

Кофе



ВКУС (ВКУСОВЫЕ СВОЙСТВА)

Горький вкус

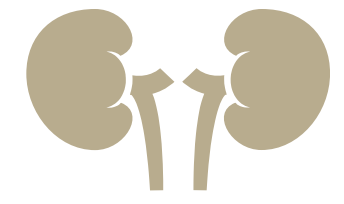

Обладает функцией «осушения», выводит лишнюю влажность и токсины. Однако его избыток может истощать энергию.

ТЕПЛОВЫЕ СВОЙСТВА:

Теплый

Кофе разогревает организм, улучшает циркуляцию энергии и крови. Однако это тепло может перегружать людей с внутренним «жаром» или недостатком «инь».

ВОЗДЕЙСТВИЕ НА ОРГАНЫ:

	Сердце	✓ Улучшает кровообращение, бодрит, активизирует сознание, кратковременно усиливает Ян.	✗ Может вызывать тревожность, учащённое сердцебиение, бессонницу.
	Почки	✓ Временно даёт заряд энергии, помогает при холоде (если тёплый).	✗ Вымывает жидкости, истощает Цзин почек, уменьшает Инь почек, провоцирует выпадение и поседение волос.
	Печень	✓ Помогает при застое Ци печени, может облегчить головные боли, вызванные застоем.	✗ В больших количествах вызывает раздражительность, перегружает печень.
	Селезёнка и желудок	✓ Может помочь при влажности (если пить с осторожностью), стимулирует пищеварение в малых дозах.	✗ Ослабляет пищеварение, особенно при недостатке Ци селезёнки, вызывает сухость желудка.

Функция в ТКМ:

Согревает, устраняет холод

ВЛИЯНИЕ НА ЯН ЭНЕРГИЮ:

Кофе усиливает ян (активность, тепло, бодрость).

ВЛИЯНИЕ НА ИНЬ ЭНЕРГИЮ:

Истощает инь (ресурсы тела, успокоение, влажность). это особенно важно для людей, склонных к сухости и перегреву.

ВОСПОЛНЯЕТ
ЦИ

✗
НЕТ

ВОСПОЛНЯЕТ
КРОВЬ

✗
НЕТ

ВОСПОЛНЯЕТ
ЦЗИН

✓
ДА

- **ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЛИЯНИЕ**
Поднимает настроение, помогает сосредоточиться, но может повышать раздражительность при избыточном употреблении.
- **НАПРАВЛЕНИЕ ДЕЙСТВИЯ**
Вверх и наружу.
- **ПОКАЗАНИЯ ДЛЯ ПРИМЕНЕНИЯ**
Усталость, слабость Ци, застой Ци.
- **ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ**
Жар в теле, бессонница, тревожность.
- **ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ (ЦИ)**
Улучшает циркуляцию.
- **ЭФФЕКТ НА ЦИРКУЛЯЦИЮ КРОВИ**
Улучшает кровоток.
- **ЗАВИСИМОСТЬ ОТ ВОЗРАСТА И ПОЛА**
Подходит не для всех возрастов (у пожилых и детей может вызывать перевозбуждение, у беременных — ограничения).

ТИПЫ ПРОДУКТОВ

* ТКМ через авторский подход

Напиток	Ян 🔥	Инь 💧	Температура 🌡️	Ци (энергия) ⚡	Цзин (жизненная сущность) 🌀
Ристретто ☕	🔥 (5 Ян)	💧 (0,5 Инь)	🔥 Горячий	⚡⚡⚡ Поднимает быстро, но кратковременно	🌀⬇️ Расходует Цзин при частом употреблении
Эспрессо ☕	🔥 (4 Ян)	💧 (0,5 Инь)	🔥 Горячий	⚡⚡ Дает бодрость, но сушит	🌀⬇️ Постепенно расходует Цзин
Американо ☕💧	🔥 (3 Ян)	💧 (1 Инь)	🔥 Горячий	⚡ Среднее повышение энергии	🌀 Нейтральное влияние
Капучино ☕🥛	🔥 (2 Ян)	💧 (1 Инь)	⚖️ Тёплый	⚡ Мягкая стимуляция	🌀 Сбалансированное влияние
Латте ☕🥛	🔥 (2 Ян)	💧 (1 Инь)	⚖️ Тёплый	⚡ Легкое поднятие энергии	🌀 Поддерживает Цзин
Айс-Латте ☕🥛❄️	🔥 (2 Ян)	💧 (1 Инь)	❄️ Холодный	⚡ Небольшая стимуляция	🌀 Может ослаблять селезёнку
Айс-Кофе с молоком и сиропом агавы ☕🥛❄️🍯	🔥 (1,5 Ян)	💧 (1 Инь)	❄️ Холодный	⚡ Короткий прилив энергии	🌀 Может ослаблять почки

ЛУЧШЕЕ ВРЕМЯ СУТОК / ЗАПРЕТ ДОЖДЬ / ЗАХОД СОЛНЦА

- ☀️ утро и день до 16:00
- 🚫 не рекомендуется вечером и перед сном

ПИЩЕВАЯ ПРИРОДА (ЛЕГКАЯ ИЛИ ТЯЖЕЛАЯ)

Лёгкая
(быстро усваивается, хотя может вызывать кратковременный подъём энергии).

УВЛАЖНЕНИЕ ИЛИ ОСУШЕНИЕ:

Осушает
(умеренно, но при частом употреблении усиливает сухость).

АЛЬТЕРНАТИВЫ

- женьшеневый чай – повышает ци, укрепляет шэнь;
- матча – даёт энергию мягко, не перегревая;
- чёрный чай – согревает и тонизирует, но не такой резкий, как кофе;
- чай с астрагалом – поддерживает энергию, укрепляет иммунитет
- настой лимонника – стимулирует ци и ясность ума;

СОЧЕТАНИЕ С ДРУГИМИ ПРОДУКТАМИ

Хорошо комбинируется с согревающими специями (имбирь, корица, кардамон) — усиливают согревающий эффект. сочетание с молоком (особенно холодным) может негативно влиять на селезёнку при холодной конституции. При склонности к «жару» в печени нежелательны слишком острые добавки.

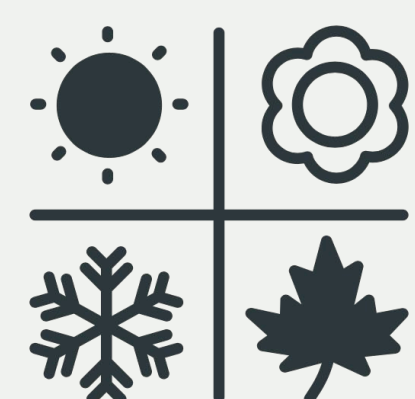
БЕЗОПАСНОЕ КОЛИЧЕСТВО В ДЕНЬ

Обычно рекомендуют 1 чашку (до 100–250 мл в день), в зависимости от индивидуальной переносимости. При гипертонии или сердечно-сосудистых заболеваниях рекомендуется дополнительно проконсультироваться с врачом.



РОЛЬ В ЛЕЧЕНИИ ДИСБАЛАНСОВ ПЯТИ ЭЛЕМЕНТОВ

- Поддерживает землю (селезёнку) при умеренном употреблении.
- Может влиять на дерево (печень), помогая «разогнать» застой ци, но осторожно при повышенной раздражительности.



РОЛЬ В СЕЗОННОЙ ДИЕТЕ

- Подходит для осени и зимы (согревающий эффект).
- Летом употреблять с осторожностью (может перегреть).

АНТИПАТОГЕННЫЕ СВОЙСТВА

Выводит холод и токсины (благодаря горькому вкусу и согревающему действию).

ПОТРЕБНОСТЬ В ИНДИВИДУАЛИЗАЦИИ ПИТАНИЯ

Нужен при холодной конституции (даёт согревающий эффект) может быть нежелателен при жарких синдромах или выраженной инь-дефицитной конституции.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ (ЗАПАДНАЯ МЕДИЦИНА)

- Повышенное артериальное давление, тахикардия, тяжёлая форма аритмии.
- Язвенная болезнь желудка, гастрит в острой фазе.
- Тревожные расстройства, бессонница, беременность (ограничить).
- Индивидуальная непереносимость (аллергия).

БОЛЬШЕ ИНФОРМАЦИИ
+ ОБЪЯСНЕНИЕ ТУТ

