

(Ezekről a technikákról bővebben egy másik tananyagom foglalkozik.)

A szervóránkban más teafajtákat is láthatsz (fehér, puer, sárga tea), erről később lesz szó!

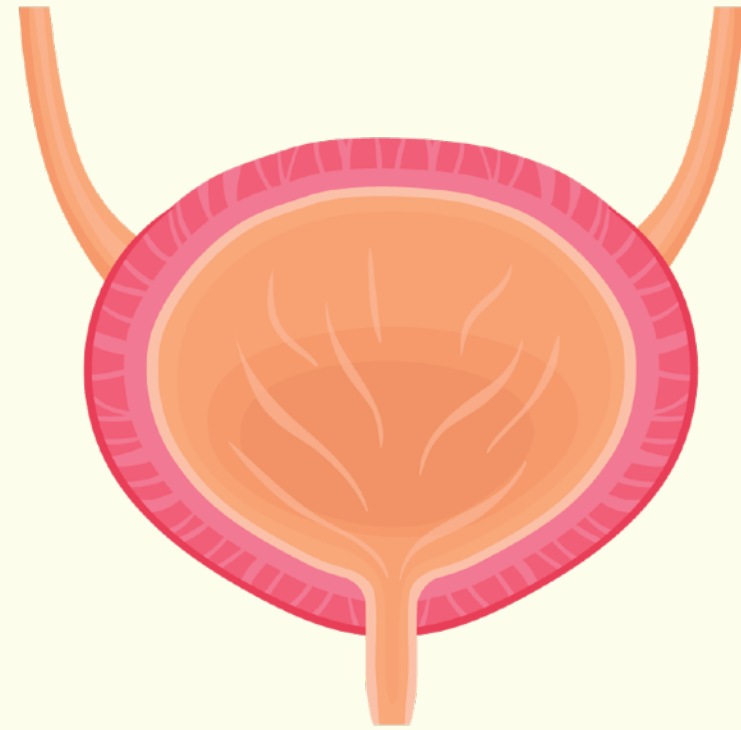
15:00 - 17:00 (Shen)

Ez az időszak a húgyhólyag időszak aktivitás szempontjából. Ebben az időszakban a legmagasabb a testünk hőmérséklete.

Nagyon fontos, hogy ebben az időszakban nagyobb mennyiségű folyadékot igyunk és ne tartsuk vissza a vizelést, ha ingerünk támad rá, mivel az árthat, akár húgyúti-, vagy férfiaknál prosztatagyulladást okozhat.

Ebben az időszakban érdemes erőteljesebben dolgozni, és tanulni, de sose feledkezzünk meg testünk és szervezetünk hidratációjáról.

Nyugodtan igyunk sokat, ez az időszak a gyógyteák időszaka, vagy akár elfogyaszthatunk egy hűsítő, vagy akár melengető levest is.



Milyen teát ihatunk ebben az időszakban?

A 15 és 17 óra közötti időszak az 5 elem elmélete szerint a Víz elemhez tartozik.

A Víz elemét a Fém eleme támogatja, ezért a Fém elemhez tartozó teafajtákat érdemes ilyenkor fogyasztani, amik nem mások, mint a különböző Herba teák.

Ezek lehetnek gyógynövény teák is, amikből nagyobb mennyiség is fogyasztható.

Ideális elkészítése: özönvíz technikával.

(Ezekről a technikákról bővebben egy másik tananyagom foglalkozik.)

17:00 - 19:00 (You)

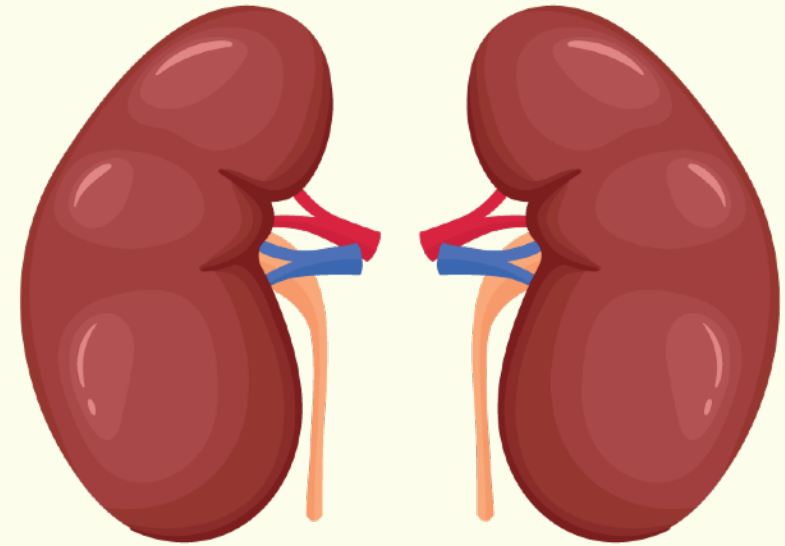
Ez az időszak a vesék aktív időszaka.

Ezekben az órákban érdemes elfogyasztanunk a vacsoránkat, ami ne legyen se zsíros, se túl sós, mivel az idővel szív- és érrendszeri betegségek kialakulásához vezethet.

Ez nem csak a keringésünkre, de a vesénkre is rossz hatással lehet.

A szervezetünk ekkor nem csak a tápanyagok felszívódásával foglalkozik, de a csontvelőt is építi, ezért is fontos a megfelelő táplálék, vagy akár tea fogyasztása is ebben az időszakban.

A kínai elméletek szerint a vesékben tárolódik a veleszületett Qi is.



Milyen teát ihatunk ebben az időszakban?

A 17 és 19 óra közötti időszak az 5 elem elmélete szerint szintén a Víz elemhez tartozik.

A Víz elemét a Fém eleme támogatja, ezért a Fém elemhez tartozó Herba tea fajtákat ajánlom fogyasztani, akár nagyobb mennyiségben is.

Ideális esetben a veséket támogató herba teákat érdemes választani.

Ideális elkészítése: özönvíz technikával.

(Ezekről a technikákról bővebben egy másik tananyagom foglalkozik.)

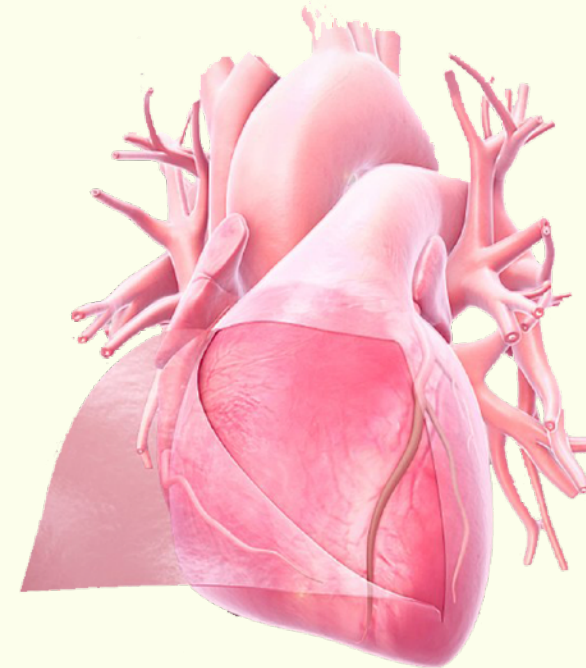
19:00 - 21:00 (Xu)

Ez az időszak a szívburok időszaka, ami fontos szerepet játszik magának a szív védelmében. A szívburok fizikailag is védi a szívet, valamint Qi csatornaként is funkcionál.

Ebben az időszakban szokták a szexet is javasolni, de túl későre ne tegyünk aktív testmozgást, mert az álmatlansághoz is vezethet.

Ebben az időszakban inkább készüljünk a lefekvésre, ami nem csupán szellemi felkészülés lehet, hanem egy kellemes esti séta is, vagy akár egy kis olvasás.

Egy ilyen séta nem csak az elménket nyugtathatja le, de segíthet a vacsora megemésztésében is.



Milyen teát ihatunk ebben az időszakban?

A 19 és 21 óra közötti időszak az 5 elem elmélete szerint ismét a Tűz elemhez tartozik.

Ebben az időszakban viszont már tilos bármilyen teát is innunk, hiszen az kihatással lehet nem csak a szervezetünkre, de az éjszakai alvásunk minőségére is.

Ebben az időszakban már csak tiszta vizet igyunk, ez egészen reggelig érvényes!

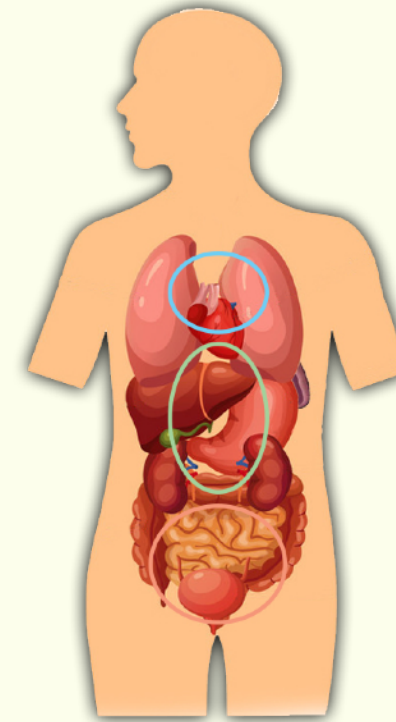
21:00 - 23:00 (Hai)

Ez egy különleges időszak, ami nem egyetlen szervvé. A hagyományos kínai orvoslásban ezt az időszakot a hármas melegítő időszaknak nevezik.

Ekkor hat szervünk dolgozik együttesen, tökéletes összhangban, annak érdekében, hogy tökéletesen nyugodt legyen az éjszakánk és a szervezetünk harmonizálni tudja vízháztartását.

Ez a nyugalom időszaka. Vannak elméletek, miszerint ez az időszak a megfelelő a szexuális együttlétre.

Egy biztos, ha ebben az időszakban kellemes perceket töltünk párunk társaságában, az segíthet a szervezetünk feltöltésében, pihentetőbb lesz az alvásunk és másnap energikusabbak leszünk.



Milyen teát ihatunk ebben az időszakban?

A 21 és 23 óra közötti időszak az 5 elem elmélete szerint a Fa elemhez tartozik.

Este 9 után már tilos bármilyen teát is fogyasztanunk, holott ekkor a szerveinket a Víz elem teái tudnák segíteni. A Víz elem teáit - a Fehér teákat -, a legideálisabb időpontban 13 és 15 óra között tudjuk elfogyasztani. Ezért is jelöltük ezeket a szervóránkban ezen a helyen.

Ideális elkészítés: hosszú folyású víz technikával.
(Ezekről a technikákról bővebben egy másik tananyagom foglalkozik.)

23:00 - 1:00 (Zi)

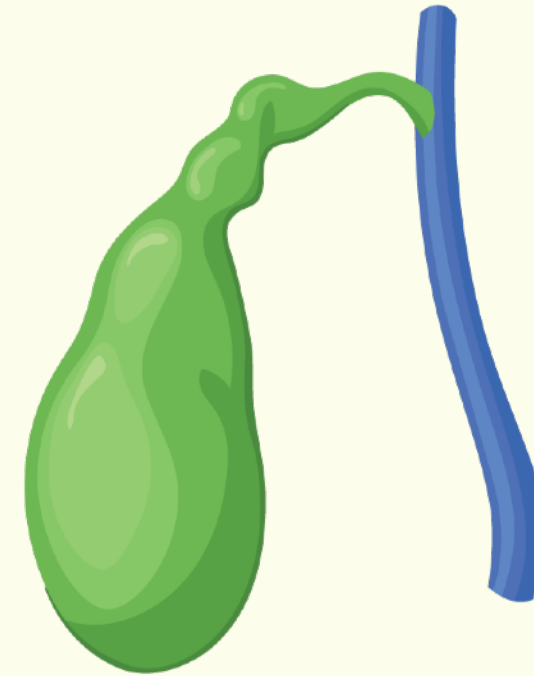
Ez az időszak az epehólyag időszaka.

Ahhoz, hogy az epehólyagunk megfelelően tudjunk működni és dolgozni, pihenésre van szükségünk.

Ajánlatos ebben az időszakban már lefeküdni, hogy másnap frissebben ébredhessünk.

A szívünk ezekben az órákban a leggyengébb, amivel logikusan magyarázható, hogy miért ezekben az órákban érintenek minket a különböző szívpanaszok.

A testünk ekkor termeli vérünket is, illetve regenerálja sejtjeinket aminek köszönhetően, ha megfelelően pihentünk, másnap tisztább elmével és energiával telve tudunk ébredni.



Milyen teát ihatunk ebben az időszakban?

A 23 és hajnali 1 óra közötti időszak az 5 elem elmélete szerint a Fa elemhez tartozik.

Az előzőekben említett okok miatt tilos már ekkor teát fogyasztani, de szerveinket a Víz elem teái, vagyis a Fehér teák segíthetik.

Ezeket a 13 és 15 óra közötti időpontban igyuk.

Ideális elkészítés: hosszú folyású víz technikával.

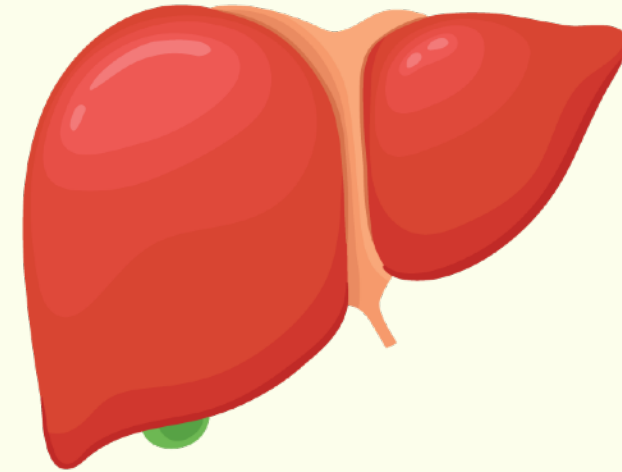
(Ezekről a technikákról bővebben egy másik tananyagom foglalkozik.)

1:00 - 3:00 (Chou)

Ez az időszak a máj időszaka. Ekkor májunk akcióba lendül, hogy megtisztítsa vérünket a káros méreganyagoktól.

Nagyon fontos, hogy ekkor már mélyen aludjunk, hiszen enélkül májunk nem tud teljes bedobással működni, hiszen az ébrenlét felemésztí azokat az energiáinkat, amit májunk hasznosítana.

Ha nem hagyjuk, hogy vérünk megtisztuljon és májunk tegye dolgát, akkor az hatással lesz másnapunkra, sőt, akár még gondolkodásunkra is, hiszen a tökéletesen tiszta és éles elme egyik alapja a tökéletes vérminőség, amit májunk tud biztosítani nekünk.



Milyen teát ihatunk ebben az időszakban?

A hajnali 1 és 3 óra közötti időszak az 5 elem elmélete szerint még mindig a Fa elemé.

Ideális esetben ekkor már mélyen alszunk, így nem kell foglalkoznunk a folyadék bevitellel. Logikusan teázni sem fogunk már, amúgy is tilos. De a májnak segítségére lehetnek a Víz elem teái, a Fehér teák, amiket a 13 és 15 óra közötti időpontban ihatunk.

Ideális elkészítés: hosszú folyású víz technikával.
(Ezekről a technikákról bővebben egy másik tananyagom foglalkozik.)

3:00 - 5:00 (Yin)

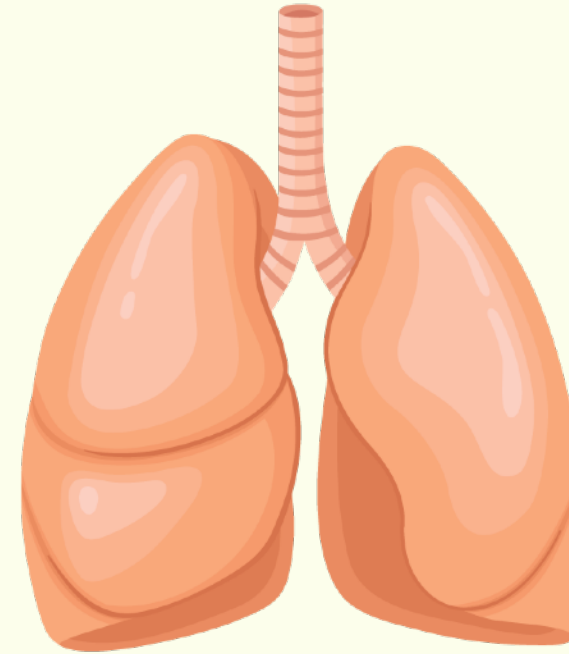
A hajnali 3 és 5 óra közötti időszak a tüdő aktivitásának csúcspont időszaka.

A mély alvás közbeni mély lélegzetek a szervezetünk oxigénellátását segítik, ami ilyenkor magas, hiszen bőségesen rendelkezésre kell állnia, a tüdő érdekében.

Ebben az időszakban a tüdőbetegségben szenvedők érezhetik rosszul magukat, ekkor ébredhetnek köhögő rohamokra. Teát sajnos ekkor sem szabad inni, de egy pohár víz segíthet újra álomba merülni.

A kínai elméletek szerint ez az az időszak, amikor a Yin energia Yang energiává válik át, ahogy a nappal elűzi az éjszaka sötétségét is.

Ez az álmok és a memória időszaka is, amikor agyunk feldolgozza az előző nap eseményeit.



Milyen teát ihatunk ebben az időszakban?

A hajnali 3 és 5 óra közötti időszak az 5 elem elmélete szerint a Fém elemhez tartozik.

Ekkor még túl korán van a tea fogyasztáshoz, de tüdőnket így is segíthetjük. Ehhez a Föld elem teáihoz fordulunk, amik a Puer, vagy a Sárga teák. Ezeket is délután 13 és 15 óra között tudjuk fogyasztani.

Ideális elkészítés: hosszú folyású víz technikával.
(Ezekről a technikákról bővebben egy másik tananyagom foglalkozik.)

5:00 - 7:00 (Mao)

Az előző időszakban a tüdőnk elkezdte oxigénnel megtölteni azt a friss vért, amit májunk megtisztított.

Ezt a friss vért használja most fel a vastagbélrendszer, ami ekkor éri el legaktívabb időszakát.

A vastagbél ekkor végzi el a táplálékból a víz és a tápanyagok kivonását, valamint kiválasztja a méreganyagokat és a salakanyagot.

Lassan itt az ébredés ideje, amit egy frissítő rövid kis sétával kezdhethetünk, szánjunk időt a felgyűlt salakanyag ürítésére és kicsit hidratáljuk szervezetünket egy pohár vízzel.



Milyen teát ihatunk ebben az időszakban?

A reggel 5 és 7 óra közötti időszak az 5 elem elmélete szerint szintén a Fém elemhez tartozik.

Ekkor még mindig túl korán van a tea fogyasztáshoz, de a Föld elem teáit, amik a Puer, vagy a Sárga teák nyugodtan fogyasszuk a délután 13 és 15 óra között időpontokban.

Ideális elkészítés: hosszú folyású víz technikával.

(Ezekről a technikákról bővebben egy másik tananyagom foglalkozik.)

FONTOS! Olvasd el!

Köszönöm, hogy elolvastad ezt a kiadványt, remélem tudtam segíteni neked, hogy mikor milyen teát érdemes innod.

Viszont van egy nagyon fontos dolog, amit ne felejts el kérlek!

Naponta nem ihatunk többet 6 gramm tealevélből készült teánál, mert ennél több már árthat egészségünknek és felboríthatja testünk és szervezetünk belső egyensúlyát!

Jogos a kérdésed, hogy akkor hogyan igyunk ennyiféle teát naponta? A válasz, hogy nem kell egyszerre minden nap többféle teát innod! Sőt, keverni a különböző teafajtákat szintén káros lehet.

A fenti szervóra és a különböző időszakok leírása csupán azt a célt szolgálja, hogy tudd, mikor melyik teafajtát érdemes innod.

Tehát naponta bőven elég, ha kiválasztod az egyik típust és azt iszod, vagy maximum két félét, egyet reggel, egyet meg délután. A lényeg, hogy a 6 grammos határt ne lépd túl. Nem is tudnád, mert egyfajta tealevélből minimum 3 grammra van szükség egy jó tea elkészítéséhez, így ki is jön a napi kétféle tea 6 grammal.

De akkor sincs gond, ha csak egyfélét iszol.

Döntsd el melyik szerveidet szeretnéd kicsit támogatni aznap és az alapján válassz teát, másnap pedig majd egy másik szerveidet kényezteted.

Egy dologra figyelj, hogy sose részesítsd előnyben egyik szerveidet, és igyál minden nap egy típusú teát, mert az szintén rossz hatással lesz rád, mert felborítja belső Yin Yang egyensúlyodat.

A változatosság és az egyensúly fontos, így változatosan idd az 5 elemhez tartozó összes teát.

Ha részletesebben szeretnéd megismerni az 5 elem és a Yin Yang elméletét, weboldalamon a **www.5elemteai.hu** tananyagai között találsz még hasznos ismereteket, amik segíthetnek a megfelelő tea kiválasztásában, illetve sok hasznos információt találsz még blogomban is, amit szintén megtalálsz a weboldalon.

Nagyon köszönöm, hogy velem tartottál!

Remélem tudtam segíteni és hasznodra válik ez a kiadvány.

További egészséget kívánok neked és kellemes, finom teákat a csészédbe!

Joó László
Okleveles teamester



www.5elemteai.hu

2021. Ynfoo Online Kft. - Minden jog fenntartva!