



Cílem výživy podle pěti prvků je vyrovnávání disharmonií a tím i prevence nemocí. Stravovat bychom se přitom měli podle svého typu a také podle panujícího ročního období.

Výživa

podle pěti prvků

(období pozdního léta, prvku Země a sladké chuti)

Potraviny prvku Země

Teplé: sladká rýže, sladké brambory, meruňky, broskve, olej z dýňových jader, řepkový a sójový olej, skořice, vlašské ořechy, jedlé kaštiny, kokosové mléko, medovina

Neutrální: proso, polenta, kukuřičné klasy, zelené fazole, hrášek, mrkev, brambory, kedlubny, dýně, zelí, kadeřavá kapusta, datle, fíky, švestky, hovězí maso, máslo, med, melasa, třtinový cukr, lískové ořechy, dýňová semínka, mandle, pistácie, sezam, slunečnicová jádérka, hlíva ústřičná, vejce, houba shii-take, lékořicový čaj, šťáva z červených a bílých hroznů

Osvěžující: ječmen, lilek, květák, brokolice, čínské zelí, chřest, papriky, špenát, cukety, sladká jablka, banány, hrušky, hrozny červené a bílé, sójové mléko, tofu, sladká smetana, lněný olej, olivový olej, sezamový olej, slunečnicový olej, olej z pšeničných klíčků, ořechy kešu, avokádo, žampiony, jablečná a hrušková šťáva, čaj z kukuřičných vlasů, čaj z pomerančového květu

Období pozdního léta je přiřazeno prvku Země, jež je symbolem středu, pečuje o harmonii mezi ostatními prvky a udržuje ji. V lidském těle ji přináležejí slezina či slinivka (jinový orgán) a žaludek (jangový orgán). Potraviny podporující prvek Země mají jemně sladkou chuť, která zvlhčuje, buduje energii, tonizuje a napomáhá harmonii. Číňané proto tvrdí, že pokud je zdravá slezina a především žaludek, může být každá nemoc vyléčena!

Oslabená energie sleziny se projevuje únavou, studeným rukama i nohama, bledou barvou obličeje, zhoršenou koncentrací, sníženým svalovým napětím, tukovými polštářky na kyčlích a stehnech, celulitidou, průjemem a zvýšenou chutí na sladké. Žaludek je poměrně odolný orgán. Prvními příznaky jeho oslabení jsou říhání, pocit plnosti a pálení žáhy. Chceme-li posílit energii Země, měli

bychom konzumovat potraviny jemně sladké chuti. Nepředstavujte si pod ní ale cukr, čokoládu nebo moučnický, nýbrž obilí (např. proso, polenta, kukuřičný klas), celozrnné obiloviny a výrobky z nich (chléb, kaše), maso (zvláště hovězí vařené či dušené), luštěniny, ovoce (např. datle, fíky, švestky) a zeleninu (např. mrkev, brambor, dýně, zelí, kapusta). Ryzí sladkosti, mléčné výrobky a smažená jídla jsou silně hlenotvorná a zvlhčují organismus, tzn. „dusí“ orgány Země. Těmto potravinám byste se proto měli vyhýbat nejen během pozdního léta, ale i v průběhu celého roku. Jejich nadměrná konzumace zablokuje tok energie sleziny a žaludku a dochází k hromadění vody v orgánech a tkáních. Následně se objevují chronické rýmy, bronchitidy, ranní otékání obličeje, rukou a nohou, u žen pak myomy či výtoky. Slezině a žaludku škodí kvapná a nepra-

videlná strava, ale i přemíra zchlazujících potravin. Jednostranné redukční diety zaměřené na velké množství syrové stravy, mléčných výrobků a jižního ovoce orgány Země ve výsledku oslabují. Chcete-li tedy zhubnout, vyhýbejte se potravinám, které zvlhčují (zahleňují) a ochlazují, tj. obvyklé výrobky z cukru a mléka jako jogurt, zmrzlina a podobně. Pozor: vlhké jsou ale také například brambory, med, vlašské ořechy, banán a pivo. Základem jídelníčku by měla být neutrální strava jemně sladké chuti (viz tabulka), v teplém či vařeném stavu.

Helena Toušková (www.htfyzioterapeut.cz)



POTRAVINY, které při dlouhodobém či nadměrném požívání oslabují slezinu

- sýry, mléko, jogurt a další výrobky z kysaného mléka
- syrová zelenina, syrové obilí (kaše z čerstvého zrna, mšlí apod.)
- jižní ovoce (např. banány, pomeranče, kiwi)
- konzumace nápojů bez pocitu žízně
- hladovění a absence snídane (podle orgánových hodin je zažívání nejsilnější ráno, tj. mezi 7. až 10. hodinou)

Recept pro toto roční období

Sladká rýže s ovocem

(pokrm je lehce zahřívající a posilující střed)

Suroviny: rýže (Z), jablečná šťáva (Z), sladká jablka (Z), meruňky (Z), skořice (Z), kardamom (K), zázvor (K), sůl (V), citron (D), ořechy (Z), rozinky (Z) a třtinový cukr (Z)

Postup: V horké vodě uvaříme rýži, jemně osladíme a dáme stranou. V hrnci rozejdeme jablečnou šťávu, přidáme nadrobno nakrájená sladká jablka, meruňky nebo jiné sladké ovoce. Dále přidáme skořici, kardamom, nastrouhaný zázvor, špetku soli, citronovou kůru a několik minut povaříme. Poté promícháme s uvařenou rýží a posypeme opraženými ořechy.

Použité zkratky: D = DŘEVO, O = OHĚŇ, Z = ZEMĚ, K = KOV, V = VODA

Foto: Hana Toušková