

Mikor, melyik vízkezelési technikát kell használni?

Az alábbi táblázatokban összeszedtem azokat az alapvető információkat, amik segítenek abban, hogy meghatározd az adott időszak, teafajta, vagy más szempontok szerint, hogy milyen vízkezelési technikát kell alkalmaznod.

Remélem segítségére lesznek ezek a táblázatok!

Kellemes teázást kívánok hozzá!

Joó László

Okleveles teamester

5 Elem Teái

www.5elemteai.hu

Vízkezelési technikák évszakok szerint

Az alábbi táblázatban azt találod meg, hogy évszakok szerint milyen vízkezelési technikákat érdemes használnod, illetve ezek az évszakok melyik elemhez kapcsolódnak. Javaslom, hogy vedd figyelembe azt is, hogy az adott évszakhoz mely szervek tartoznak és az ideális főzési technikákat e szerint néha felváltva használd.

Évszak	Vízkezelési technika	Elem	Az évszak szervei
Tavaszi	Hosszú folyású víz technika	Fa	Máj és epehólyag
Nyári	Kavargó víz technika	Tűz	Szív és vékonybél
Késő nyári	Lassú folyású víz technika	Föld	Gyomor és lép
Őszi	Hosszú folyású víz technika	Fém	Tüdő és vastagbél
Téli	Özönvíz technika	Víz	Vesék és húgyhólyag

Vízkezelési technikák emóciók szerint

Az alábbi táblázat ahhoz nyújt segítséget, ha bizonyos emóciókat szeretnél legyőzni. Ehhez nem csak a vízkezelési technikákat adom át neked, hanem a megfelelő teafajtákat is.

Emóció	Melyik emóció ellen	Vízkezelési technika	Milyen tea jó rá
Öröm	Szomorúság	Hosszú folyású víz technika	Fekete tea
Öröm	Düh	Hosszú folyású víz technika	Erjesztett puer tea
Fókusz	Félelem	Özönvíz technika	Erjesztett puer tea
Nyugalom	Izgatottság	Kavargó víz technika	Fehér tea
Relax	Gondterheltség	Lassú folyású víz technika	Zöld és nyers puer tea

Vízkezelési technikák tea fajták szerint

Ha csak arra vagy kíváncsi, hogy melyik teához melyik vízkezelési technika a legideálisabb, azt ebben a táblázatban megtalálod. De, ha javasolhatom, vedd figyelembe a többi tényezőt is, és felváltva használd a különböző technikákat az adott évszakban.

Tea fajta	Vízkezelési technika
Zöld tea	Kavargó víz technika
Fekete tea	Lassú folyású víz technika
Fehér tea	Hosszú folyású víz technika
Erjesztett puer tea	Hosszú folyású víz technika
Nyers puer tea	Kavargó víz technika
Sárga tea	Hosszú folyású víz technika
Herba tea	Özönvíz technika

Vízkezelési technikák szervek szerint

Abban az esetben, ha egy szerveznek külön támogatásra lenne szüksége, akkor az alábbi táblázat nyújt nagy segítséget. Ebben leírtam, hogy melyik szervre milyen vízkezelési technikát kell alkalmaznod, illetve, hogy milyen teát kell innod! Fontos! Ezt a táblázatot függetlenül tudod használni a többitől, mivel ezek nem egy általánosan a mindennapokban használt technikákat mutatnak, csak abban az esetben érvényesek, ha egy szervet kúraszerűen (1-2 hónapig) külön táplálni és támogatni szeretnéd. Ha letelt ez az idő, vissza lehet térni a mindennapi technikákhoz.

Szerv	Vízkezelési technika	Tea	Elem	Évszak
Szív	Kavargó víz technikája	Zöld tea	Fa	Tavaszi
Vékonybél				
Gyomor	Lassú folyású víz technikája	Fekete tea	Tűz	Nyári
Lép				
Tüdő	Hosszú folyású víz technikája	Sárga tea és Erjesztett puer tea	Föld	Késő nyári
Vastagbél				
Vese	Özönvíz technikája	Herba tea	Fém	Őszi
Húgyhólyag				
Máj	Hosszú folyású víz technikája	Fehér tea	Víz	Téli
Epehólyag				

Vízkezelési technikák Oolong teák szerint

A teafajták között létezik egy különleges fajta, ez az oolong teák. Ezeket a teákat három különböző módszerrel szokták elkészíteni és ezekhez találod meg az ideális teafőzési technikákat az alábbi táblázatban.

Oxidálása	Pörkölése	Vízkezelési technika	Besorolása
Erős	Erős	Lassú folyású víz technika	Yang
Erős	Gyenge	Hosszú folyású víz technika	Yin Yang / Középut
Gyenge	Gyenge	Hosszú folyású víz technika	Yin