

Umíte si představit, že doporučené citrusové plody v zimních měsících oslabují odolnost a tím pomáhají vzniku nachlazení? A že jogurt, nízkotučný tvaroh a salát, obvyklá strava všech, kdo drží dietu, často znemožňuje úspěšné hubnutí?

Strava může léčit

Podle tradiční čínské medicíny (TČM) jsme zdraví tehdy, pokud jsou jang a jin v našem těle v harmonii – v přirozeném a vyváženém vzájemném vztahu. To však nemusí nutně znamenat, že je jejich podíl přesně stejný, nýbrž že odchylky od střední hodnoty jsou jen bezvýznamné a mohou být vyrovnány. Když jedna síla příliš vzroste a tato nerovnováha trvá příliš dlouho, oslabí druhou sílu a ta již nemůže vzniklou nerovnováhu dorovnat. Systém vykolejí – a my onemocníme. V důsledku nerovnováhy sil jang a jin (ať již jde o přebytek nebo nedostatek) dojde zpočátku k nevinným potížím, které se však časem mohou změnit ve vážnou chorobu.

Jang a jin – vitální síly

Veškerý život se podle TČM opírá o dva faktory: energii (jang) a hmotu (jin). Jang zastupuje vše světlé, léto a teplo, den a sucho, mužský aktivní princip, energii, jin zase vše tmavé, stinné, chladno a vlhko, noc, ženský pasivní princip, hmotu.

Každý člověk má určitou základní konstituci a tím i dispozice k poruchám. I když se tedy cítíme zdravě, je dobré vědět, zda jsme typ jang („horký“) nebo

jin („studený“), protože pak můžeme prostřednictvím odpovídající výživy zachovat své zdraví a případné malé potíže včas vyrovnat.

Také potraviny mají svůj temperament

Výživa musí padnout jako dobře střížený oblek, tvrdí čínské přísloví. Vyvážená strava udržuje tělo zdravé a pomáhá předcházet onemocněním, případně je léčit. Ve výživě podle TČM se i potraviny a nápoje dělí na jang a jin. Podle svého termického působení (schopnost

vyvolávat teplo nebo chlad) se pak dále rozdělují na horké, teplé, neutrální, osvěžující a studené.

Horké potraviny zvyšují v těle energii jang. V zimě nás proto jejich malé množství chrání před chladem, protože zahřívají. Při přehnané spotřebě ale vytvoří velmi rychle stav vnitřního horka. Ve svém energetickém působení jsou extrémem zvyšujícím v těle jang, proto bychom je měli používat s rozvahou a v malých množstvích. Pálivě ostrá koření (pepř, chilli, muškát, zázvor a skořice), jehněčí a kozi maso, uzeniny, pečené a grilované potraviny (např. steak), vysokoprocenní alkohol, svařené víno, fenyklový čaj

Teplé potraviny by měly být na jídelníčku v každé roční době, zvláště při chladném počasí. Jsou vhodné především pro ženy, které mají větší sklon ke stavu chladu. Pouze v parném létě nebo při stavech horka (např. horečky, neklid, hyperaktivita, bolesti hlavy) bychom měli teplé potraviny ve stravě omezit. Drůbež, většina ryb, ovčí a kozi sýr, polévky a zeleninové směsi, tykev, fenykl, jedlé kaštiny, většina sušených natí a bylin, ocet, ostré koření, cibule, česnek, koriandr, majoránka, sušené ovoce, rozinky, vlašské ořechy, pohanka, káva a kávovina, červené víno

Neutrální potraviny (především jídla z obilovin) by měly tvořit základ stravy. Budují naši základní energii a současně regulují přebytek a nedostatky jinů a jangu. Po jídle z biologicky plnohodnotného obilí a vařeného zeleniny, doplněného vhodnými bylinkami, se cítíme spokojeně a nemáme potřebu mlsat. Potravinami s lehce ohřívající a neutrální kvalitou můžeme vyrovnat nedostatek pohybu, vychlazenou stravu a citové kolísání. celozrnné obiloviny a chléb z nich, zelenina s pevnou konzistencí jako karotka, fazole, zeli, celer, ořechy a luštěniny, telecí a hovězí maso (vařené nebo dušené), divočina, vejce, máslo, kravské mléko, sladká smetana, med, slad, sladové pivo, hroznová šťáva

Použití **osvěžujících potravin** by mělo být podobné jako u teplých potravin – tedy jíst pravidelně malá množství jako přílohu. Tyto potraviny a nápoje posilují jin, v létě a při stavech horkosti by měl být jejich podíl zvýšen a naopak v zimě a při stavech chladu snížen. Přílišná konzumace těchto potravin vede po delší době ke zchlazení „ohně trávení“, objevují se problémy s trávením, oslabení odolnosti, poruchy látkové výměny a citlivost na chlad. Důsledkem pomalé látkové výměny je často nadváha. „Trávicí oheň“ hoří pouze slabě a nemá dostatek



KONSTITUCE JANG	KONSTITUCE JIN
zvýšená aktivita (hyperaktivní, rychlý)	snížená aktivita (pasivní, pomalý)
extrovert, otevřený	introvert, tajnůstkář
horkokrevnost, návaly horka	zimomřivost, studené ruce a nohy
červený obličej	bledý až nažloutlý obličej
nespavost	spavost
tmavě žlutá moč	hojná světlá moč i v noci
rychlá regenerace, bolesti v patách	únava, slabost v kolenou a v zádech
pocení lepkavé a vlažné, i v noci	pocení hojné a vodové, pot je studený
žízeň, chuť na studené nápoje	chybí pocit žízně, chuť na teplé nápoje
zácpa	řidší, měkčí stolice
silný hlas, hodně hovoří	slabý hlas, nechut mluvit
hluboké a hlasité dýchání	povrchní a tiché dýchání
jazyk červený se žlutým povlakem	jazyk bledý a nateklý
ostré bolesti hlavy, motolice, pískání v uších	tupé bolesti hlavy a pocit tíže v hlavě

síly, aby přeměnil stravu na teplo a energii. Pokud nadváhu řešíme konzumací osvěžujících a studených potravin (syrové zeleniny a ovoce, mléčných výrobků), jang ještě více oslabuje a energie trávení stále více stagnuje. Na nadváhu pak nezabere žádná dieta.

Většina zeleniny, domácí ovoce, sojové výrobky, houby, výrobky z kyselého mléka jako tvaroh, kefír aj., měkké sýry, ovocné a bylinné čaje, bílé víno, šampaňské, pšeničné pivo.

Studené potraviny ochlazují, což může být za velkých veder žádoucí, jinak ale přemíra studených (a osvěžujících) potravin oslabuje sílu jang. Právě této energie ovšem tělo v zimě potřebuje zvýšené množství – doporučované jižní ovoce a citrusové plody tak oslabují imunitu a tím napomáhají nachlazení. Studené a osvěžující potraviny je proto lépe konzumovat povážené. syrová strava a všechny chemicky

a průmyslově připravené výrobky některá zelenina (rajská jablka, okurky, cukety), exotické a jižní ovoce (kiwi, pomeranče, ananas, mango), jogurt, zmrzlina, umělý pokrmový tuk, sůl, většina ovocných a zeleninových šťáv, ovocné a aromatizované čaje, mátový čaj, černý čaj, minerální vody.

Jak se stravovat rovnovážně

1. Vytvořte si základnu

Základní součástí jídelníčku by měly být potraviny neutrální, teplé a osvěžující.

2. Chraňte a posilujte svůj střed

Podle TČM jsou slezina a žaludek tzv. orgány „středu“, rozdmýchávají a vyživují „oheň“ trávení. Posílíme je neutrálními potravinami, zvláště plnohodnotnými obilovinami.

3. Vařte podle ročních období

V zimě potřebujeme hodně tepla a v létě zase ochlazení. Na jaře a v létě bychom

proto měli používat více osvěžujících přísad, které doplníme malým množstvím chladných potravin, nebo pít čaje a šťávy s osvěžujícím až chladným účinkem. Na podzim a v zimě zase musíme zvýšit podíl teplých potravin a přidat malé množství horkých. Dole uvádíme jídelníček na jaro (prvek Dřeva), postupně se budeme věnovat i dalším obdobím: létu (prvek Ohně), pozdnímu létu (Země), podzimu (Kov) a zimě (Voda).

4. Dbejte na vyváženost

Všechny pokrmy by měly mít celkový harmonický účinek z hlediska termického i chuťového. Proto vzájemně kombinujeme přísady s rozdílným tepelným účinkem. Pokud máme v létě jako hlavní jídlo salát, podáme nejdříve horkou polévku, pokud podáváme pečené maso, doplníme je výhonky, ovocem nebo zeleninou.

5. Dopřejte si vařené jídlo

Vařené a teplé pokrmy jsou nejlépe stravitelné, dodávají energii a zanechávají skutečný pocit nasycení.

Jak bylo řečeno, v tradiční čínské medicíně (TČM) je výživě přisuzována velká role. Jednotlivé potraviny se rozdělují nejen podle svého energetického působení (horké, teplé, neutrální, osvěžující a studené), ale i podle své chuti (kyselá, hořká, sladká, ostrá a slaná) a podle toho, které orgány (respektive jejich energetické dráhy, čili meridiány) v těle ovlivňují. Jednotlivá roční období pak odpovídají tradičním pěti prvkům (Dřevo – jaro, Oheň – léto, Země – pozdní léto, Kov – podzim, Voda – zima). Tyto prvky představují pět energetických kvalit, které jsou všude kolem nás, vzájemně se ovlivňují a pravidelně se střídají.

Jaro ve znamení Dřeva

Podle TČM bychom se měli stravovat v souladu s ročním obdobím a panujícím prvkem. Prvku Dřeva odpovídají játra (jin) a žlučník (jang). Úkolem výživy v tomto ročním období je ochlazení horkosti jater a doplnění či zachování tělesných šťáv.

Výživa podle pěti prvků (období jara, prvku Dřeva a kyselé chuti)

Potraviny přináležející Dřevu mají kyselou chuť a značná část z nich je zelená. Na jaře bychom měli konzumovat lehkou potravu kyselé chuti, která podporuje energii jater a žlučníku. Při oslabení obou těchto orgánů je vhodné přidat i sladkou chuť. Podle TČM kyselá chuť „uchovává tělesné šťávy.“ Pokud tedy sportujeme a hodně se potíme, nebo se zdržujeme v suché místnosti, měli bychom pít kyselé osvěžující ovocné čaje, nebo jíst ovoce a kompoty. Kyselá chuť také „směruje energii v těle dolů“. Při stavech, které naši energii „zvedají“ (zlosti, citové podrážděnosti a stresu), můžeme zkusit vypít nakyslý osvěžující nápoj, aby se uklidnilo naše srdce. Srdce totiž patří pod prvek Oheň, který je prvkem Dřeva tzv. vyživován – horkost jater je tak předávána právě srdci. Také při horečce stoupá jang, proto se doporučuje jíst nakyslé osvěžující pokrmy. Opatrně při jídle kysele–chladných potravin (jogurt,

jižní ovoce, rajčata a další). Převaha těchto potravin oslabuje žaludek a slezinu, z dlouhodobého hlediska pak celý organismus.

Potraviny prvku Dřeva

Teplé: zelené obilné zrna, granátové jablko, švestka, ocet, petržel, slepičí maso, třešňová šťáva

Neutrální: bulgur, kuskus, špalda, ostružiny, maliny, kvasnice, šípkový čaj

Osvěžující: pšenice, kyselá jablka a třešně, rybíz, jahody, brusinky, mandarinky, pomeranče, angrešt, borůvky, výhonky luštěnin, řeřicha, kyselá zelí, kachní maso, tvaroh, kyselá mléka, ibiškový, slézový a meduňkový čaj, sekt, bílé víno

Studené: pšeničné klíčky a výhonky, ananas, kiwi, citron, výhonky fazole mungo, šťovík, rajče, jogurt

Mgr. Helena Toušková * www.htfyzioterapeut.cz * www.htinstitut.cz



Recept pro toto roční období Šťavnatá zeleninová pánev s pšenicí

(pokrm je osvěžující – doplňuje jin – a vytváří šťávy)

Suroviny: pšenice nebo pšeničný bulgur (D), cuketa (Z), jarní cibulka (K), rajče (D), pepř (K), sůl (V), sezamový olej (Z), bílý jogurt (D), petrželová nať (D)

Postup: Pšenici nebo bulgur uvaříme podle návodu na obalu. Na lžici sezamového oleje krátce podusíme pokrájenou cuketu, rajče a jarní cibulku a promícháme s uvařenou pšenicí (bulgurem). Hotový pokrm osolíme a opepříme, přidáme do něj polévkovou lžici bílého jogurtu a posypeme jej nasekanou petrželovou natí.

Použité zkratky:

D = DŘEVO, O = OHEŇ, Z = ZEMĚ, K = KOV, V = VODA