



Pedagogická
fakulta
Faculty
of Education

Jihočeská univerzita
v Českých Budějovicích
University of South Bohemia
in České Budějovice

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích

Pedagogická fakulta

Katedra výchovy ke zdraví

Bakalářská práce

Čínská dietetika a její vliv na zdraví

Vypracovala: Martina Pavlová

Vedoucí práce: doc. PaedDr. Emil Řepka, CSc.

České Budějovice, 2020



Pedagogická
fakulta
Faculty
of Education

Jihočeská univerzita
v Českých Budějovicích
University of South Bohemia
in České Budějovice

University of South Bohemia in České Budějovice

Faculty of Education

Department of Health Education

Bachelor Thesis

Chinese dietetics and its impact on health

Author: Martina Pavlová

Supervisor: doc. PaedDr. Emil Řepka, CSc.

České Budějovice, 2020

Bibliografická identifikace

Jméno příjmení autora:	Martina Pavlová
Název bakalářské práce:	Čínská dietetika a její vliv na zdraví
Studijní obor:	Výchova ke zdraví
Pracoviště:	Katedra výchovy ke zdraví, Pedagogická fakulta, Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích
Vedoucí bakalářské práce:	doc. PaedDr. Emil Řepka, CSc.
Rok obhajoby:	2020

Abstrakt

Hlavní metodou práce je rešerše, kladoucí si za úkol ucelený pohled na současné poznatky z oblasti čínské dietetiky. Dnešní uspěchaný způsob života má nepříznivý vliv na naše zdraví. Roste počet osob s fyzickými a psychickými potížemi, stejně tak se zvyšuje počet osob s onemocněním civilizačními chorobami jako například obezita, cukrovka, vysoký krevní tlak, dna nebo infarkt myokardu. Čínská dietetika nabízí člověku mnoho možností, jak dosáhnout fyzické a emoční odolnosti. Strava je důležitou součástí každodenního života a lze ji výrazně ovlivnit. Cílem této bakalářské práce je seznámení s čínskou dietetikou, jejíž starověká moudrost nám přináší staletími osvědčené poznatky. Klade si za cíl přiblížit čtenáři její přístup ke stravování a vliv tohoto stravování na kvalitu života. Bakalářská práce obsahuje teoretické znalosti z oboru tradiční čínské medicíny a čínské výživové terapie. Jsou zde podrobně vysvětleny zásadní termíny jako je Qi, Yin a Yang, energetické dráhy meridiány, orgány Zang-Fu, učení o výživě podle pěti prvků, pět chutí a pět ročních období. Práce také předkládá pohled na vybrané potraviny a účinky těchto potravin na lidský organismus. Jedinečný je přístup v posuzování potravin podle jejich povahy a vlivu na lidské tělo. Výživu lze vnímat jako prevenci i lék na většinu známých nemocí.

Klíčová slova: Tradiční čínská medicína, strava, harmonie, Qi, Yin a Yang, meridiány, orgány Zang-Fu, pět prvků, pět chutí, povaha potravin, účinky potravin

Bibliographic Identification

Name of the author:	Martina Pavlová
Title of the thesis:	Chinese dietetics and its impact on health
Field of study:	Health Education
Department:	Department of Health Education, Faculty of Education University of South Bohemia in České Budějovice
Supervisor:	doc. PaedDr. Emil Řepka, CSc.
Year of the presentation:	2020

Abstract

The main method of the thesis is a research that is focused on the comprehensive point of view on current knowledge in the field of Chinese dietetics. Today's busy lifestyle has a negative impact on our health. That results into increasing number of physical and psychological difficulties. The number of diseases of affluence such as obesity, diabetes, high blood pressure, gout and myocardial infarction is constantly rising. Chinese medicine offers many ways to reach both physical and emotional resistance. Diet, as an important part of everyday life, can be significantly affected. The aim of this bachelor thesis is to familiarize with Chinese dietetics, whose centuries of proven knowledge and ancient wisdom let us learn about and give us access to healthy eating and its impact on quality of life. The thesis contains theoretical knowledge from the field of traditional Chinese medicine and diet therapy. Essential terms such as Qi, Yin and Yang, energy pathways, meridians or Zang-Fu organs, learning about nutrition according to the five elements, five tastes and five seasons of the year, are explained and to be found in this section, in detail. The thesis also presents an overview of chosen food and effects of this food to human organism. There is a unique approach in food evaluation regarding its nutrition and impact on the human body. The diet can be perceived as a prevention and medicine to most of the illnesses known.

Key words: Traditional Chinese medicine, diet, harmony, Qi, Yin and Yang, five elements, five tastes, nature of food, effects of food

Prohlášení:

Prohlašuji, že svou bakalářskou práci jsem vypracovala samostatně pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované literatury. Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění souhlasím se zveřejněním své bakalářské práce, a to v nezkrácené podobě – v úpravě vzniklé vypuštěním vyznačených částí archivovaných fakultou elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách, a to se zachováním mého autorského práva k odevzdanému textu této kvalifikační práce. Souhlasím dále s tím, aby toutéž elektronickou cestou byly v souladu s uvedeným ustanovením zákona č. 111/1998 Sb. zveřejněny posudky školitele i záznam o průběhu a výsledku obhajoby kvalifikační práce. Rovněž souhlasím s porovnáním textu mé kvalifikační práce s databází kvalifikačních prací Theses.cz provozovanou Národním registrem vysokoškolských kvalifikačních prací a systémem na odhalování plagiátů.

V Českých Budějovicích dne 17. 5. 2020.

.....

Martina Pavlová

Poděkování:

Chtěla bych poděkovat vedoucímu bakalářské práce panu doc. PaedDr. Emilu Řepkovi za vstřícný přístup, odborné vedení a cenné rady při zpracování mé bakalářské práce. V neposlední řadě bych chtěla vyjádřit své díky rodině za jejich podporu a trpělivost.

OBSAH

ÚVOD.....	9
1 ZÁKLADNÍ NÁZVOSLOVÍ	11
1.1 POJEM QI.....	11
1.1.1 VLASTNOSTI A FUNKCE QI V TĚLE	11
1.2 YIN A YANG.....	13
1.2.1 YIN A YANG V LIDSKÉM TĚLE.....	14
1.2.2 NEROVNOVÁHA YING A YANG V LIDSKÉM TĚLE	15
1.2.3 YIN A YANG VE STRAVĚ A ŽIVOTNÍM STYLU.....	15
1.3 MERIDIÁNY, CESTY ZDRAVÍ	17
1.3.1 MERIDIÁNY A ÚČINKY JÍDLA.....	17
1.4 YINOVÉ ORGÁNY ZANG	19
1.4.1 SRDCE (XIN)	19
1.4.2 PLÍCE (FEI).....	20
1.4.3 JÁTRA (GAN)	20
1.4.4 SLEZINA (PI)	21
1.4.5 LEDVINY (SHEN).....	22
1.5 YANGOVÉ ORGÁNY FU	24
1.5.1 ŽALUDEK (WEI)	24
1.5.2 TENKÉ STŘEVO (XIAO CHANG)	24
1.5.3 ŽLUČNÍK (DAN)	25
1.5.4 TLUSTÉ STŘEVO (DA CHANG)	25
1.5.5 MOČOVÝ MĚCHÝŘ (PANG GUANG).....	26
1.5.6 TROJITÝ OHŘÍVAČ (SAN JIAO).....	26
1.6 KONSTITUČNÍ TYPY.....	27
1.6.1 HORKÝ TYP.....	27
1.6.2 STUDENÝ TYP.....	27
1.6.3 SUCHÝ TYP	28
1.6.4 VLHKÝ TYP	29
1.6.5 NEDOSTATEČNÝ TYP.....	29
1.6.6 NADMĚRNÝ TYP	30
1.7 PĚT PRVKŮ (ELEMENTŮ)	31
1.8 PĚT CHUTÍ.....	33
1.9 POVAHA POTRAVIN.....	38
1.10 STRAVOVÁNÍ V PĚTI ROČNÍCH OBDOBÍ	41

1.11	ZPŮSOB ÚPRAVY POKRMŮ	43
1.12	STRAVITELNOST JÍDLA	44
1.13	POHLED NA VYBRANÉ POTRAVINY.....	45
1.14	ÚČINKY POTRAVIN NA ORGANISMUS	51
1.15	ZÁSADY PODLE ČÍNSKÉ DIETETIKY.....	52
2	ODVĚTVÍ ČÍNSKÉ MEDICÍNY	54
2.1	AKUPUNKTURA	54
2.2	ČÍNSKÁ BYLINNÁ MEDICÍNA.....	54
2.3	GI-GONG, TAIJI A DALŠÍ FYZICKÉ TERAPIE.....	54
2.4	ŽIVOTNÍ STYL.....	55
	DISKUZE.....	57
	ZÁVĚR.....	60
	SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ	61
	SEZNAM OBRÁZKŮ.....	62
	SEZNAM TABULEK.....	62

ÚVOD

Tradiční čínská medicína je medicína prověřená časem. Pokud bychom měli hledat její definici, jedná se o tradiční 3000 let staré učení o léčbě stravou. Přesto si zanechala svou čistotu a jednoduché vyšetřovací postupy od svého počátku až do dnešních dnů. Tato medicína svědčí o uceleném a přesto geniálně prostém systému, známém již před tisíci lety a ukazuje nám, jak na zdánlivě složité problémy dnešních dnů nahlížet jednoduchým a tělu přirozeným způsobem. Neřeší jen akutní příznaky chorob, ale naopak zkoumá jedince jako celek. Pátrá po příčinách nemoci, snaží se je odstranit a současně také zamezit recidivě (opakovanému návratu nemoci).

Hlavní rozdíl mezi čínskou a západní dietetikou můžeme spatřit v tom, že západní dietetika je všeobecně chápána téměř výhradně jako nauka o stravování, jejímž cílem je snížení hmotnosti. Zabývá se tedy tím, co si povětšinou představíme pod slovem „dieta“. Čínská dietetika je oproti tomu zaměřena na léčbu zdravotních potíží, včetně vysokého krevního tlaku, cukrovky, akné, ekzémů, kašle, žaludečních katarů, zácpy, zánětů jater atd. a snížení hmotnosti je spíše druhotným efektem, resp. může být označena jako jedna z příčin těchto nemocí, s kterou je třeba bojovat.

Druhý rozdíl mezi čínskou a západní dietetikou můžeme vidět ve způsobu nahlížení na stravu. V západním pojetí na potraviny nahlížíme z hlediska proteinů, kalorií, vitamínů, uhlovodíků a podílu jiných živných látek, zatímco v čínském dietetickém systému hodnotíme potraviny z hlediska jejich chuti, energií, pohybu, všeobecných vlastností a účinků na organismus.

V oblasti tradiční čínské medicíny bývá uváděno kombinování více disciplín např. léčení pomocí akupunktury, fototerapie, dietetiky, bylinné léčby, masáže nebo cvičení Qi Gong. Toto učení je nutno přijmout tak, jak bylo po tisíce let zdokonalováno, je důležité porozumět mu, umět ho aplikovat v každodenním životě a pevně se držet jeho zásad. Pro jeho účinnost je potřeba nejen úsilí, ale je také důležité mít otevřenou mysl a jistou úroveň důvěry v něj. Učení vystaví člověka nové koncepci, terminologii a novým způsobům myšlení, zároveň pak člověk vystoupí nad rámec pohodlných a důvěrně známých západních medicínských konvekci. Jedině takto lze čínskou medicínu využívat optimálně a tak, jak byla praktikována tisíce let v Číně i mnoha dalších zemích. Jedině tak může člověk dosáhnout očekávaných výsledků a někdy téměř zázračných zdravotních přínosů.

Tradiční čínská medicína člověka zkoumá ve vztahu k přírodě. Z přírody vzešel, v přírodě žije a zase se do ní vrací. Toto staré učení o léčbě stravou je neustálý koloběh Yinu a Yangu a pěti prvků, který s sebou přináší nové a nové situace. Je to dlouhá cesta, kterou můžeme přirovnat k pramínku, který vytryskne v horách, stéká dolů, přibírá potůčky, mohutní, mnohdy narazí i na

překážky, které mohou tvořit přehradu. Řeka může zamrznout, ale i po nekrutější zimě přijde opět jaro a řeky více zmohutní, naberou svou sílu a nezadržitelně se šinou ke svému cíli uchování harmonie v přírodě. Díky tomu je život takový, jaký je – pestrý a krásný, ale také trpící. Bez neštěstí nepocítíme štěstí a bez nemoci nepoznáme, co to je být zdravý.

Zdraví je dar, o který by se měl každý starat, jak nejlépe umí. Dnešní hektický způsob života má ovšem neblahý vliv i na naše stravování. Typickou stravou dnešní doby je stravování ve fast foodech a konzumování jídel ve spěchu. Uspěchaná doba klade na člověka více a více nároků, úměrně s tím také ale roste počet psychických a fyzických obtíží. V poslední době začínají ovšem lidé hledat různé alternativní přístupy a chtějí ovlivnit délku a kvalitu života. Je třeba naslouchat vnitřnímu tělu a žít v souladu s přírodou.

Základní součástí čínské medicíny je učení o výživě podle pěti prvků (dřevo, oheň, země, kov, voda) – zrodu všeho živého. Díky této teorii je možné si zachovat harmonii nebo vyrovnat nevyváženosti vyvolané tělesnou konstitucí. Jídelníček by měl být volen vždy individuálně a vyvážená strava by měla naši tělesnou konstituci zohledňovat. Proto je nutné tomuto učení hlouběji porozumět a proto zde mohu popsat pouze pilíře, na kterých stojí, ať už jakkoli důkladně. Přístup ke každému jednotlivci je vždy individuální a není možné zde předložit jeden ideální stravovací plán pro všechny. Obecně lze ale říci, že konzumovat bychom měli přednostně sezonní potraviny podle pěti ročních období (jaro, léto, pozdní léto, podzim, zima), které jsou vhodné hlavně svou tepelnou povahou. Suroviny ze známých lokálních zdrojů nám dávají jistotu čerstvosti a také plnost blahodárné energie Qi (čti – čchi). Je také důležité správné kombinování pěti chutí, s nimiž je spojen vliv na vnitřní orgány. Harmonie a rovnováha je v našem životě zárukou pevného zdraví a nejlepší ochranou před nemocemi. Čínská medicína velmi dbá na prevenci, je vždy lepší být o krok napřed než o míli vzad.

Cílem této bakalářské práce je přispět k porozumění a pochopení fungování lidského těla vlivem stravování podle zásad čínské dietetiky a zároveň zvýšit znalosti o čínské medicíně, jež tisíciletou praxí a moudrostí přispívá lidem po celém světě.

Toto téma jsem zvolila, protože se dlouhodobě zajímám o čínskou medicínu. Velkou inspirací mi byla praxe v ordinaci MUDr. Hoffmanna, kde jsem pracovala a denně se setkávala s mnoha případy zdánlivě nevléčitelných pacientů.

1 ZÁKLADNÍ NÁZVOSLOVÍ

1.1 POJEM QI

Qi je základ veškerého života, většinou se překládá jako energie nebo životní síla. Její projev je současně na fyzické a psychické úrovni od materiálních substancí (např. tělesné tekutiny) k nemateriálním (duch, duše). Qi je velmi podstatná pro lidský organismus. Má rozličné formy (např. výživová nebo obranná Qi) a představuje funkční aktivitu orgánového systému (Hoffmann, 2002).

Základní zdroje Qi jsou prenatální a postnatální. Prenatální Qi, tzv. Yuan Qi je dána dítěti do vlnu a vzniká splynutím esencí muže a ženy při plození. Postnatální esenci můžeme ovlivnit sami. Vzniká z přijímané potravy a mísení esence se vzduchem. Vytvořená substance vyživuje organismus a poskytuje mu Yin a také se proměňuje v energii Qi, čili v Yang. Schopnost uchovávat a získávat esenci chrání člověka před nemocemi a určuje délku života. Esence se dá poznat podle pozorování vzhledu kůže a podkoží, podle jazyka, výkonnosti, tvořivosti a plodnosti (Ando, 2010).

Můžeme se držet definice výše, v průběhu času se však připojilo mnoho dalších významů. Například v Číně tvrdí, že místnost má dobrou Qi, pokud je v ní příjemná atmosféra. V naší kultuře se již také začínáme více zajímat o dovednosti, kterými se u nás po dlouhou dobu téměř nikdo nezabýval. Snažíme se o opětovné rozvíjení citu pro silová místa v přírodě. Vzduch se také označuje jako Qi, je to životní energie obsažena ve všem. Člověk má dostatek energie, pokud z něho vyzařuje vitalita, síla a spokojenost (Raabová, 2016).

Čínská literatura rozlišuje mnoho druhů Qi, které souvisejí s životem a zdravím člověka. Navzdory těmto zřejmým rozdílům bychom měli mít na paměti, že jsou to všechno různé projevy v podstatě jedné, jediné Qi (Cardoza, 2018).

1.1.1 VLASTNOSTI A FUNKCE QI V TĚLE

Bez Qi bychom vskutku nemohli žít, tak jako nemůžeme žít bez vzduchu nebo dechu. Qi je to, co nás oživuje a prohřívá, chrání nás před nemocemi, zajišťuje funkci všech našich orgánů a fyziologických systémů zatěžuje vědomí a intelekt. Tam, kde je Qi hojnost, je i zdraví (Cardoza, 2018).

Qi má funkci vyživovací, ochrannou, zateplovací, zadržovací, transformační a také funkci hybné síly. Jedná se o tu samou Qi, která je samotným bytím, jen má různé projevy (Ando, 2010).

Vyživující Qi má dva zásadní úkoly. Projevuje se ve vyživování organismu a tvorbě nové krve. Tradiční čínská medicína rozděluje organismus do 3 oblastí tzv. zářičů. Qi se vytváří v místě středního zářiče, je vdechovaná plicemi, kde se nasycuje a vstupuje vzhůru do horního zářiče.

Dále vstupuje do cév, míchá se s krví, roznese výživu po celém organismu. Tvorba vyživující Qi je velmi náročná. Pomocí sleziny a žaludku z natrávené potravy se získá esence, která Qi sleziny vynáší směrem nahoru do plic. Hlavní funkcí plic je prosakování nejjemnějších částí této esence do cév, kde se stává vyživující. Qi cirkuluje v krvi a hlavních drahách (meridiánech) po celém těle. Oběh je uzavřen v dráze jater a odtud se navrací zpět do plic. Pro vyživující Qi je velmi zásadní potrava, kterou přijímáme (Ando, 2010).

Všechny neduhy stáří jsou způsobeny poklesem hladiny Qi, a když posléze Qi dojde, nastává smrt. Obecná zásada čínské medicíny, „*pu tchung ce tchung, tchung ce pu tchung*“, se překládá jako „není-li průchod, je bolest; zprůchodní-li se, není bolest“. To zkrátka znamená, že jakákoli bolest ukazuje na překážku v proudu Qi a s volným proudem Qi se žádná bolest nepojí. Tam, kde Qi volně proudí, nemá téměř žádná nemoc místo, poněvadž zablokování Qi je příčinou mnoha nemocí, zatímco hojná přítomnost normální Qi je nezbytná pro dobré zdraví a také veškeré léčení. Je-li Qi v některých částech zablokována, souvisí s tím nedostatečná Qi v jiných částech. Můžeme to připodobnit k přehrazení řeky, když vznikne přehrada, je říční voda fakticky zablokována a za přehradou je vody málo nebo vůbec žádná (Cardoza, 2018).



Obrázek 1. Qi (převzato ze stránek: www.cinske-znaky.unas.cz)

Čínský znak pro Qi znázorňuje misku rýže, ze které stoupá pára. Tento piktogram obsahuje spoustu informací. V čínské medicíně a dalších oblastech čínského filozofického, vědeckého a duchovního myšlení platí, že Qi je jak hybnou silou, tak hmotným základem, nejelementárnější látkou ve vesmíru (Cardoza, 2018).

Rýže je ve znaku pevná látka. Je jako základní potravina výživná a představuje hmotný základ života a respektive hmotný základ všeho, co existuje. V našem těle existuje Qi v kontinuu od hrubého a hustého až po jemné a lehké a rýže ve znaku představuje hrubší projevy Qi. Stoupající pára je méně hmotná a zosobňuje energetické vlastnosti Qi. Je teplá, v pohybu a obsahuje funkční energii, která umožňuje konat práci. Pára se využívala k očištění a detoxikaci a stále přispívá k upevnění zdraví. Patří mezi nejjednodušší a nejzdravější způsob vaření potravin, zachovává si totiž nutriční hodnotu jídla a činí ho chutnějším a stravitelnějším (Cardoza, 2018).

1.2 YIN A YANG

Tradiční čínská medicína staví na jednom ze základních principů taoistické filozofie o energii Yin a Yang. Znak Yin a Yang obsahuje dva pahorky a zároveň Yang ještě slunce. Yin je tedy stranou pahorku, na který nesvítí Slunce. Yin představuje noc, temnotu, podzim a zimu, měsíc, vodu, ženu, krev, kosti a svaly, ale i klid a vše co se shlukuje, hmotu (materii). Yang zastupuje den, světlo, jaro a léto, Slunce, oheň, muže, pokožku, Qi, aktivitu a vše co se rozptyluje. Vztah mezi Yinem a Yangem se neustále proměňuje. Přestože tyto dvě síly působí proti sobě a jsou opakem jeden druhého, vzájemně se tyto protiklady potřebují a jedna bez druhé nemohou existovat (Raabová, 2016).

Pro zdraví člověka z fyzické i duchovní stránky je důležité harmonické vyvážení mezi aspekty Yin a Yang. Harmonický vztah by mezi sebou měl mít například klid a aktivitu. Například v nejhlubším spánku se v nás probouzí aktivní část a začíná narůstat naše energie psychická, fyzická či mentální (Raabová, 2016).

Je třeba mít na paměti, že Yin a Yang jsou polaritní energie. Yinová země chce proudit směrem vzhůru k Yangovému nebi a Yangové nebe chce proudit k Yinové zemi. Lidská bytost je pouze obvod, kde k tomu může docházet pomocí energetiky těla (Cardoza, 2018).

Tradiční čínská medicína je zakořeněna v taoistickém světě, kterou uplatňují lékaři a filozofové po staletí jako průvodce do sledování a tlumočení přírodních úkazů. Hlavní pohled Taoismu je zastoupen dvěma protiklady Yin a Yang, které s taoistickým přesvědčením zrcadlí všechny úkazy na světě. Tao znamená harmonii – cíl – cestu, vše v jednom jako původ planety. Učení Taoismu je založeno na práci Tao Te Ching od známého Čínského učence Lao Tzu 600 let př. n. l. (Kastner, 2004).



Obrázek 2. symbol Tchaj-ťi (Toman, www.zdravikvam.cz)

Yang	Yin
Nehmotný	Hmotný
Plození	Růst
Den	Noc
Muž	Žena
Slunce	Měsíc
Tvrдост	Měkkost
Nadbytek	Nedostatek
Energie	Hmota
Nahoře	Dole
Oheň	Voda
Hlava	Tělo
Aktivita	Pasivita
Orgány Fu	Orgány Zang
Neklid	Klid
Qi	Krev
Horko	Chlad
Sucho	Vlhko
Akutní nemoc	Chronická nemoc

Tabulka 1. Yin a Yang (Hoffmann, www.patentnimedicina.cz)

1.2.1 YIN A YANG V LIDSKÉM TĚLE

V lidském těle je Yang zastoupený v povrchu, horní a levé polovině těla a ve vnitřních orgánech jako jsou tenké střevo, tlusté střevo, močový měchýř, žlučník, žaludek a trojitý ohřívač neboli šest orgánů Fu. Yin je naopak uvnitř ve struktuře, ve spodní a pravé polovině těla a ve vnitřních orgánech jako jsou játra, srdce, plíce, slezina a ledviny neboli pět orgánů Zang. Důležitá je snaha o rovnováhu a harmonii Yinu a Yangu v našem těle, neboť pokud převládne jedna nad druhou, často vzniká nemoc (Ando, 1995).

Zajímavé spojení Yin a Yang je tělesná látka (hmota) a funkce (energie). Tvoří ji krev – Yin a Qi – Yang. Krev je tekutý materiál přenášející živiny, kyslík, chemické posly a aspekty imunitního systému do každé buňky. Zároveň odvádí buněčný odpad za účelem odstranění nebo také recyklace. Qi představuje funkční energii v těle, je posilující, hřejivá, podílí se na myšlení, vnímání a veškeré činnosti a emocionální zkušenosti. Může se zdát, že krev je výlučně Yinová dokud si nepřipomeneme, že Qi je také materiálním základem všeho, co existuje. Čínské lékařské pořekadlo praví „Qi je velitelka krve; krev je matka Qi“ (Cardoza, 2018).

1.2.2 NEROVNOVÁHA YING A YANG V LIDSKÉM TĚLE

V těle může dojít ke čtyřem různým druhům nerovnováhy. Přebytek Yangu – plnost Yangu, přebytek Yinu – plnost Yinu, nedostatek Yangu – prázdnota Yangu, nedostatek Yinu – prázdnota Yinu (Raabová, 2016).

K přebytku Yangu dochází většinou v důsledku pronikání nějakého faktoru pro určité onemocnění do těla a v něm rozohní energii. Terapie spočívá v odvedení přebytku Yangu. Příznakem plnosti Yangu je pocit horka, horečka, žízeň a červený jazyk se žlutým povlakem. Přebytek Yinu, vzniká většinou, pokud se nemohou odvádět balastní látky (vláknina) z těla, nebo do těla a zvenčí proniká určitý faktor onemocnění. Tělo Yin neumí využívat, a proto se musí vyloučit. Příznakem plnosti Yinu je únava, malátnost, hromadění vody, otoky, mdloby a bledý jazyk s bílým povlakem. V nedostatku Yangu se vyskytuje příliš málo Yangu, který je ovlivněn převahou Yinu. Yang dodává našemu tělu teplo a z terapeutického hlediska je potřeba rozproudit Yang, aby se zpět nastolila rovnováha. Příznakem prázdnoty Yangu je pocit chladu, snížená výkonnost aktivity (především po ránu), vyčerpání, dušnost, bledost a bledé tělo jazyka. V nedostatku Yinu máme příliš málo Yinu, nad kterým převažuje Yang. Máme proto pocity a příznaky zvýšené dynamiky v těle. Abychom vyrovnali a také zklidnili své tělo, musíme doplnit Yin. Příznakem prázdnoty Yinu je neklid, poruchy spánku a horko především v noci (Raabová, 2016).

Všeobecně platí, že převaha Yinu způsobuje, že se člověk cítí uzavřený do sebe (vnitřní), studený nebo chladný (běžným projevem je bledost kůže) anebo ospalý (v nedostatku). Převaha Yangu činí člověka divokým až agresivním, horkým nebo teplým (běžným projevem je rudý obličej) a také velmi energickým nebo rozrušeným – v přebytku (Cardoza, 2018).

V čínské medicíně znamenají jakékoliv chorobné poruchy narušení Yin – Yangových poměrů v těle. Dochází k převážení některé strany buď relativně, nebo absolutně. Náprava stavu spočívá v eliminování přebytku a v doplnění oslabené stránky (Ando, 2001).

1.2.3 YIN A YANG VE STRAVĚ A ŽIVOTNÍM STYLU

Pokud se strava a životní styl vychýlí z rovnováhy, tedy dochází k narušení přirozené harmonie mezi Yin a Yang, stávají se z nich příčinné faktory upadajícího zdraví. Mnohé z těchto faktorů jsou důvěrně známé, jde o rady zdravého rozumu. Základy čínského lékařského myšlení týkající se faktorů stravování a životního stylu jsou složené z těchto bodů: špatné stravování, příliš mnoho, nebo příliš málo pohybové aktivity, nadměrná sexuální aktivita, stres a přepínání se s nedostatečným odpočinkem (Cardoza, 2018).

Energie a chuti potravin jsou také rozděleny podle principu Yin a Yang. Studená energie je Yin a teplá a horká energie je Yang. Kyselá, hořká a slaná je Yin a sladká a štiplavá chuť je Yang.

Když rozdělíme potraviny na Yin a Yang, musíme mít na zřeteli jak jejich energie, tak jejich chuti. (Lu, 2005).

Ve stravě je klíčové vyvážit Yin a Yang podle druhů podnebí. Oblasti s tropickým podnebím jsou podle čínské medicíny svojí povahou Yangové a lidé zde žijící by měli konzumovat převážně Yinovou stravu, které je zde dostatek. Je zapotřebí zvýšit konzumaci ovoce, zeleniny a ořechů. Plody jsou ochlazující, vodnaté, velké a sladké. Studené a chladné oblasti jsou naopak Yinové povahy, kde by se měla jíst potrava, která zahřívá. Zde převládají studené Yinové teploty a je vhodné jíst převážně Yangovou stravu, jako jsou polévky, dušená zelenina atd.

V mírných teplotních pásmech je na výběr pestrá nabídka ovoce a zeleniny jako jsou jablka, broskve a řepa, které jsou svojí povahou spíše Yangové. Tato strava bohatá na sodík je velmi důležitá pro všechny, kdo zde žijí (Chia, 2012).

Je třeba se ve stravě vyvarovat extrémům a dbát na stravitelnost a výživnost. Léčebné působení by mělo být postupné, mírné a pomalé, neboť velké změny mohou vyčerpávat už tak slabé rezervy organismu. Důležitá je pravidelnost příjmu jídla, spánku i bdění. Převažující chuť by měla být neutrální z dobře vařených obilnin, s doplňky ostatních chutí dle ročního období a stavu (Bendová, 2015).

V čínských pojednáních byly mezi léčivé bylinky řazeny i potraviny podle hesla „budiž vaše jídlo vaším lékem“, které v obdobné verzi vyznával jak Hippokrates (460 př. n. l.), tak i Sun S' miao (581 – 682 n.l.) (Bendová, 2015).

1.3 MERIDIÁNY, CESTY ZDRAVÍ

Existuje dvanáct řádných meridiánů, nefyzických drah, jimiž Qi proudí tělem. Jsou dělené na šest oboustranných meridiánů rukou a šest oboustranných meridiánů nohou. Každý meridián obsahuje soubor akupunkturních bodů, které lze ovlivňovat jehlami za konkrétních terapeutických účelů. Nejvíce bodů, dvacet sedm, má meridián močového měchýře, zatímco meridián osrdečníku jich má nejméně, devět.

Všechny meridiány jsou svislé dráhy, což značí, že ve stoje jsou víceméně kolmé k zemi. Meridiány nezbytně vstupují do trupu, protože každý je ve spojení se svým příslušným vnitřním orgánem. Yangové meridiány rukou i nohou vedou přes zevní část hlavy a obsahují body, které lze v těchto partiích ovlivňovat a končí uvnitř mozku. Yinové meridiány rukou i nohou končí také v mozku, ale do hlavy vstupují vnitřní cestou a v těchto partiích je nelze na žádném z bodů externě ovlivňovat. Dvanáct řádných meridiánů je oboustranných a každý vstupuje do příslušného orgánu a komunikuje s ním. Názvy meridiánů jsou pojmenované přímo po příslušném orgánu

Yangové meridiány jsou více na povrchu a Yinové vedou hlouběji. Je spočítáno, že Qi procestuje celý meridiánový systém a vrátí se do výchozího bodu zhruba za dvacet minut. Každý meridiáno-orgánový systém se jeví jako součást orgánové dvojice Yin-Yang. Orgánová dvojice Yin-Yang jsou např. plíce a tlusté střevo, dále stejně jako játra a žlučník a všechny orgánové páry mezi nimi. Mezi orgánovými páry Yin-Yang existuje jedinečná spřízněnost a pevné vzájemné vztahy, což ovlivní jeden orgán, ovlivní nanejvýš pohoťově i ten druhý.

Kromě dvanácti řádných meridiánů existuje ještě osm dalších zvláštních či mimořádných meridiánů. V některých textech je označují jako „psychické“ meridiány, protože jejich účinky mohou být velmi hluboké a zasahovat do hlubších, jemnějších stránek bytí (Cardoza, 2018).

1.3.1 MERIDIÁNY A ÚČINKY JÍDLA

Ludmila Bendová (2015) ve své knize uvádí, že jídlo vstupující do jednotlivých meridiánů ovlivňuje tkáň i orgány, které k těmto orgánům přísluší. Např. mandle ovlivňují plicní meridián a plíce a vlašské ořechy podporují ledvinový meridián, esenci ledvin a mozek.

Některá jídla mají specifický léčebný účinek. Např. jídlo může tonizovat základní tělesné funkce a substance (Yin, Yang, Qi, krev) nebo může také snižovat vliv některých škodlivých činitelů (stagnace Qi, stagnace krve). Mandle např. působí proti hlenům a vlašské ořechy tonizují Yang i Yin ledvin (Bendová, 2015).

Obecný název meridiánu	Typ Yin/Yang
<i>Meridián plic</i>	<i>Yin na ruce</i>
<i>Meridián tlustého střeva</i>	<i>Yang na ruce</i>
<i>Meridián žaludku</i>	<i>Yang na noze</i>
<i>Meridián sleziny</i>	<i>Yin na noze</i>
<i>Meridián srdce</i>	<i>Yin na ruce</i>
<i>Meridián tenkého střeva</i>	<i>Yang na ruce</i>
<i>Meridián močového měchýře</i>	<i>Yang na noze</i>
<i>Meridián ledvin</i>	<i>Yin na noze</i>
<i>Meridián osrdečníku</i>	<i>Yin na ruce</i>
<i>Meridián San Jiao (trojitý ohřívač)</i>	<i>Yang na ruce</i>
<i>Meridián žlučníku</i>	<i>Yang na noze</i>
<i>Meridián jater</i>	<i>Yin na noze</i>

Tabulka 2. Meridiány (Cardoza, 2018)

1.4 YINOVÉ ORGÁNY ZANG

Na lidský organismus je potřeba nahlížet celostně, jako na vzájemně propojený celek. Podle čínské medicíny je pro fungování organismu nejdůležitějších pět orgánů Zang. Jde o přímé zhmotnění pěti prvků v těle. Pět orgánů Zang ovládají a ovlivňují i ostatní části těla. Tyto orgány prostřednictvím své Qi ovlivňují veškeré procesy v těle počínaje smyslových orgánů. Každý orgán má konkrétní příbuznou spojitost s nějakou emocí. Orgány Zang jsou Yinové orgány a jejich fyziologické funkce jsou výroba a ukládání nepostradatelných látek, včetně životodárných esencí, Qi, krve a tělních tekutin. Orgány Zang jsou: Srdce – osrdečník, plíce, slezina, játra a ledviny (Cardoza, 2018).

1.4.1 SRDCE (XIN)

Hlavní funkcí srdce je řídit krev a cévy. Srdeční Qi, je hybnou silou krevního oběhu. Kondice srdce se odráží v kvalitě pulzu, který se hodnotí prostřednictvím cév. Když je Qi a krev srdce silná a bohatá, bude pulz vyrovnaný, silný a pravidelný. V případě nedostatečnosti bývá většinou pulz na pohmat slabý, nitkovitý a může být nepravidelný. Srdce se otevírá jazyku. Jazyk je pokládán za „výhonek srdce“. Vnitřně je s jazykem spojený také meridián srdce a tohle spojení je primárně zodpovědné za srdeční kontrolu chuti a řeči. Dále se projevuje na pleti v obličeji. Pokud je krev zdravá, bohatá a Qi silná, bude mít pleť světle červený ruměnek a lesk. V případě srdečních problémů je pokožka nažloutlá, šedá nebo bílá a matná. Pot je tělesná tekutina srdce. Když srdce funguje správně, přispívá kontrolou potu ke zdravému lesku pleti. Párovým orgánem srdce je tenké střevo. Ochranou srdce je osrdečník, který na sebe stahuje všechno vnější, co může srdci uškodit jako například negativní emoce. Podle teorie pěti prvků je jeho živlovým zastoupením oheň (Cardoza, 2018).

EMOCIONÁLNÍ ASPEKT SRDCE

Srdce je sídlem mysli a bývá nazýváno sídlem esenciálního ducha (shen) a císařem pěti Zangů a šesti Fu. Řídí naši duševní činnost a zahrnuje veškerou mentální aktivitu, myšlení, emocionální prožívání a je spojovaný se spánkem. Má vliv na dlouhodobý aspekt paměti. Příbuznou emocí srdce je radost a při prázdnotě Qi se dostaví smutek a melancholie. Ani jedna z výše zmíněných emocí není z dlouhodobého hlediska žádaná, je-li extrémní anebo zažívána často. Pokud je shen nejistě usazený v oslabeném srdci, může mít člověk zhoršený spánek, příliš mnoho rušivých snů, depresi, zpomalené myšlení a problémy s pamětí. Pokud je shen silný, podporovaný zdravou srdeční Qi a hojností srdeční krve, je mysl pokojná, živá, jasná a uvědomuje si své okolí a reaguje na něj. Emoce jsou vyvážené a spánek hluboký a uklidňující.

Řeč je souvislá a uspořádaná, protože ji řídí zdravý shen. Zdravé emocionální vyjádření srdce je soucit, empatie a láska. Ctností srdce je *li*, „řád“ (Cardoza, 2018).

1.4.2 PLÍCE (FEI)

Funkcí plic je řízení, pohyb a výměna Qi v celém těle. Qi je rozváděna po těle, vyživuje všechny jeho tkáně a podporuje jeho zdravou fyziologickou funkci. Podílí se na posilování srdeční funkce, řízení krevního oběhu a napomáhají při tvorbě krve. Plíce kontrolují Qi celého těla a pomáhají vytvářet a posilovat oběh výživné Qi. Dále se podílejí na pohybu a vylučování tělních tekutin. Plíce ovládají kůži a ochlupení. Qi a tekutiny ohřívají kůži, poskytují výživu a vlhkost a udržují tak pokožku poddajnou a lesklou. Při slabé plicní Qi, mohou být kožní póry ochablější a otevřené. To umožní vstup nemoci, kdy pocení může být hojně a spontánní a pot bývá často lepkavý a studený. Plíce kontrolují sestup tělních tekutin do močového měchýře a ledvin. Část tekutiny se v ledvinách „odpaří“ a stoupá jako pára vzhůru a zvlhčuje plíce. Zbytek se přemění na moč a ta je vyloučena močovým měchýřem. Tekutinou plic jsou hleny. Nedostatečná plicní Qi může způsobovat různé problémy močového ústrojí a edém. Nos je otvor, který vede přímo do plic. Jestliže jsou plíce zasaženy patogeny, tvoří se přemíra hlenu a výsledkem je buď ucpaný nos, nebo řídká rýma a mnohdy člověk kýchá a jeho čichové vjemy jsou omezené. Přebytečné teplo v plicích může způsobit krvácení z nosu a omezit čich. Podle teorie pěti prvků je jejich živlovým zastoupením kov (Cardoza, 2018).

EMOCIONÁLNÍ ASPEKT PLIC

Smutek a zármutek jsou emoce spojované s plícemi. Období dlouhotrvajícího zármutku může potlačovat plicní funkci a způsobit, že člověk dýchá mělčeji a tím snižuje svoji celkovou hladinu energie. Platí to i obráceně. Je to jeden z důvodů, proč je řízené dýchání důležitou součástí praktik Qi Gong. Léčba plic může v těchto případech výrazně napravit emocionální poruchy a obnovit rovnováhu. Zdravým emocionálním vyjádřením plic je veselost, chuť do života, nadšení a vitalita. Ctností plic je „integrita“ (Cardoza, 2018).

1.4.3 JÁTRA (GAN)

Řídí hladké proudění Qi a uchovávají zásobu krve. Hladká průchodnost jaterní Qi má výrazný vliv na řádné fungování žaludku a sleziny. Jestliže je jaterní funkce narušená a Qi neproudí volně, může nastat tlačení a nafouknutí břicha. Normálně klesající žaludeční Qi se může obrátit a vyvolá škytání, říhání, nevolnost a zvracení. Játra zajišťují hladké proudění srdeční a plicní Qi, aby mohli co neúčinněji plnit svou funkci. Narušení může způsobit stagnaci. Játra mají silný vztah ke krvi a Qi a řídí menstruační cyklus. Neaktivnější denní doba jater připadá na

1. až 3. hodinu v noci. Když člověk odpočívá, třeba v noci během spánku, do jater se vrací více krve. Otevírají se očím a kontrolují zrak. Jaterní krev oči vyživuje a tím umožňuje jasné vidění. Játra ovládají šlachy a vazy. Tekutinou jater jsou slzy. Podle teorie pěti prvků je jejich živlovým zastoupením dřevo (Cardoza, 2018).

EMOCIONÁLNÍ ASPEKT JATER

Emoce spojované s játry jsou hněv a deprese. Jsou silně ovlivňována stresem. Hněv bývá nejčastěji, když něco přebývá. Způsobuje zvednutí hladiny Qi a může být intenzivnější a nepředvídatelně vzplát jako prudký oheň až se vymkne kontrole. Menší projevy zahrnují frustraci a podrážděnost. Deprese jsou nejčastěji tam, kde se něčeho nedostává například při nedostatečnosti krve jater. Vyvolává u člověka pocity bezmoci a jako by ani nemělo smysl snažit se o zlepšení vlastního života. Jedná se o středně těžkou depresi v protikladu ponurého zoufalství klinické deprese, která vychází z ledvin. Dlouhodobá nebo jakákoli silná emocionální zkušenost může narušovat proudění jaterní Qi a nerovnováha v játrech může způsobovat celou řadu emocionálních výkyvů. Jaterní Qi nese odpovědnost za volné proudění Qi v každém orgánu. Např. pokud plicní Qi neproudí volně kvůli stagnaci Qi jater, může člověk zažívat zármutek, smutek, emoce které bývají spojeny s plícemi, ale běžnější výkyvy ovlivní nejprve emoce primárně spojované s játry. Prospívají jim radostné věci a neradostné jim škodí. Jejich zdravé emocionální vyjádření jsou odvaha, tvořivý elán, schopnost dotáhnout věci do konce a realizovat životní plány. Ctností jater je „laskavost“ (Cardoza, 2018).

1.4.4 SLEZINA (PI)

Hlavní funkcí je přeměna a transport v úloze trávicího procesu. Odděluje a extrahuje ryzí, využitelné živiny z jídla a pití v žaludku, mění tyto živiny ve využitelné látky v rámci jejich proměny na Qi a krev a potom je transportuje pro další zpracování a jejich rozseávání po těle jako zdroje výživy. Zvedá a kontroluje stoupání Qi vzhůru. Párovým orgánem sleziny je žaludek. Dráha sleziny je nejdůležitější v produkci životodárné energie Qi a krve, které pak rozesílá do všech ostatních orgánů a okřsků našeho těla a proto velmi záleží na tom, jak se stravujeme, ale i v jakém jsme v psychickém rozpoložení. Slezina vyživuje svalstvo i všechny končetiny a přispívá k jejich dobrému vývoji a síle. Je-li Qi sleziny vyčerpaná, člověk se lehce unaví a svaly budou slabé, ztuhlé a méně pružné. Slezina se otevírá ústům, kontroluje chuť a sliny. Projevuje se na rtech. Zdravá slezina produkuje hojnost Qi a krve, rty budou vypadat růžové, lesklé a vlhké. Patologie sleziny způsobují, že jsou rty bledé, suché anebo rozpraskané. Její role v metabolismu zahrnuje transport čistých tekutin a ty se transportují do plic, které distribuují vlhkost do kůže a využívají se ke zvlhčení všech tkání těla. Dále dochází k eliminaci nečistých tekutin, aby

nedocházelo ke hromadění vlhka. Při nedostatečné Qi sleziny může vznikat vlhko, patologický projev vlhkosti. Zdravá slezina je odpovědná za dobrou chuť k jídlu, vstřebávání živin, normální trávení a vylučování, výrobu energie a tvorbu krve a tělesných tekutin. Špatně fungující slezina může způsobovat nízkou hladinu energie, nechť k jídlu, nafouknutí břicha, řídkou stolicí nebo průjem, ale také se v tomto případě vytváří edém a hlen (v důsledku nahromadění vlhka). Úkolem sleziny je kontrola a tvorba krve. Slezina je odpovědná za udržování krve v cévách a deficit Qi sleziny může způsobovat celou řadu krvácivých poruch jako náchylnost k modřinám, časté krvácení z nosu nebo nadměrné krvácení během menstruačního cyklu. Podle teorie pěti prvků je jejím živlovým zastoupením země (Cardoza, 2018).

EMOCIONÁLNÍ ASPEKTY SLEZINY

Příbuznými emocemi sleziny jsou zamyšlenost a starost. V tomto případě zamyšlenost značí přemíru myšlení a přehnanou mentální činnost. Všechny tyto věci slezinu zraňují. Starost přivodí zauzlení Qi, jestliže se člověk v jednom kuse souží nějakou znepokojivou myšlenkou nebo se zasekne v neproduktivním, myšlenkovém vzorci. Trpí-li někdo konstituční slabostí sleziny, jeho běžné projevy jsou, že je neuzemněný, neschopný se soustředit na přítomnost. Mezi zdravé emocionální projevy patří uzemněnost, soustředěnost a duchapřítomnost. Jeho myšlenky jsou uspořádané a jasné. Ctností sleziny je „důvěra (Cardoza, 2018).

1.4.5 LEDVINY (SHEN)

Ledviny jsou snad nejsložitějším orgánem v celé čínské medicíně. Ledviny ukládají „prenatální esenci“, Jing (původní či vrozená esence), která se dědí po jednom z rodičů a lze ji volně přirovnat ke zdroji všech našich genetických informací. Ledvinový Jing je jediná esence svého druhu, která je základem zdraví celého těla. Vitální esence a energie, která je uložena v ledvinách úzce souvisí se sexuální aktivitou a reprodukcí. Ledvinový Jing obsahuje jak zděděný, tak získaný, dále pak ledvinový Yin, ledvinový Yang a ledvinovou Qi. Sexuální esence neboli ledvinový Jing, není pouze kořenem sexuální vitality, nýbrž veškeré vitality. Ledvinový Yin je základ veškerých tekutin v těle, které zvlhčují a vyživují všechny orgány a tělesné tkáně. Ledvinový Yang je základ veškeré Qi v těle, která ohřívá a podporuje funkčnost všech orgánů a tělesných tkání. Ledviny jsou zdrojem vody (Yin) i ohně (Yang), což je důležité při řízení všech vývojových fází našeho života. Ledviny mají vztah ke kostem, zubům a kostní dřeni. Pokud jsou ledviny silné a kostní dřevina je bohatá, budou kosti tvrdé, pevné a pružné. Pokud jsou ledviny v deficitu a kostní dřevina nekvalitní nebo nedostatečná, může být projev v bolavých zádech, kolenou a chodidel. Kostí budou náchylnější ke zlomeninám. Zdravá a bohatá kostní dřevina vytváří zuby, které jsou silné a odolné vůči zubnímu kazu. Je-li ledvinový Jing silný, bude vyživovat

mozek, navozovat jasné myšlení, soustředění a dobrou paměť. Pokud je Jing slabý, výsledkem bude otupělé myšlení, špatná koncentrace a zapomnětlivost. Ledviny přijímají Qi z plic. Plicím usnadňují jejich funkci spočívající v kontrole sestupování energie. Tekutinou jsou sliny. Ledviny se aktivně zapojují do každého aspektu vodního metabolismu a regulují a řídí všechny tělní tekutiny. Když jsou ledvinová Yinová a Yangová Qi vyvážená, bude močení normální a tělo bude hydratované a vyživované množstvím čistých tekutin. Ledviny se otevírají uším. Pokud jsou ledviny slabé, může se sluch zhoršit anebo se mohou projevit sluchové abnormality jako tinnitus (vytrvalé zvonění v uších). Ledviny se projevují na vlasech a jejich kondici je možné posuzovat podle kvality a množství vlasů. Podle teorie pěti prvků je jejich živlovým zastoupením voda.

Člověk se silnými ledvinami dokáže být v práci cílevědomý v delších časových úsecích, s koncentrací, a umí efektivně ukládat informace v krátkodobé paměti. U ledvin trpící nerovnováhou může být motivace k práci nadměrná a přivodit nutkové návyky workoholika. Při slabosti ledvin je koncentrace špatná, mysl lze snadno odvrátit od primárních cílů a odhodlání kolísá (Cardoza, 2018).

EMOCIONÁLNÍ ASPEKTY LEDVIN

Emoce spojované s ledvinami jsou děs a strach. Mohou vycházet z různých deficitů ledvin, ale nejčastěji je způsobuje nedostatečná Qi. Děs a strach způsobují pokles Qi. Děs má rychlý nástup a jeho účinky se projevují rychle a očividně. Při vyděšení může dojít k poklesu Qi náhle a člověk ztratí kontrolu nad spodními otvory, řití a močovou trubicí. Strach je často zákeřnější, že narůstá pomalu a nenápadně. U dětí může strach pramenit například z nejistoty v rodinných záležitostech a to bývá často významný faktor u nočního pomočování. U dospělých je strach způsobován vnímáním nebezpečí či pocitem ohrožení vlastního života. Příznaky deficitu Yinu ledvin jsou srdeční palpitace (bušení), sucho v puse, noční pocení a nespavost. Je-li strach s těmito průvodními jevy v podobě vyčerpání dlouhodobý, může vést až k beznadějně depresi. Jejich zdravá emocionální vyjádření jsou jasné vnímání a sebezpočopení, vedoucí k opravdové moudrosti. Na strach mohou účinkovat jako přirozený protilék. Jasnost a pochopení člověka posilňují a rozptylují strach již u kořene problému. Ctností ledvin je „vůle“ (Cardoza, 2018).

1.5 YANGOVÉ ORGÁNY FU

Orgány Fu jsou Yangové orgány, které neukládají a nevytvářejí esence a podílejí se především na vstřebávání živin a přenos a vylučování odpadů. Jejich seznam funkcí a vlastností je menší než u Yinových orgánů. Orgány Fu jsou: tenké střevo, tlusté střevo, žaludek, žlučník, močový měchýř a trojitý ohříváč. Navíc existuje šest mimořádných orgánů Fu. Jsou to žlučník (který je zároveň řádným orgánem Fu), kostní dřev, mozek, kosti, cévy a děloha (Cardoza, 2018).

1.5.1 ŽALUDEK (WEI)

Párovým Yinovým orgánem žaludku je slezina. Hlavní úlohou žaludku je asimilace živin. Jedním z nejlepších ukazatelů příznivé prognózy je návrat zdravé chuti k jídlu, znamená správné žaludeční funkce. Řídí vyzrávání a rozkládání potravy. Přijatá potrava se začíná rozkládat vlnivými pohyby žaludku a chemickým působením žaludečních kyselin na bílkoviny. Čisté části jsou přeneseny do sleziny za účelem získání Qi a dalších živin a poté je čistá potravní esence distribuována po celém těle. Nečisté (stále nestrávené) části jsou poslány do tenkého střeva k dalšímu zpracování. Žaludek tímto způsobem kontroluje transport potravní esence. Žaludek posílá Qi dolů a jeho narušení vede k syndromu zvanému „vzbouřená žaludeční Qi“ a to se projevuje celou řadou neduhů. Může to být obyčejné škytání nebo říhání a v případě zhoršení může způsobit ztrátu chuti k jídlu, pocity plnosti, těžkosti a nafouknutí břicha nebo kyselý pocit v ústech, nevolnost a zvracení (Cardoza, 2018).

1.5.2 TENKÉ STŘEVO (XIAO CHANG)

Párovým Yinovým orgánem tenkého střeva je srdce. Horní konec je napojený na žaludek a spodní přechází v tlusté střevo. Navazuje na úlohu žaludku v asimilaci živin, tráví převážně tuky a uhlohydráty. Navazuje na trávicí proces a přeměňuje jídlo dalším oddělováním částí. Vstřebává z něj nezbytné živiny a tekutiny. Tenké střevo pak dál posílá nečistý díl zbývající potravy do tlustého střeva za účelem konečného zpracování a také vyloučení. Při narušení funkce tenkého střeva dochází k celé řadě příznaků od plynatosti až po špatné trávení, bolesti břicha a zácpa nebo průjem. Úlohou tenkého střeva je vedení při rozhodování a podpora jasného rozlišování, a aby byly naše životní volby co nejlepší (Cardoza, 2018).

1.5.3 ŽLUČNÍK (DAN)

Párovým Yinovým orgánem žlučníku jsou játra. Žlučník je usazený těsně u jater, s nimiž je spojený. Jeho hlavní úloha je v ukládání žluči vytvořené játry a následném vylučování společným žlučovodem do tenkého střeva, kdykoliv do něj vstoupí tuky. Žluč napomáhá tenkému střevu emulgací tuků. Vylučování žluči žlučníkem závisí na jaterní funkci řízení volného, hladkého proudění Qi. Jakékoli narušení jaterní Qi má nepříznivý vliv na schopnost žlučníku vylučovat řádně žluč a dysfunkce žlučníku bude mít podobně nepříznivý efekt na jaterní funkci. Tyto dva orgány jsou na sebe navzájem závislé. Žlučník kontroluje vazy a šlachy podobným způsobem jako játra. Žlučník správně posílá Qi dolů. Pokud je žlučník oslabený, žluč, která je hořká, může stoupnout a vyvolat hořkou pachut' v puse nebo zvracení žluté, hořké tekutiny. Může to mít také nepříznivý dopad na žaludek a slezinu a přivodit tím nevolnost, říhání, nafouknutí břicha či průjem. Dále také může dojít k narušení jaterní funkce, která vede ke stagnaci Qi jater, případně i žloutence. Dodatečná příbuzná role spočívá v řízení schopnosti rozhodovat se a v kontrole úsudku. Dodává odvalu a sílu vůle k uskutečnění nevhodnějšího životního plánu (Cardoza, 2018).

1.5.4 TLUSTÉ STŘEVO (DA CHANG)

Párovým Yinovým orgánem tlustého střeva jsou plíce. Začíná ve spod pravého kvadrantu břicha. S tenkým střevem se spojuje přes ileocekální chlopeň a na konci se otevírá v řitním otvoru vnějšímu prostředí. Tenké střevo završí trávicí proces a tlusté střevo od něj přijme odpad, absorbuje zbývající využitelné tekutiny, transportuje a vyloučí výslednou stolici. Pokud tlusté střevo nefunguje správně, může to provázet plynatost, kručení ve střevech, zácpa nebo průjem. Z energetického hlediska jsou zajímavé spojitosti mezi plícemi a tlustým střevem. Funkce plic spočívá v sestupování Qi a tato plicní Qi může tlustému střevu pomáhat při vylučování stolice. Je-li plicní Qi slabá, může to vést k zácpě. Pokud má zácpa jinou příčinu a začne být chronická, může to bránit sestupu plicní Qi a způsobovat dušnost. Jedna z nejčastějších partií, kde dochází k metastáze rakoviny tračnicku tlustého střeva, jsou plíce. Energetika tlustého střeva je Yangová, což značí, že má spíše povrchové a ochranné vlastnosti. Prostředí je přeplněné karcinogenními látkami a všechny vnější karcinogenní patogeny nebo chemikálie se pokoušejí zasáhnout tělo, ale nejdříve budou zadrženy obrannou Yangovou Qi. V tomto případě bude tlusté střevo první obranná linie. Jestliže selže, objeví se rakovina tračnicku (Cardoza, 2018).

1.5.5 MOČOVÝ MĚCHÝŘ (PANG GUANG)

Párovým Yinovým orgánem močového měchýře jsou ledviny. Nachází se uprostřed ve spodní části břicha. Fyziologicky přijímá moč a dočasně ji ukládá a akumuluje, než si nutkání močení vynutí vyloučení. Močový měchýř přijímá nečistý díl tekutin, který je oddělený tenkým střevem a v menší míře i tlustým střevem a plícemi. Mezi močovým měchýřem a ledvinami existuje úzký vztah. Zdroje uvádějí, že moč se vytváří v ledvinách a je dále posílána do močového měchýře. Yangová Qi ledvin poskytuje přeměnu nečistých tekutin v moč. Yangová Qi je teplá nebo horká, tudíž tato přeměna vyžaduje také teplo. Teplo je to, co přispívá ke žluté barvě moči. Pokud močový měchýř nefunguje správně, může z toho vzniknout celá řada problémů močových cest, včetně nutkavého nebo častého močení, pálení při močení nebo jiné bolestivé vjemy, zástavy močení, nadměrné močení čiré moči, noční pomočování a inkontinence (Cardoza, 2018).

1.5.6 TROJITÝ OHŘÍVAČ (SAN JIAO)

Párovým Yinovým orgánem je osrdečník. Často je řečeno, že jde spíše o souhrn navzájem provázaných funkcí, což ovšem neznamena, že není „skutečný“. Ohříváč podporuje funkce přijímání, transportu, přeměny a vylučování u orgánů Zang-Fu v každé tělesné oblasti. V klinické praxi je ohříváč nejčastěji brán jako cesta vody nebo tekutin. Ohňová kvalita ohříváče je potřebná k vyvažování a kontrole vodních procesů. V těle se dělí a vymezuje na tři primární oblasti, horní, prostřední a spodní ohříváč.

Horní ohříváč je část těla nad bránicí a obsahuje srdce, osrdečník, plíce a vše uvnitř hlavy. Meridián ohříváče navíc ovlivňuje smyslové orgány a to především sluch. Horní ohříváč pomáhá srdci distribuovat esenciální Qi získanou z potravy a vody, aby vyživovala celé tělo. Výrazně asistuje plicím při rozptylování tekutin ke zvlhčení těla a při regulaci kůže a pórů. Tyto tekutiny jsou v jemném, čirém stavu přeměněné na páru roznášené celým tělem, proto se horní ohříváč tradičně popisuje jako „opar nebo „mlha“. Řídí pohyb Wei Qi (obránné Qi) tak, že zajišťuje a uvolňuje volný průchod ke kůži, kde Wei Qi koná ochranu před vnější invazí patogenů.

Prostřední ohříváč je mezi bránicí a pupkem a obsahuje žaludek, žlučník a slezinu. Řídí trávicí procesy, podporuje funkce žaludku a sleziny. Dále řídí přeměnu a transport tam, kde se získává Qi z potravy. Slezina, s pomocí uvolňující funkce ohříváče a jeho funkce zajištění volného průchodu pro Qi a tekutiny, transportuje přeměněnou výživnou Qi do celého těla. Žaludek je považován za střed prostředního ohříváče a bývá někdy popisován jako „pěna“, což poukazuje na stav trávené potravy a popisuje vířivé pohyby žaludku během trávení. Spodní ohříváč je část těla pod pupkem a obsahuje játra, ledviny, močový měchýř, tenké a tlusté střevo. Řídí oddělování čistého od nečistého a upravuje tyto funkce u ledvin, střev a močového měchýře, podporuje močení a vyprazdňování střev. Je běžně popisován jako „odvodňovací příkop“ (Cardoza, 2018).

1.6 KONSTITUČNÍ TYPY

Každý máme jinou tělesnou konstituci. Čínská medicína rozeznává šest různých typů fyzické konstitute. Hrozící onemocnění lze ovlivnit vhodně upraveným jídelníčkem. Volba jídelníčku je ve snaze zneutralizovat projevující se nerovnováhu u každé skupiny jiná. Čínská medicína klade důraz na prevenci a tak je důležité upravit stravu a zahájit doporučenou léčbu ještě před tím, než nemoc propukne. Šest základních konstitučních typů je rozdělením pouze hrubým a člověk většinou bývá kombinací dvou i více typů. Nejčastěji se u nás vyskytuje typ vlhký a horký. Někdy převažuje více vlhka, někdy více horka (Hoffmann, 2007).

U tělesné konstitute hodnotíme čtyři základní faktory: poměr tepla a poměr vlhkosti, tedy konstituci horký/studený a suchý/vlhký a dále dispozice temperamentu a sexuální život (Lu, 2005).

1.6.1 HORKÝ TYP

Lidé tohoto konstitučního typu jsou horkokrevní, žízniví a upřednostňují studené nápoje. Mají načervenalý obličej, rychle mluví, močí menší množství tmavší moči a mají tužší stolici. Pro tuto konstituci je typický červený jazyk se žlutým povlakem, nebo bez povlaku (Hoffmann, 2007).

DOPORUČOVANÉ POTRAVINY:

Obiloviny a luštěniny - pšeničné klíčky (i jiné obilné – suché), jáhly, fazole mungo, klíčky adzuki (malé červené fazole), sójové boby. Zelenina - čekanka, celer, řapíkatý celer, cuketa, lilek, hlávkový salát, kapusta, okurka, tykev, dýně, čínské zelí, hlávkové zelí. Ovoce – banány, cukrový meloun. Ostatní – sójový olej. Koření a byliny – celer nať, kůra z grapefruitu, šalvěj (Hoffmann, 2007).

NEDOPORUČOVANÉ POTRAVINY:

Potraviny, které přinášejí horko do těla, jako je ostré koření, tučná a mastná jídla, grilovaná, pečená a smažená jídla, tvrdý alkohol, sladkosti a mléčné výrobky (Hoffmann, 2007).

1.6.2 STUDENÝ TYP

Lidé patřící do této skupiny jsou zimomřiví, nemají žízeň a upřednostňují teplé nápoje. Jsou bledí nebo mají světlou pleť, pomalu mluví, moč je světle jasná v hojném množství a mají měkčí stolici. Pro tuto konstituci je typický bledý jazyk s tenkým bílým povlakem (Hoffmann, 2007).

DOPORUČOVANÉ POTRAVINY:

Obiloviny a luštěniny - červené fazole adzuki. Zelenina a houby – polníček, lanýže. Ryby a dary moře – kapr, úhoř říční, jedlé slávky (mušle). Maso – kuřecí a vepřová játra, jehněčí, hovězí ledviny, skopové maso a játra, maso ze zvěřiny (zvláště kachna divoká), vepřové i jiné ledvinky. Ovoce, semena a ořechy – maliny, švestky, víno hrozny, černý sezam, lískové ořechy, pistácie, kokosové mléko. Koření a byliny – skořice, badyán, hřebíček, fenykl, zázvor sušený (mletý), muškátový ořech, pažitka řecké seno (Hoffmann, 2007).

NEDOPORUČOVANÉ POTRAVINY:

Potraviny, které přinášejí chlad do těla, jako je syrová zelenina a syrové ovoce, studené nápoje a zmrzlina (Hoffmann, 2007).

1.6.3 SUCHÝ TYP

Pro tento typ je charakteristická štíhlá postava, častá žízeň, má suchou kůži, rty a hrdlo, má občasné svědění na kůži, v očích nebo v nose. Přeskakuje mu hlas, při nachlazení mívá suchý kašel. Špatně přibývá na váze (Hoffmann, 2007).

DOPORUČOVANÉ POTRAVINY:

Obiloviny a luštěniny – červené fazole adzuki, hrách žlutý, bulgur, kuskus, pšenice špalda, bílá rýže (loupaná), tofu. Zelenina a houby – brokolice, červená řepa, hrách cukrový (lusky), hrášek, květák, chřest, tykev, rajčata, čínské zelí, hlávkové zelí, bílá houba (rosolovka stříbrná), černá houba (Jidášovo ucho). Ryby a dary moře – kapr, krevety, krabi, sépie, sardinky, mušle, slávky jedlé. Maso – králík, kachna, skopové maso, vepřová ledvina. Ovoce, ořechy a semena – datle, fíky, švestky, hrušky, jablka, granátové jablko, ananas (čerstvý), pomeranč, meloun cukrový a vodní, dýňové semínko, lněné semínko, mák, slunečnicové semeno, vlašské ořechy, kokosový ořech a mléko. Koření a byliny – kopřiva, pažitka, řeřicha, zázvor sušený (mletý), fenykl, meduňka, Nápoje a ostatní – mléko ovčí, olivový a sezamový olej, sádlo, med, včelí mateří kašička, čerstvé sýry (lučina), žloutek ze slepičího vejce (Hoffmann, 2007).

NEDOPORUČOVANÉ POTRAVINY:

Potraviny, které přinášejí horko do těla, jako je ostré koření, smažená, grilovaná a dlouze pečená jídla (Hoffmann, 2007).

1.6.4 VLHKÝ TYP

Lidé spadající do tohoto konstitučního typu jsou obézní, s pocitem tíhy v těle. Často bývají unavení a mají málo energie. Jsou náchylní k otokům těla. V ústech mají hojně slin a hlenu při mluvení. Pro tuto konstituci je typický nateklý jazyk, který má mastný lesklý povlak. (Hoffmann, 2007).

DOPORUČOVANÉ POTRAVINY:

Obiloviny a luštěniny – červené fazole adzuki. Zelenina a houby – polníček, lanýž. Ryby a dary moře – kapr, úhoř říční, slávky jedlé. Maso – kuřecí a vepřová játra, jehněčí, hovězí ledviny, kůzlečí a skopové maso a játra, maso ze zvěřiny (zvláště kachna divoká), vepřové i jiné ledvinky. Ovoce, semena a ořechy – maliny, švestky, víno hrozny, černý sezam, lískové ořechy, pistácie, kokosové mléko. Koření a byliny – skořice, badyán, hřebíček, fenykl, zázvor sušený (mletý), muškátový ořech, pažitka (Hoffmann, 2007).

NEDOPORUČOVANÉ POTRAVINY:

Potraviny, které přináší vlhko a chlad do těla, jako je syrová zelenina a syrové ovoce, mořské plody, mléko a mléčné výrobky, sladkosti, studené nápoje a zmrzlina (Hoffmann, 2007).

1.6.5 NEDOSTATEČNÝ TYP

Osoby tohoto typu jsou velmi křehké, hubené a podvyživené. Nemají dostatek energie a životního elánu. Jsou pasivní, pomalu regenerují a bývají často unavení. Mají světlou pleť a nadměrně se potí. Dýchají zkráceně a mluví tiše. Často mají poklesy a výhřezy vnitřních orgánů. Občas trpí bušením srdce (Hoffmann, 2007).

DOPORUČOVANÉ POTRAVINY:

Obiloviny a luštěniny: cizrna, bulgur, bílé fazole, kukuřice, pšenice špalda, rýže, kuskus, ovesné vločky, sójové boby, těstoviny ze semoliny, tofu, zelený hrách, čočka. Zelenina a houby – dýně, červená řepa, brambory, batáty, špenát, hrášek, kedluben, hlávkový salát, hlíva ústříčná, houba šitake. Ryby a dary moře – candát, pstruh, štika, losos, chobotnice, sled. Maso – vařené a dušené hovězí maso, hovězí játra, husí maso, králík. Ovoce a ořechy – hroznové víno, třešně, datle, kokos, lískové ořechy. Nápoje a ostatní – žloutek ze slepičího vejce (Hoffmann, 2007).

NEDOPORUČOVANÉ POTRAVINY:

Potraviny, které přinášejí chlad do těla, jako je syrová zelenina a syrové ovoce, studené nápoje a zmrzlina (Hoffmann, 2007).

1.6.6 NADMĚRNÝ TYP

Pro tento typ je charakteristická atletická postava. Jsou vysoce produktivní, aktivní, plný elánu. Rychle regenerují, hodně vydrží a jsou často workoholici. Mají sklony k hypertenzi, srdečním nemocem a k zácpě (Hoffmann, 2007).

DOPORUČOVANÉ POTRAVINY:

Obiloviny a luštěniny – pšeničné klíčky (i jiné obilné – suché), jáhly, fazole mungo, klíčky adzuki, žito, sójové boby. Zelenina a houby - čekanka, celer, řapíkatý celer, cuketa, lilek, hlávkový salát, kapusta, okurka, tykev, dýně, oliva, hlávkové zelí, bílá čínská houba (rosolovka stříbrná), Jidášovo ucho. Ovoce – banány, cukrový meloun. Koření a byliny – celer nať, šalvěj. Ostatní – sójový olej, jedlé kaštiny, mateří kašička, slepičí vejce, vinný ocet (Hoffmann, 2007).

NEDOPORUČOVANÉ POTRAVINY:

Potraviny, které přinášejí horko a vlhko do těla, jako je ostré koření, tučná a mastná jídla, grilovaná, pečená a smažená jídla, tvrdý alkohol, sladkosti a mléčné výrobky (Hoffmann, 2007).

Za svůj konstituční typ vděčíme našim předkům a to nejméně do třetí generace zpět. Genetika je mocná a nikdo svoje geny nepotlačí ani nezapře. Každému jsou naprogramovány jiné potraviny, jež prospívají jeho tělesné konstituci. Je třeba ji vzít na vědomí, smířit se s ní a podle toho se také o ni řádně starat. Je důležité si stanovit konstituční tělesný typ a podle toho si upravit stravu.

Dnešní nemoci jsou spíše z nadbytku než z nedostatku. Přesto určitý nedostatek pociťujeme: nedostatek kultury stravování a stolování, výběr potravin, nedostatek času na jídlo. Dnes tím vším trpíme podstatně víc, než nedostatkem samotného jídla. Jako bychom tento nedostatek nahrazovali konzumací nadbytečného množství potravin a hlavně v nesprávné kombinaci, což má za následek vznik obezity. Sklon k obezitě mají podle čínské medicíny dva tělesné typy - *vlhka a horka* a *vlhka a chladu*. Naopak lidé s tělesnou konstitucí *sucha a horka* obézní nebudou, ať sní cokoli v jakémkoliv množství. Jejich horko jim umožní vše dokonale spálit a jejich sucho vysuší vlhké potraviny. Můžeme to přirovnat k suchému dřevu, které dobře hoří a spaluje beze zbytku. Aby to však v přírodě bylo spravedlivé, tito lidé se potýkají s jinými nemocemi, např. srdečními či cévními. Nikdo nepřijde zkrátka a každý si své zdraví musí zasloužit. Hlavním cílem při léčbě obezity je nasměrovat tělesnou konstituci otlých lidí (*vlhko a horko, vlhko a chlad*) na konstituci *horka a sucha* (Hoffmann, 2007).

1.7 PĚT PRVKŮ (ELEMENTŮ)

Jak Barbara Temelie (2002) ve své publikaci uvádí, tradiční čínská medicína vychází ze základních stavebních kamenů pěti elementů. Pět základních prvků stojí u zrodu všeho dění. Každý proces a každá živá bytost prochází stádií pěti prvků. Prvky jdou za sebou v pevném sledu, a to v tak zvaném vyživovacím cyklu: dřevo, oheň, země, kov, voda. Dřevo živý oheň, vzniká z něho popel a jeho teplo probouzí k životu zemi, země produkuje kov, jehož minerály oživují vodu a voda vyživuje rostliny (dřevo). Velkou roli hraje také zde kontrolní cyklus, ve kterém jeden prvek ovládá vždy prvek následující za sousedním. Kontrolní cyklus popisuje jednu ze zákonitostí, jak se nemoc rozšiřuje od orgánu k orgánu. Efektivní léčba by měla tento proces zastavit. Nejlepší ochrana je vyvážená strava. Zkoumání pěti prvků přináší moudrost a poznání, že všechny jevy ve vesmíru a zemi spolu souvisí, že jeden na druhého působí a jsou na sobě závislé. Materie je pouze zhmotnělá Qi, která se mění a je v neustálém pohybu.

ELEMENT DŘEVA

Element dřeva symbolizuje zrod a začátek, vývoj, rychlý růst a plánování. K elementu dřeva přináší orgány játra a žlučník. Qi dřeva je teplá a Yangová a obdobně se chová i Qi jater. Stoupá navrch a proniká do okolí. Ročním obdobím elementu dřeva je jaro a projevem podnebí je vítr. Barva elementu dřeva je zelená. Element dřeva zastupuje kyselá chuť (Temelie, 2002).

ELEMENT OHNĚ

Element ohně znamená duševní vývoj, inspiraci, zvědavost, intuici, zájem a učení. Oheň představuje nárůst a dorůstání. Oheň také ohřívá, vysušuje a šlehá směrem vzhůru. K elementu ohně přináší orgány srdce, tenké střevo a funkční okruh tří ohříváčů a oběhu. Qi srdce představuje hlavní Yangovou energii, která v těle zatepluje. Ročním obdobím ohně je léto a v podnebí představuje horko. Barva elementu ohně je červená. Element ohně zastupuje hořká chuť (Temelie, 2002).

ELEMENT ZEMĚ

Element země symbolizuje střední věk, zralost, stabilitu a potřebu seberealizace. Element země je spojován se slezinou a žaludkem. Země vyživuje a plodí a Qi sleziny rozvádí v těle vyživující esenci. Ročním obdobím elementu země je pozdní léto a bioklimatický faktor představuje vlhkost. Barva elementu země je žlutá. Element země je zastupován sladkou chutí (Temelie, 2002).

ELEMENT KOVU

Element kovu představuje vrchol lidského života a bystrý úsudek. Životní zkušenosti již zbystrčily rozum. Kov je čistý, svírá, stahuje a dá se formovat. Element kovu ovlivňuje plíce a tlusté střevo. Jeho přirozenost je čistota. Pod tento prvek spadá Qi plic, úkolem je v organismu udržovat čistotu. Ročním obdobím elementu kovu je podzim a bioklimatický faktor je suchost. Barva elementu kovu je bílá. Element kovu zastupuje ostrá chuť (Temelie, 2002).

ELEMENT VODY

Element vody představuje večer života a mudrce, jehož největší ctností je skromnost, jelikož již poznal pomíjivost všech věcí. Reflexe, zkoumání podstaty věcí, stálost a vytrvalost představují Yinové aspekty elementu vody. Voda svlažuje, konzervuje a uschovává. K Elementu vody se přiřazují ledviny a močový měchýř. Jelikož se z vody rodí život, úkolem ledvin je uchovávat životní esenci. Ročním obdobím elementu vody je zima a bioklimatický faktor je chlad. Element vody zastupuje slaná chuť (Temelie, 2002).

Na západě začínají roční období podle astronomie. Mezi přírodními národy, a to platí jak pro Kelty, tak i Čínany, pravý začátek ročního období začíná dříve. Pokud citlivě vnímáme sami sebe a své chutě, často zjistíme, že v době samotného začátku změny ročního období začínáme mít jiné chutě, a stravu se můžeme na dané změny připravovat. Západní začátky ročních období tak představují prostředky, nikoliv počátky změn ročních cyklů (Bendová, 2015).



červená šipka – rození

modrá šipka – ovládnutí, kontrolní cyklus

Obrázek 3. Teorie pěti prvků (Toman, www.zdravikvam.cz)

1.8 PĚT CHUTÍ

Barbora Temelie (2002) také uvádí, že tradiční čínská medicína vychází z taoistické teorie pěti prvků i v oblasti potravin. Rozlišuje pět chutí: kyselou, hořkou, sladkou, ostrou (palčivou) a slanou. Ke každému elementu je přiřazena určitá chuť a také její účinky na orgány. Všechny orgány jsou spolu spojeny meridiány a energie proudí od jednoho k druhému. Pokud chceme náš organismus dostat do rovnováhy, kombinujme různé chuťové směry.

Petr Hoffmann (2002) ve své publikaci udává, že pro udržení vyrovnané životosprávy by bylo zapotřebí, aby v průběhu dvaceti čtyř hodin byla spotřeba potravin rozdělena po 20 % od každého. V případě nemoci je třeba procentuální poměry měnit v závislosti na druhu onemocnění. Nemocný mnohdy sám upřednostňuje jednu chuť více a druhou potlačuje, a to bez znalosti této teorie. Tím se řídí zákony dietetiky.

Henry C. Lu (2005) potvrzuje, že je chuť potravin v čínské dietetice velmi důležitá, protože jednotlivé chuti mají konkrétní vliv na vnitřní orgány. Např. sladká chuť působí na žaludek a slezinu. Podle chápání čínské medicíny přibíráme po sladkém jídle proto, že sladká jídla mají schopnost zlepšovat funkce trávení a z tohoto důvodu jsou vhodné pro lidi se slabým trávicím traktem.

KYSELÁ CHUŤ

Všechny potraviny, které mají kyselou chuť, se přiřazují k elementu dřeva. Téměř všechny kyselé potraviny mají osvěžující účinky, což je pro orgány elementu dřeva velmi příznivé. Tyto orgány často trpí nedostatkem tepla a šťáv. Při emoční nevyrovnanosti, zejména zlosti a hněvu se játra a žlučník rozpálí a dojde k narušení. Kyselé zchladí naše játra a žaludek a tím nás učiní šťastnými. Základní účinky kyselých osvěžujících potravin spočívají v tom, že uchovávají tělesné šťávy a upevňují hmotu. Její účinek je svíravý a stahuje póry. Nadměrné množství škodí játrům a poškozuje slezinu. Pokud chceme posílit hlavně orgány dřeva, je dobré kombinovat špaldu, pšenici, zelené zrno s ostatními potravinami dřeva například výhonky a zelenou zeleninou (Temelie, 2002).

Bendová (2015) ve své knize uvádí kyselou chuť, jako chladnou, Yinové povahy. Kyselá chuť je nositelem stahující, shlukující a shromažďující energie. Má svíravý účinek, čili zastavuje abnormální únik tekutin a energie. Zpevňuje tkáň. Používá se při léčbě nadměrného pocení, ukapávání moči, krvácení, průjmu, výtoku. Dále se používá v případě slabé, ochablé tkáň, uvolněné kůže, hemeroidů, prolapsů. Při onemocněních svalů, šlach nebo vazů není vhodné jíst příliš kyselých potravin. Kyselá chuť pochází z velkého množství kyselin, z nichž nejznámější jsou kyselina citronová, askorbová (vitamin C) a taninová. V některých případech se

kyselá chuť může jevit až jako svíravá, která je např. obsažená v zeleném nebo černém čaji či v ostružinových listech. Kyselost pomáhá trávení, aby se mohli rozpouštět a lépe vstřebávat minerální látky. Také podporuje oslabené plíce. Kyselé jídlo je též stimuluje pro srdce i mysl, což má v čínském chápání úzkou souvislost, protože sehrává úlohu při organizování rozptýlených myšlenek.

Mezi potraviny výrazně kyselé chuti patří např. hloh, citron, limetka, mléčně kvašené produkty, kyselé jablko a švestky (Bendová, 2015).

Heider de Jahnsen (2009) uvádí, že největší užitek mají z kyselé stravy tzv. „vyschlé osoby“ s nestandardním a nepravidelným životním stylem, který nepřipouští klid a koncentraci. Tyto osoby obvykle vyrovnávají svůj deficit klidu povzbuzujícími prostředky, jako jsou káva nebo cigarety.

SLANÁ CHUŤ

Slaná strava uvolňuje hlen a má projímavé a změkčující účinky. V menších dávkách zvyšuje objem krevních šťáv a dopravuje je tam, kam patří. Přemíra soli však způsobuje přesný opak. Tělo vyztuží a vysušuje. Tuhé je navíc nejen tělo, ale i duch. Lidé, kteří moc solí, potřebují jako protiváhu něco sladkého, něco co je zvlhčí. Z termického hlediska je sůl studená a svým vysušujícím účinkem způsobuje nedostatek Yinu, a tím horko v oblasti ledvin, jater a žlučníku a přes kontrolní cyklus i v oblasti srdce. Slané a teplé potraviny posilují Yang ledvin a z něho profituje střední a vrchní ohříváč. Slané a neutrální luštěniny představují sytou a plnohodnotnou potravinu a posilují Qi. Slané a studené řasy chrání před nadměrným horkem ledvin a v kontrolním cyklu před horkem srdce, tvoří také důležitý zdroj minerálů (Temelie, 2002).

Podle Bendové (2015) má slaná chuť Yin – ochlazující účinek, energetický pohyb směrem dolů a dovnitř, zvlhčuje suchost, změkčuje tvrdé (otoky, bulky, zatvrdnutí lymfatických uzlin, zatvrdnutí svalů a šlach). Sůl zlepšuje trávení, používá se na zácpu, detoxikuje tělo, vyprazdňuje střeva a pomáhá zvracet. Používá se při příznacích horkosti na vyrážky, akné, při bolestech v krku jako kloktadlo, neutralizuje jedy v těle a zvyšuje chuť k jídlu. Abychom vytěžili ze soli tyto vlastnosti a kvality pro nás prospěšné, měli bychom konzumovat sůl mořskou. Potraviny se slanou chutí zvlhčují a uklidňují vyhublé a nervózní osoby. Sůl musí výrazně omezovat lidé obézní s otoky a výraznou vlhkostí v těle, také lidé s hypertenzí. Výjimku tvoří mořské řasy, které jsou sice slané, ale jejich obsah stopových prvků a jódu zrychluje metabolismus.

K potravinám slané chuti patří sůl, mořské řasy, ječné kroupy i jáhly (jsou i zároveň sladké chuti). Mezi zdravé produkty vyráběné se solí patří zelenina naložená v soli (mléčně kvašená), umeboshi (slané švestičky), sójová omáčka tamari, shoyu a miso pasta (Bendová, 2015).

SLADKÁ CHUŤ

Sladká chuť vyživuje, zvlhčuje a harmonizuje organizmus. Tělo podporuje v produkci Qi a tím posiluje a podporuje produkci šťáv a tělo zvlhčuje. Sladké se stará o to, aby orgány byly rovnoměrně zásobené a vyrovnané. Veškeré pozitivní se vztahuje na skupinu obilí, luštěniny, škrobovou zeleninu a maso v přírodním, ale vařeném stavu. Jakýkoliv nedostatek v oblasti žaludku a sleziny se projeví ihned tím, že máme chuť na sladké. Jáhly a polenta posilují žaludek a slezinu. Jsou ideálním jídlem ke snídani. Stravitelná výživa dodává tělu dostatek Qi, aby spálila tuk a vyhnula se chuti na sladké. Správné dávkování je velmi důležité, jelikož přemíra sladkostí vyčerpává žaludek a slezinu, chladí Yang srdce a také chronický nadbytek poškozuje v kontrolním cyklu ledviny. Sladké a teplé potraviny jako dýně, mrkev, fenykl atd. zahřívají a posilují slezinu, žaludek, plíce, tlusté střevo a ledviny. Tyto potraviny ideálně chrání před nedostatkem Qi. Mezi potraviny sladké chuti patří dýně, mrkev, sladké brambory, med (Temelie, 2002).

Bendová (2015) popisuje sladkou chuť jako Yangovou povahu (myslí se tím nasládlá chuť vařeného obilí, nikoliv sladkého bílého cukru). Sladká chuť jídlo zahřívá a pomáhá vzestupu energie nahoru a ven v rámci lidského těla. Je to chuť harmonizující s uvolňujícím účinkem. Tato jídla dodávají energii a přitom uvolňují tělo, nervy a mozek. Sladká jídla zvlhčují suchost plic a zpomalují nadměrnou aktivitu srdce i mysli. Většina živočišných a mléčných výrobků je považována za sladké, a to může být prospěšné při extrémních deficitech. Sladké potraviny budují tělesnou Yin, jako jsou tkáně a tekutiny, a proto i posilují hubené a suché lidi. Sladká jídla jsou základem u většiny tradičních diet. Jsou vhodné pro vysušené lidi trpící chladem, pro nervózní, slabé a roztržité jedince, kteří potřebují sladká jídla ve větším množství. Také agresivní lidé pomou profitovat ze zpomalujícího účinku sladké chuti. Leniví lidé s nadváhou nebo ti, kteří mají příznaky hlenotoku, by měli jíst sladká jídla jen vzácně a i celozrnné obiloviny by měli užívat s mírou.

K potravinám se sladkou chutí, vzestupnou tendencí a tepelně neutrálním účinkem patří mrkev, zelí, hrášek, houby shiitake, fíky. Protože není mnoho čerstvého ovoce a zeleniny, které na jaře dozrávají v mírném pásmu, můžeme je jíst sušené nebo naložené. Některé lze uskladnit i v dobrém sklepe. Mezi potraviny sladké chuti patří většina mléčných výrobků, fazole, hrách, čočka, jablka, meruňky, třešně, datle, fíky, řepa, okurky, brambory, dýně, sladké brambory, mandle, kaštiny, kokos, slunečnicová semínka, vlašské ořechy, ječný slad, melasa, rýžový sirup (Bendová, 2015).

OSTRÁ, PÁLIVÁ CHUŤ

Ostrá chuť otevírá povrch těla, ovlivňuje pohyb Qi směrem ven, prostupuje tělem a uvolňuje stagnace. Většina ostrých potravin je teplá a ostrá. Ostrá a teplá chuť hraje velkou roli při léčbě nachlazení a při včasné podání potravin pálivé chutě je možné nemoc odvrátit. K jídlu se doporučuje pokrm, který uvede do chodu plíce a tak zvýší imunitu – např. pokrm s cibulí, pórkem a ostrým kořením. Ostré a teplé posunuje Qi v těle směrem nahoru, což je potřeba zejména tehdy, když se cítíme skleslí a smutní. V zimě jsou ostré a teplé potraviny nejlepší obranou proti chladu. Ve výživě působí pozitivně na Yang a uvádění do pohybu imunitní Qi a krevní tok. Naopak mnoho ostrého a teplého v podobě ostrého koření a alkoholu ničí Qi a přehřívá orgány, zejména plíce a také v kontrolním cyklu játra a žlučník. Ledviny se stanou horkými a v důsledku vzniká hyperaktivita a nezdravý sexuální chtíč. Lidé trpící na vysoký tlak by si ostrou chuť měli dopřávat jen výjimečně. Ostré a osvěžující potraviny, především celozrnná rýže, dále také kedluben a řeřicha se starají o vlhkost plic a pěknou mladistvou pokožku (Temelie, 2002).

Podle Bendové (2015) je ostrá, pálivá chuť povahy Yangové, rozptylující, podporuje oheň, má tendenci zdvihát energii nahoru směrem do periférií těla. Povzbuzuje trávení a rozptyluje hleny (hlavně z mléčných výrobků a masa). Napomáhá trávit potraviny vlhké a mastné, které mají tendenci tvořit hlen (obilniny, ořechy, semena, luštěniny). Chrání proti onemocněním z hlenů, tzn. běžné nachlazení a zahlenění. Např. máta, cayennský pepř, šalotka, česnek, černý bez, mateřídouška, se používají na vypocení při nachlazení nebo jiných napadeních vnější škodlivinou. Rozptylují stagnující krev a navyšují Qi. Některé silně rozptylující potraviny vypuzují parazity (česnek, cayennský pepř, pelyněk). Horká, pikantní jídla, pokud jich není příliš, mají vliv na ledviny stažené chladem, uvolní a zahřejí je, stimulují oběh krve, jsou kardiotonická a zlepšují funkci jater. Léčba pikantní chutí je vhodná pro zlenivělé, letargické, těžkopádné jedince (pro ty je vhodná i kombinace s hořkou chutí), a také pro ty co mají sklon k zahlenění plic a tlustého střeva, a ty, jimž je zima. Výjimku tvoří některé potraviny pikantní, ale ne silně potopudné, které jsou vhodné pro osoby hubené, s tendencí trpět nemocemi z větru, nervozitou a neklidem (např. fenykl, anýz, kmín, kopr, koriandr). Těmto lidem se nedoporučují silně potopudné plodiny, např. syrová cibule či pálivé papričky, protože oslabují Qi, jež těmto osobám chybí. Vyhýbat se ostré chuti je potřeba také v případě horkosti.

Potraviny teplé a pikantní jsou např. rozmarýna, česnek, šalotka, všechny cibule, hřebíček, čerstvý a sušený zázvor, černý pepř, fenykl, anýz, kopr, křen, bobkový list, muškátový oříšek. Potraviny chladné a pikantní jsou např. bílý pepř, ředkvička, ředkvičkové listy. Potraviny neutrální a pikantní jsou např. tuřín, kedluben, řepa (Bendová, 2015).

HOŘKÁ CHUŤ

Potraviny hořké chuti patří k elementu ohně, stejně tak i pohanka, žito a kozí výrobky. Hořká chuť vede Qi dolů a do hloubky, rozptyluje horko a vysušuje vlhko. Hořké bylinky, které jsou obsažené například ve žlučnickových čajích, jsou z tepelného hlediska ochlazující, podporují vylučování a pročišťují organismus. Zvláště žlučník, který inklinuje k horku a stagnaci, se tím uvolní, čímž podpoří tok žluči. Tento účinek také prospívá při trávení tuků. Pohyb směrem dolů je zapotřebí podpořit u všech problémů se zažíváním. Aperitivy, stejně jako některé bylinky, mají často hořkou chuť, aby tím nastartovaly zažívání, a po těžkém jídle pomáhají například hořké likéry. Přemíra hořkých a teplých poživatin způsobuje horkost srdce a posléze poškozuje plíce. Při správném množství posiluje hořká a teplá chuť Qi sleziny a zabraňuje tím nahromadění vlhkosti (Temelie, 2002).

Bendová (2015) poukazuje u hořké chuti na ochlazující účinek Yin, který způsobuje kontrakci a podporuje sestup tělesné energie směrem dolů. Zmírňuje nadbytek u osob extrovertních, robustních, se silným povlakem na jazyku, silným hlasem, začervenalými líčky atd. Hořká chuť snižuje horečku, ale též vysušuje tekutiny a odčerpává vlhkost. Hořká chuť také pomáhá při zánětech a infekcích. Lidé, kteří mají nějaký nedostatek a je jim stále zima, jsou slabí, hubení, nervózní, by měli nadměrný přísun hořké chuti zvážit. Hořká chuť je spojena s prvkem ohně a se srdcem, pročišťuje horkost v tepnách a cévách a čistí je od vlhkých hlenových usazenin cholesterolu a tuku. Snižuje tlak, zejména vhodný je pro tento účel řapíkatý celer. Hořká chuť pročišťuje stagnace a ochlazuje horkost v játrech. Hořké byliny a potraviny odvádějí vlhkost u různých stavů nahromadění vlhka, např. infekce způsobené kvasinkami, parazity či candidou za přítomnosti hlenu, vyrážek, otoků, abscesů, nádorů, cyst, obezité. O plicích a ledvinách se říká, že jsou tonizovány a vitalizovány hořkou chutí.

V případě výrazné nerovnováhy v trávení je vhodná silná hořká chuť, např. pampeliškový kořen či list, list a kořen lopuchu, řebříček, heřmánek, chmel, dubovou kůru a echinaceu. Nejprve je však třeba zjistit další vlastnosti těchto bylin. Aby byly připravované byliny chutnější, lze je povařit s malým množstvím skořice nebo lékořice, listu stévie nebo jiného sladidla (Bendová, 2015).

Potraviny mají většinou dvě nebo i více základních chutí. U předchozího rozboru základních pěti chutí je zřejmé, že konzumace kterékoliv chuti v nadměrném množství způsobí disharmonii mezi tkáněmi a orgány, která souvisí s danou chutí podle signatur pěti elementů. Šestá neutrální chuť, má specifický účinek na tělo. Stahuje energii směrem dolů a podporuje močení (Flaws, 2011).

1.9 POVAHA POTRAVIN

Tradiční čínská nauka o stravování posuzuje a rozděluje potraviny do kategorií podle jejich tepelného působení, a to na teplé, horké, neutrální, osvěžující a studené. Záleží na původních vlastnostech potravin a také na způsobu jejich úpravy. Pečením a vařením se potraviny lehce zahřejí. Důležitým aspektem je, že se potraviny stávají chutnějšími a zdravějšími, tudíž lépe stravitelnějšími (Temelie, 2002).

V zemích, kde převládá horké podnebí, nabízejí zdejší plody kompenzaci klimatických podmínek. Pokud lidé ve studené střední Evropě konzumují příliš mnoho jižního ovoce, navíc ještě v zimě, může to vést k vnitřnímu chladu. V oblasti, v níž člověk žije, rostou přesně dané potraviny, které potřebuje (Temelie, 2002).

Pokud se kvůli tělesné konstituci objeví sklon pociťovat stále chladno, pomohou nám přirozeně teplá jídla a pokrmy, které se získávají na teple. Naopak při sklonu k horku nám pomáhá chladivé jídlo (Růžička, 2007).

TEPLÉ A HORKÉ POTRAVINY

Teplá až horká povaha je charakteristická energií Yang (někdy až extrémní), jež ohřívá a zrychluje metabolické procesy v těle. Sem bychom zařadili potraviny více povzbuzující a tonizující, velmi užitečné při fyzické či psychické únavě, nízkému tlaku, zimomřivosti, při revmatických bolestech, které zhoršují chlad a vlhkost. Jsme-li spíše povahy Yin a trpíme-li neustálým stresem, není nic lepšího než si připravit jídlo, jehož základem budou potraviny povahy více Yang, abychom energii doplnili a oživili (Bendová, 2015).

Teplé potraviny zahřívají, doplňují Qi a krev. Patří sem například cibule, koriandr, majoránka, oves a kuře. Zeleninové polévky či dlouho vařené vývary z masa jsou vynikajícím pomocníkem pro odstranění vnitřního chladu. Přemíra teplých potravin, například ostrých koření, masa, kávy a červeného vína vede k vnitřnímu napětí, neklidu, hyperaktivitě a podrážděnosti – tedy příznakům přebytečného Yangu (Temelie, 2002).

Podle Heider de Jahnsen (2009) jsou potraviny energeticky ohřívající povahy: dlouhozrnná rýže, hlíva ústřičná, vlašské ořechy, fenykl, jarní cibulka, broskve, liči, třešně, jedlé kaštiny, žloutek ze slepičího vejce, bažant, ovčí, kozí, hovězí, hovězí ledvinky, sardele, srnčí, krevety, langusty, korýši, sójový olej, řepkový olej, ocet, med, badyán, bílý cukr, hnědý cukr, muškát, kardamom, hřebíček.

Horké potraviny jako například česnek, pepř, jehněčí maso, muškát, čili, zázvor a vysokoprocentní alkohol působí na tělo tak, že zahřívají Yang a rozptylují chlad. Jestliže mají orgány dostatek tepla, jsou funkční a Qi může proudit. Pokud dojde k tepelné ztrátě na základě bioklimatického chladu nebo studených potravin, sníží se funkčnost orgánů a nastane stagnace Qi. Hlavně kvůli tomu jsou horké potraviny používány ve studeném ročním období, kdy je důležité tělo chránit před chladem či následným nachlazením. Nejlepší první pomocí je čaj z čerstvého zázvoru, svařené víno nebo polévka. Nejlépe ihned poté, co jsme například zmokli (Temelie, 2002).

NEUTRÁLNÍ POTRAVINY

Neutrální povaha je něco mezi energií Yin a Yang, mezi teplým a svěžím. Je to něco uprostřed, vyvážené, neutrální. Každý by měl denně sníst minimálně třetinu potravin této povahy, abychom zharmonizovali a vyvážili prožité každodenní napětí. Tyto potraviny budou blahodárně působit na naše tělo i duši. Patří sem především zrníčka obilí, která nebyla zbavena vrchních vrstev, a tedy i vitamínů skupiny B, hořčičku a dalších (Bendová, 2015).

Potraviny neutrální povahy jsou zejména ty, jež mají sladkou či jemnou chuť, jako například obilí, zelenina obsahující škrob, luštěniny a hovězí maso. Vytvářejí Qi, harmonizují a vyživují. Převážná část stravy by se měla skládat z neutrálních potravin. Zdravý člověk se může dlouhá léta stravovat jednoduchými pokrmy, které zahrnují zeleninu, luštěniny anebo příležitostně jiné zdroje bílkovin jako například ryby, maso a vajíčka. Obilí představuje zlatý střed a v něm je obsažena většina látek, které tělo potřebuje (Temelie, 2002).

Podle Heider de Jahnsen (2009) jsou potraviny energeticky neutrální povahy (v nerozmělném a surovém stavu): rýže s obilnými zrnky, oves, kukuřice, černé sójové boby, fazolky atzuki, hrách, lískové oříšky, mandle, bílé zelí, vinná réva, dužina kokosových ořechů, shiitake, slepičí vejce, husa, sépie, kalamáry.

OSVĚŽUJÍCÍ A STUDENÉ POTRAVINY

Osvěžující a chladná povaha má kvalitu Yin, její úlohou je ochladit hlavně to, co je teplé až horké. Např. zvýšená teplota až horečka může doprovázet různé infekce, bolesti, nadměrnou nervovou podrážděnost, alergické reakce apod. Protože v dnešní době často žijeme spíše v Yang napětí a aktivitě, stres nám rovněž zvyšuje Yang, tak bychom měli ve svém jídelníčku vyvažovat tyto vlivy vhodnými potravinami Yin, které nás budou ochlazovat a osvěžovat, a to prospěje nejen našemu tělu, ale také i naší duši (Bendová, 2015).

Potraviny osvěžující povahy chladí, vytváří krev a vyživují Yin – tekutiny. Jedná se o většinu druhů ovoce a zeleniny a některé saláty. Konzumace velkého množství syrové stravy způsobuje nemoci, především u žen v zimním období. Vařená osvěžující strava vytváří v těle podstatně více šťáv, než syrová osvěžující zelenina, ovoce, saláty či ovocné a zeleninové šťávy. Řadí se sem například kyselé zelí, výhonky luštěnin, brokolice a špenát (Temelie, 2002).

Potraviny studené povahy ochlazují a vyživují Yin – tekutiny. Mezi tyto potraviny se řadí například rajčata, okurky, řasy, jogurt, minerální voda a sůl. Menší podíl studených potravin v pokrmu zabraňuje v těle vzniku nadměrného horka, tedy přebytku Yangu. Dále také mnoho bylinných čajů je studených. Bylinné čaje mají léčebné účinky, ale však při chybném či dlouhodobém užívání mohou způsobit pravý opak. Je třeba prostudovat tepelné působení a přiměřeně dávkovat, aby byly k užítku a ne ke škodě (Temelie, 2002).

Podle Heider de Jahnsen (2009) jsou potraviny energeticky ochlazující povahy: čínské zelí, lilek, dýně, citrony, pomeranče, ananas, ječmen, pohanka, proso, slzovka, sójové výhonky, sójové mléko, tofu, máslo, čerstvý tvaroh, naklíčené mungo, špenát, celer, hlávkový salát, lotosový kořen, rajčata, okurky, brambory, žampiony, zelený čaj, mango, mandarinky, grapefruit, sezamový olej.

V zimním období bychom měli zařadit do jídelníčku více potravin horkých nebo teplých a v létě spíše upřednostňovat potraviny svěží a chladné. Povaha potravin nám poukazuje, jak se bude chovat v našem těle energie určité potraviny. Například zelený nebo mátový čaj je ochlazující a i v horké podobě vyvolává ochlazení a je tedy žádoucí i během horkých letních dnů. Jde o mnohem zdravější formu ochlazení, než třeba ledovým nápojem s ledem nebo zmrzlinou (Reidl, 1989).

1.10 STRAVOVÁNÍ V PĚTI ROČNÍCH OBDOBÍ

Mnozí lidé jedí stále stejné jídlo, nehledě na roční období, jelikož je ve stejné kvalitě k dostání v obchodě po celý rok. Měli bychom si však uvědomit, že většina potravin, jsou nejlépe přijímána v podmínkách, kde rostou a zrají. Tam také nejlépe chutnají. Z hlediska povahy potravin má mnohem větší smysl jíst ovoce, kde právě roste, tedy v létě a nekupovat si ho dovážené k nám během zimních měsíců. V létě přinese ovoce daleko větší užitek za teplého počasí, než za studeného počasí (Hofmann, 2007).

V létě jsou lidé všech tělesných typů vychýleni k Yangové straně, v zimě k Yinové a odtud pak pramení i změny nálad v závislosti na ročním období. V létě je mnohem snadnější mít radostnou a optimistickou náladu a v zimě mít sklon ke smutku a melancholii nebo podléhat depresi. Ať jste jakýkoliv tělesný typ, je třeba mít na paměti, že na jaře by se mělo jíst více teplých a sladkých potravin, v létě více horkých a štiplavých potravin, v období babího léta více lehkých a neutrálních potravin, na podzim více chladných a kyselých potravin a v zimě více studených a hořkých potravin (Lu, 2005).

JARO

Na jaře je vhodná doba pro posílení jater a žlučníku. Je třeba pročišťovat se po zimě a tělo zbavit hlenů. Typický je i předvelikonoční půst. Do jídelníčku je třeba zařadit zelená zelenina, listová zelenina, výhonky a čerstvé bylinky. Např. salát z pampeliškových listů, řeřicha, špenát, mladé kopřivy atd. (Temelie, 2002).

LÉTO

Létu dominuje horko, kdy Yang dosahuje svého vrcholu. Je třeba upravit takový způsob jídel, který zvyšuje v těle kvalitu šťáv. Z potravin je to osvěžující zelenina, houby, listové saláty, výhonky, dušená rajčata, ovoce, tofu a malé množství masa. Na ledové nápoje tělo reaguje nanejvýš citlivě a způsobují násilné zchlazení žaludku a sleziny. Naopak po požití horkého nápoje či ostrého jídla se sice dostaví pocit horka, ale poté je však horko snesitelnější. Z nápojů je vhodný mátový nebo zelený čaj (Temelie, 2002).

POZDNÍ LÉTO

Konec léta neboli babí léto. Yang je ještě silný, ale již pomalu přichází Yin. Měli bychom se vyhýbat potravinám, jako jsou mléčné výrobky, tuky a smažená jídla, které produkují vlhko (Temelie, 2002).

Strava by měla být lehce tepelně upravená. Vhodné je do jídelníčku zařadit jablka, hrušky, švestky a listovou zeleninu (Arcimovičová, 2004).

PODZIM

Na podzim převládá suchost a je zapotřebí vyživovat tekutiny plic. Orgány kovu chrání a posiluje rýže, ředkvičky, květák, kedluben a černý kořen. Měli bychom také tělo připravit na zimu a zvýšit jeho obranyschopnost. Toho nejlépe docílíme konzumací pórku, cibule, čerstvého zázvoru, ostrých koření a jehněčího masa. Podíl bílkovin v potravě zvýší ryby, maso, vejce, luštěniny a ořechy. Účinným pomocníkem proti nepříznivým povětrnostním podmínkám jsou silné polévky (Temelie, 2002).

ZIMA

Zimě vládne chlad, tedy Yinová energie a příroda se ukládá ke spánku. Energie rostlin se stahuje do semen a kořenů. V tomto období bychom jídlo měli upravovat tak, abychom posílili kvalitu Yangu a zahřát ledviny. Vhodné jsou termicky teplé potraviny, koření a bylinky. Přes zimu bychom si měli nahromadit zásoby a to platí zejména pro kosti, které by měli v zimních měsících profitovat z dostatečného množství minerálů. Vhodné jsou i mořské řasy, které se výtečně hodí k polévkám i luštěninám. Také ořechy obsahují mnoho minerálů. Vlašský ořech je přímo považován za tonikum ledvin. V malých a pravidelných dávkách posiluje jejich Yang (Temelie, 2002).

Dle čínských léčitelů je potřeba harmonie člověka s ročním obdobím. Měl by na jaře jíst potraviny se schopností tlačit energii směrem vzhůru (teplé a sladké), aby byl s jarem v souladu, jelikož v období jara roste vše živé v přírodě směrem nahoru. V létě by měl jíst potraviny, které mají směr pohybu ven (horké a štiplavé), živá příroda začíná expandovat (směrem ven). Na podzim by měl jíst potraviny směřující dolů (chladné a kyselé), živá příroda se začíná připravovat ke spánku (vše začíná klesat, padat, směrem dolů). A v zimě by měl jíst potraviny s pohybem dovnitř (studená, hořká, slaná jídla), neboť živé věci se v přírodě začínají zmenšovat, stahovat do sebe směrem dovnitř (Lu, 2005).

Chceme-li vyrovnat a využít vlivy ročních období, je třeba dbát na jednotlivé chuťové směry a tepelné účinky potravin. Skutečné zdraví lze dosáhnout jen tehdy, pokud je náš organismus v harmonické rovnováze s přírodou (Temelie, 2002).

1.11 ZPŮSOB ÚPRAVY POKRMŮ

Bendová (2015) poukazuje na energii potravy, která není dána pouze jejím složením, ale i uskladněním, konzervací a samozřejmě i konečnou úpravou před podáváním. Jednotlivé podskupiny jsou nazvané podle energií Yin a Yang.

EXTRÉMŇÍ YIN

Extrémní Yin představuje chlad, proto všechny potraviny uskladněné v mrazničce ponese tento náboj. Zmrazování nabíjí potraviny extrémní Yin energií. Zmrzlina je chladná potravina a v našem jídelníčku představuje extrém, stejně jako nápoje s ledem. Osoby se slabými ledvinami by si měly tyto nápoje a potraviny zcela zakázat. V létě jsou příčinou bolestí v krku a v zimě nachlazení. V parném horku je velice účinný prostředek proti žízní teplý zelený čaj. Zmrazováním také dochází k potrhání buněčných stěn, a tím i narušení přirozené energie potravin. Pokud tedy stále pojídáme zmrazené potraviny rozmrazované v mikrovlnce, není divu, že nám bude chybět energie (Bendová, 2015).

YIN

Yin je o něco méně agresivní, ale stále chladná. Přípravou rozumíme odšťavňování ovoce a zeleniny – ovocné a zeleninové šťávy, klíčení obilí a luštěnin, syrové neupravované potraviny (Bendová, 2015).

VYROVNANÝ YIN – YANG

Tato podskupina je nejvíce zastoupena v úpravě potravin. Rozumíme tím vaření ve vodě, napařování a dušení (Bendová, 2015).

YANG

Yang je charakteristický tepelnou úpravou, hlavně zvyšováním intenzity ohně, případně i pomocí tuku. Do této podskupiny patří restování na sucho, krátké osmahnutí, fritování, dlouhodobé smažení a pečení (Bendová, 2015).

EXTRÉMŇÍ YANG

Extrémní Yang představuje silné působení tepla na pokrm. Patří sem pečení a grilování, zejména po dlouhou dobu a při velké intenzitě, nebo pokud dochází k přímému kontaktu potravin a plamenů (Bendová, 2015).

1.12 STRAVITELNOST JÍDLA

Bendová (2015) uvádí jak dbát na stravitelnost jídla. Hlavními aspekty podle východní medicíny jsou příprava jídla a jeho kombinace. Předpokladem zdravého stravování je jídlo správně připravit tak, aby bylo stravitelné a nevyvolávalo nadýmání, průjemy či jiné trávicí obtíže. Proces trávení v čínské medicíně zahrnuje změnu jídla na tzv. „teplou polévku“ v žaludku. Slezina extrahuje esenci z této „polévky“ a mění ji na využitelné substance a ty jsou dále posílány tam, kam je potřeba. Slezinu nejvíce podporují zvlhčující a dušená jídla. Existuje přísloví – chceme-li posílit slezinu, měli bychom večeřet kašovitá, lehce stravitelná jídla.

V případě slabší sleziny je většina z těchto metod užitečných. Ulehčíme práci našemu trávicímu systému a živiny se lehce vstřebají. Když je jídlo bohaté na tuky, syrové a chladné, slezina pracuje velmi těžko a vzniká únava, bolesti břicha, nadýmání, apod. Pokud tedy chceme podpořit slezinu, neměli bychom jíst jídla bohatá na tuky (pouze střídmě), každé jídlo dobře rozžvýkat (zejména syrové jídlo) a vyvarujeme se ochlazující stravě. Surová strava je lépe stravitelná, když je nakrájená jemno nebo nastrouhaná, spařená (blanšírovaná) apod. Maso je lehce stravitelné dušené nebo vařené v polévce. Delší a pomalejší metody přípravy jídel přinesou více oteplující efekt než rychlé metody. Dušené jídlo bude více zahřívající, pokud jej povaříme déle (Bendová, 2015).

Stejně také napomáhá i konzumace malých objemů vybrané zeleniny po jídle. U jídla v tradiční čínské medicíně nejde tolik o obsah – objem proteinů, tuků, minerálních látek či vitamínů, ale na východě pojmají jídlo jako nositele určité kvality. Například chladné a teplé povahy, nositele konkrétních prvků, z hlediska jejich chutí a všeobecných vlastností a účinků na organismus. Tyto informace byly získány pozorováním chování těla člověka i zvířat po konzumaci stravy (Bendová, 2015).

Heider de Jahnsen (2009) uvádí, že trávicímu procesu napomáhá i střídmé požívání pálivého a zahřívajícího koření ve vařené stravě. Abychom povzbudili Qi, můžeme přidat malé množství potravin s ostrým charakterem jako například cibuli, česnek, pórek, zázvor nebo černý pepř. Tyto přísady by neměly dodávat pokrmu ostrou chuť, ale spíše zajistit jeho energeticky ostrou příchut'. Neměli bychom tedy kořenit příliš, aby se ostrá chuť dostala do popředí.

Největší podíl stravy by měl být konzumovaný v ohřáté formě, aby se udržoval vnitřní oheň. Při vaření použijeme přiměřené metody a náročnější techniky přípravy (pečení, fritování) ponechme na sváteční dny (Heider de Jahnsen, 2009).

1.13 POHLED NA VYBRANÉ POTRAVINY

ČESNEK

Povaha a chuť: teplé povahy, pikantní a ostré chuti.

Funkce a indikace: působí na žaludek, slezinu – slinivku, plíce a proti stagnaci krve, snižuje srážlivost krve, vylučuje chlad, podporuje teplo a pocení. Odstraňuje stagnaci v trávení a v břišní dutině. Má antivirové, antibakteriální, antiplísňové, antiparazitální a protikvasinkové účinky a tím podporuje zdravou střevní mikroflóru. Používá se na léčbu zánětu plic, tuberkulózy, senné rýmy, astmatu, průjmu, bradavic, abscesů a hepatitidy. Jeho účinky se u chronických problémů objeví až po několika týdnech denního používání. Zevně vytahuje oheň z vyrážek, abscesů, apod. Proti rýmě a jiným infekcím se doporučuje cucat stroužek česneku v ústech minimálně patnáct minut. Česnek má velmi silné aroma a u citlivých lidí může vyvolat podráždění sliznic a kůže. Pro tyto osoby se doporučuje česnek používat spolu se strouhaným jablkem.

Upozornění: česnek se nesmí používat v případě horkosti (červený obličej a oči, pocit tepla, nebo horečka, odpor k teplu, žízeň s chutí na chladné a ledové nápoje, červený jazyk apod.) a zejména při žlučnickových obtížích. Příliš mnoho česneku poškozuje játra a žaludek (Bendová, 2015).

ZÁZVOR (ČERSTVÝ)

Povaha a chuť: povaha čerstvého zázvoru je mírně teplá a pálivá.

Funkce a indikace: vstupuje do dráhy sleziny, žaludku a plic, uvolňuje povrch a rozpouští chlad, zastavuje zvracení a přeměňuje hleny, léčí běžná nachlazení z větrného chladu, zvracení hlenovitých tekutin a kašel s hojností hlenu (Flaws, 2011).

ZÁZVOR (SUŠENÝ)

Povaha a chuť: povaha sušeného zázvoru je horká a pálivá.

Funkce a indikace: vstupuje do dráhy sleziny, žaludku a plic, zahřívá střed a rozptyluje chlad, navrácí Yang a uvolňuje proudění v cévách, léčí chladnou bolest v břiše a u srdce, průjem a zvracení z chladu, studené končetiny, slabý puls, kašel a dušnost způsobené hleny, zablokování z chladné větrné vlhkosti, zvracení a krvácení z nosu z prázdnoty Yangu, srážení krve (Flaws, 2011).

Upozornění: při užívání sušeného zázvoru je třeba mít na paměti, že může zvyšovat vysoký tlak. Lidé s hypertenzí by ho měli ve svém jídelníčku omezit, popř. zcela vyloučit. To samé by měly učinit i těhotné ženy (Arcimovičová, 2004).

SLZOVKA

Povaha a chuť: neutrální a mírně studené povahy a sladké chuti.

Funkce a indikace: vstupuje do dráhy sleziny, plic a ledvin, zastavuje průjem a zpevňuje slezinu, odvádí vlhkost a uvolňuje močení, pročišťuje horkost a vypuzuje hnis, rozptyluje větrnou vlhkost, léčí nejrůznější urologické potíže, edémy, Qi nohou, průjem, hnisající vředy, střevní a plicní abscesy, nejrůznější střevní a kožní problémy (Flaws, 2011).

Podle Arcimovičové (2004) se jedná se o jeden ze základních prostředků k léčbě křečí a bolestí při revmatismu, léčí i zánět slepého střeva. Snižuje hladinu cukru, zlepšuje artritidu, brzdí růst nádorů, působí sedativně, analgeticky a proti horečce.

PROSO – JÁHLY

Povaha a chuť: chladné povahy, sladké a slané chuti.

Funkce a indikace: vstupuje do dráhy ledvin sleziny a žaludku, harmonizuje žaludek a povzbuzuje ledviny, rozpouští toxiny a odstraňuje vlhkost, léčí prázdnou horkost sleziny a žaludku, zvracení z protitoku žaludeční Qi, patologickou žízeň a průjem (Flaws, 2011).

Petr Hofmann (2007) ve své publikaci uvádí, že proso patří mezi nejstarší obilniny světa. Z hlediska pojetí výživy čínské medicíny lze jáhly zařadit mezi nejdůležitější potraviny. Zrnko prosa tvoří dvě nestravitelné slupky, uvnitř je obilka, která se vyloupne, obrušuje a leští. A to jsou jáhly.

RÝŽE

Povaha, chuť: vyrovnané povahy a sladké chuti. Dlouhozrnná rýže je povahy slabě chladiivé, kdežto kulatá rýže bývá někdy uváděna jako plodina povahy teplé.

Funkce a indikace: posiluje slezinu – slinivku a uklidňuje žaludek. Navyšuje Qi, a zejména hnědá, neloupaná rýže s vysokým obsahem vitamínů skupiny B prospívá nervovému systému a léčí depresi. Používá se k léčbě cukrovky, žízně a průjmu. Hrst hnědé (celozrnné, neloupané) rýže, dobře rozžvýkané nalačno, pomáhá vypudit parazity ze střev. Kulatá rýže je vhodnější při chladném počasí, neboť více zahřívá. Dlouhozrnná rýže více ochlazuje, a proto se používá k léčbě úpalu (Bendová, 2015).

Podle Heider de Jahnsen (2009) je třeba dbát na to, aby se jednalo o celozrnnou rýži. Loupaná rýže je ochuzena o velké množství vitamínů a minerálních látek. Jako rafinovaná potravina produkuje v těle nepřiměřené horko. Vhodná je směs v podobě rizota, protože samotná rýže může způsobovat zácpu.

ČERNÝ SEZAM

Povaha, chuť: semena mají vyrovnanou povahu a sladkou chuť.

Funkce a indikace: semena tvoří Yinové tekutiny a krev, posilují ledviny, játra a zvlhčují střeva. Působí též všeobecně tonizačně a doplňují esenci ledvin. Snižují blokády způsobené větrem, používají se při revmatismu, suchém kašli a zácpě. Užitečné jsou v případě slabosti Yin, rozostřeného vidění, zvonění v uších, bolestí v kříži, ztuhlých kloubů, nervozity, tiků a bolestí hlavy. Zvyšují nedostatečnou produkci mléka u kojících žen a také pomáhají při poruchách citlivosti či závratích způsobených nedostatečností krve a Yin. Jsou užitečné při předčasném šedivění vlasů. Velmi užitečné jsou i pro starší osoby a také u chronických onemocnění se vznikem kachexie.

Upozornění: tato semínka se nemají používat neseleté v případě nedostatečnosti sleziny – slinivky s vodnatými průjmy.

Bendová (2015) uvádí, že obvykle dostupná světle hnědá sezamová semínka mají obdobné vlastnosti, jen v mírnější intenzitě. Sezamová semínka by měla být rozdrčená nebo povařená, aby byla lépe stravitelnější (Bendová, 2015).

Semena černého sezamu harmonizují trávicí systém a jsou vhodná pro dlouhodobé užívání. Mohou se přidávat do pečiva nebo používat vařená s rýží. Používají se při léčbě revmatismu, paralýze a zácpě (Arcimovičová, 2004).

VLAŠSKÉ OŘECHY

Povaha a chuť: teplé povahy a sladké chuti.

Funkce a indikace: působí na plíce a ledviny, posilují ledviny, doplňují esenci ledvin a zastavují samovolný výron semene. Používají se pro léčbu nedostatečnosti ledvin, při kašli bez velkého zahlenění a ulevují při astmatu. Dále při bolestech v bedrech, impotenci a při častém močení. Promazávají a uvolňují střeva a používají se v případě zácpy ze suché stolice a stolice ve formě bobků. Vlašské ořechy jsou nejlépe stravitelné, pokud je namočíme na několik hodin do vlažné vody, případně je pokapeme citronem. Také je lze vařit, např. v omáčce nebo kaši. Syrové jsou hůře stravitelné.

Upozornění: nadměrné užívání většího množství může vést k průjmu. Opatrně by je měli konzumovat lidé s větším množstvím hlenu, astmatici s vysokou tvorbou hlenu, lidé trpící na vodnaté průjmy a lidé se žlučnickovými obtížemi (Bendová, 2015).

Při dlouhodobém užívání se zlepší stav kůže a zmírní nebo může i zcela zmizet šedivění vlasů (Arcimovičová, 2004).

FAZOLE MUNGO

Povaha a chuť: chladné povahy a sladké chuti.

Funkce a indikace: vstupují do drah srdce a žaludku, pročišťuje horkost a rozpouští toxiny, rozptyluje úpal a uvolňuje vodu, léčí úpal, vodnaté otoky, průjem a mokvající abscesy (Flaws, 2011).

Fazole mungo pomáhají všeobecné produkci Yinových tekutin a produkci vnitřních tekutin jater. Jsou močopudné a snižují otoky. Tradičně se jedí při letních vedrech. Používají se jako lék při otravách z jídla, při průjmech, bolestivém močení, popáleninách, zánětu spojivek a otocích, jsou také užitečné při léčbě vysokého krevního tlaku, při překyselení a vředové chorobě s příznaky horkosti. Bývají dostupné v naklíčené formě. V této formě jsou velmi chladné povahy, křehké a sladké chuti, užívají se k detoxikaci těla, zlepšení funkce tří ohříváčů, léčbě alkoholismu a doplňování Yinových tekutin (Bendová, 2015).

Upozornění: osoby, které mají jakýkoli stav chladu, mohou tyto fazolky jen ve velmi malém množství, a vůbec ne syrové. Nadbytek naklíčených syrových fazolek může výrazně zhoršit nedostatečné trávení s příznaky zhoršení stolice a oslabení energie (Bendová, 2015).

MRKEV

Povaha a chuť: vyrovnané povahy a sladké chuti.

Funkce a indikace: posiluje slezinu – slinivku a prospívá plicím. Zlepšuje funkci jater a stimuluje vylučování odpadu, je močopudná a rozpouští shluky, jako jsou nádory, kameny apod. Léčí trávení včetně pálení žáhy a překyselení žaludku. Používá se na úplavici a průjem, vylučuje hnilobné bakterie ze střev a obsahuje olejnaté látky, které škodí parazitům. Léčí také šeroslepost, infekce uší a hluchotu. Mrkev je zásadotvorná a léčí záněty mandlí, akné a revmatismus. Je jedním z nejlepších zdrojů betakarotenu, který nás chrání před rakovinou. Betakaroteny také prospívají plicím, kůži, trávicímu traktu a působí proti močovým infekcím. Šťáva z mrkve hojí popáleniny (Bendová, 2015).

Upozornění: šťáva z mrkve je velice sladká a užívání více než čtyř hrnků denně může být příliš nadměrné. Pokud do šťávy přidáme navíc trochu čerstvých mrkvových listů, nebude tak sladká a bude mít větší obsah minerálních látek a tím to bude kvalitnější lék proti nádorům (Bendová, 2015).

ŘEŘICHA

Povaha a chuť: chladné povahy, pálivé, hořké a sladké chuti.

Funkce a indikace: působí na plíce, žaludek, močový měchýř a ledviny. Je močopudná, zvlhčuje plíce a hrdlo. Posiluje Qi a čistí krev. Pročišťuje pokožku tváře a prospívá proti šerosleposti. Povzbuzuje tvorbu žluče a používá se jako lék při žloutence, hlenech na plicích s příznaky horkosti a obtížném močení. Je užitečná při bolestech v krku, páchnoucím dechu z úst a nadýmání. V zimních měsících je možné ji v místnosti naklíčit do sytě zeleného porostu, který je bohatý na chlorofyl, betakaroteny, vápník, síru a vynikající zdroj vitamínu C. Je nutné jej však spotřebovat do dvou dnů od vyrašení, neboť později vzniká nebezpečí růstu plísní.

Upozornění: řeřicha může zhoršit nadměrně časté močení (Bendová, 2015).

HRUŠKY

Povaha, chuť: chladné povahy, sladké a mírně kyselé chuti.

Funkce a indikace: ovlivňují plíce, kde ochlazují horkost a odstraňují hleny. Používají se na pročištění horkosti v tlustém střevu při zácpě, na léčbu kožních onemocnění a zranění. Mají příznivý vliv na uklidnění zánětu žlučníku za přítomnosti žlučnickových kamenů.

Upozornění: hrušky by neměli používat lidé s příznaky chladu a nedostatečnosti trávení (řídka a vodnatá stolice, bledý a oteklý jazyk atd.) Nadměrné používání hrušek v průběhu těhotenství může podle čínské tradice přispět k nedostatečnému vývoji plodu a případnému potratu (Bendová, 2015).

HROZNOVÉ VÍNO

Povaha, chuť: vyrovnané povahy, sladké a kyselé chuti.

Funkce a indikace: posiluje krev a zvyšuje Qi (hlavně tmavé odrůdy) jak ve východní, tak i v západní tradici. Používá se při léčbě artritidy a revmatismu, i v případě příznaků chladu. Hroznové víno je močopudné a léčí bolesti při močení. Prospívá játrům i v případě žloutenky a zánětu. Obklad z rozmačkaných čerstvých hroznů se používá zevně na hnisavé rány a musí se měnit každých osm hodin, neboť brání pomnožení škodlivých mikroorganismů. Léčebně působí dávka 30 gramů hroznového vína denně, v akutních případech lze i dvojnásobek tohoto množství (Bendová, 2015).

Podle publikace Flawse (2011) hroznové víno léčí kašel z prázdnosti plic, srdeční palpitace, noční pocení, bolest ze zablokování z chladné vlhkosti, různé typy řezavky a edémy.

MALINY

Povaha, chuť: vyrovnané povahy, sladké a kyselé chuti.

Funkce a indikace: Prospívají ledvinám a játrům. Obohacují krev a pročišťují od toxických látek. Harmonizují menstruační cyklus, léčí chudokrevnost a příliš časté noční močení. Malinové listy zmírňují nadměrné krvácení, posilují dělohu a podporují těhotenství. Nezralé, sušené plody malin jsou ceněnou drogou čínského lékopisu (fupenzi), která prospívá ledvinám a léčí časté močení ještě účinněji než maliny zralé. Nezralé maliny také brání ztrátě Yinové esence ledvin a léčí impotenci, výron semene a předčasnou ejakulaci. Maliny zlepšují ostrost vidění a zrak (Bendová, 2015).

HŘEBÍČEK

Povaha, chuť: teplé povahy a pálivé chuti.

Funkce a indikace: vztahuje se ke slezině – slinivce, žaludku a ledvinám. Zahřívá střední ohniště a stahuje dolů Qi proudící opačně, zahřívá ledviny a povzbuzuje Yang. Léčí zvracení z chladu žaludku, škytavku, bolest břicha, průjem, čirý vaginální výtok z chladu, neplodnost v důsledku chladu v děloze a impotenci z prázdnoty Yangu (Flaws, 2011).

Poznámka: hřebíček zvyšuje sekreci žaludečních šťáv, zlepšuje trávení, působí proti plynatosti a zastavuje zvracení. Pomáhá v případě kýly, jejíž příčinou je nedostatečný Yang ledvin. Lokálně působí jako analgetikum a anestetikum. Brzdí růst streptokoků, stafylokoků a dalších bakterií. Působí proti chřipce, plísním a zabíjí škrkavky (Arcimovičová, 2004).

Upozornění: neměli by ho užívat osoby s vnitřním horkem způsobeným nedostatkem Yinu. Nesmí se užívat společně s kurkumou (Arcimovičová, 2004).

HOUŽEVNATEC JEDLÝ – (JAPONSKY SHIITAKE)

Povaha, chuť: vyrovnané povahy, sladké chuti.

Funkce a indikace: prospívají žaludku a mají výrazný účinek na imunitní systém. Snižují hladinu tuku a cholesterolu. Obsahují v sobě vzácný stopový prvek germánium, které má imunostimulační účinky. Používají se při léčbě nádorů, zvláště nádorů dělohy a žaludku. Patří mezi potraviny podporující dlouhověkost. Studie prokázaly protinádorové účinky (Bendová, 2015).

Poznámka: v Japonsku se houževnatec nazývá shiitake. Patří k nejstarším pěstovaným houbám na světě. Houževnatec vykazuje protivirovou aktivitu, je dokonce účinný proti některým typům chřipkových virů. Alkaloid eritadenin z houževnatce výrazně snižuje hladinu cholesterolu v krvi a pomáhá tak účinně předcházet srdečním a cévním onemocněním. V Číně se doporučuje na křivici, při nadměrné hladině tuků v krvi, rakovině žaludku a krku (Arcimovičová, 2004).

1.14 ÚČINKY POTRAVIN NA ORGANISMUS

Společné účinky potravin se nevztahují k určitému specifickému vnitřnímu orgánu. Henry C. Lu (2005) uvádí společné účinky na organismus a potraviny, které je vyvolávají:

Zástava krvácení: černá houba (Jidášovo ucho), kaštan, semena bavlníku, kosti dobytka, guava, špenát, vinný ocet.

Potlačení pocení: broskve.

Ovládnutí močení: maliny.

Neutralizace toxických účinků: okurky, datle, fíky, med, kedlubny, ředkvička, sůl, sezamový olej, karambola, vinný ocet.

Prohřátí: zázvor (čerstvý), víno.

Eliminace hlenů: hrušky, ředkvičky, mořské řasy.

Vyvolání pocení: tyčinky skořice, koriandr, zázvor (čerstvý), majoránka, rozmarýn.

Lubrikace při suchosti organismu: tofu, slepičí vejce, vaječný žloutek, med, hrušky, vepřové maso, sezamový olej, špenát, šťáva z cukrové třtiny, žluté sójové boby.

Lubrikace plic: jablka, meruňky, vaječné bílky, ženšen, jahody, burské oříšky, čínská bílá houba.

Tvorba tekutin: jablka, meruňky, kokosové ořechy, datle, liči, broskve, hrušky, švestky, trnky, jahody, rajčata, čínská bílá houba.

Podpora krevní cirkulace: černé sójové boby, kaštany, broskve, šafrán, sladká bazalka, víno.

Podpora zažívání: jablka, koriandr, ženšen, zelený pepř, chmel, slad, muškátový oříšek, papája, ananas, švestky, ředkvička, červený pepř, sladká bazalka, víno.

Podpora vylučování moči: chřest, ječmen, čínské zelí, karotka, kokosové ořechy, káva, kukuřice, slzovka, okurky, hroznové víno, chmel, hlávkový salát, mango, fazole mungo, cibule, ananas, švestky, vodní meloun.

Uhašení žízně: okurka, mango, vodní meloun, ananas.

Snížení teploty: vodní kaštan, vodní meloun.

Zmírnění průjmu: slunečnicová semínka, guava.

Zmírnění bolesti: med, máta peprná klasnatá, tykev velkoplodá, liči, tabák.

Tonizace ledvin: semena černého sezamu, fazolové lusky, pšenice, ledvinky.

Tonizace jater: semena černého sezamu, játra.

Tonizace sleziny: hovězí maso, slzovka, loupaná rýže, sladké brambory (batáty).

Posílení při chudokrevnosti: jádra meruněk (sladká), hovězí maso, skopové maso, kuře, úhoř, sladké brambory (batáty), sladká rýže, rajčata, lékořice.

Zmírnění opilsti: jablka, ženšen, jahody.

1.15 ZÁSADY PODLE ČÍNSKÉ DIETETIKY

Flaws (2011) ve své publikaci uvádí základní principy zdravé diety podle čínské medicíny. Čínská dietetika klade hlavní důraz na pravidelnost, střídmost a pestrost. Rovnováha a umírněnost je základ vyvážené stravy. Je třeba vnést harmonii pěti chutí do svého výběru potravin. Strava složená ze všech pěti chutí může zajistit, aby funkce vnitřních orgánů byla koordinovaná a harmonicky vyvážená, Qi a krev volně proudí, šlachy ohebné, kosti rovné a póry uzavřené. Naopak setrvalý návyk na jednu určitou chuť povede k nahromadění uvnitř těla a časem je způsobena ztráta rovnováhy orgánů a vnitřnosti. Ideální je strava čistá a lehká, která se skládá především z obilnin, fazolí, zeleniny a ovoce. Jíst méně často a pouze malá množství masa a tučných potravin (Flaws, 2011).

Při volbě našeho jídelníčku je třeba zohlednit náš konstituční typ, věk, fyzickou zátěž, pohlaví a roční období. Jíst by se mělo ve stejný čas a přibližně dané množství. Nejlepší je jíst ve stálou hodinu, protože lidské tělo funguje podle cirkadiálních rytmů, které se denně opakují. I přesto, že máme jíst denně ve stejnou hodinu, neměli bychom jíst ve stavu rozčilení. Takto přijímaná potrava je pro náš organismus velmi škodlivá a pravděpodobně dojde ke stagnaci potravy. V tomto případě je mnohem lepší jíst o něco později než obvykle, až se uklidníme, než jíst v obvyklou hodinu, ale v emočním rozrušení (Flaws, 2011).

Je třeba se vyhnout hladovění i přejídání, jíst jen tolik, kolik potřebujeme. Každý extrém je nezdravý. Například nenajíst se když máme hlad anebo nenapít se, když máme žízeň, má za následek vyčerpávání zdroje Qi a také krve. Čínská medicína uvádí patero následků přejídání. Patří k nim příliš častá stolice, obezita a trávicí potíže, příliš časté močení a narušený spánek.

Správná rovnováha při vaření zaručuje zaprvé zachování nejdůležitějších živin. Zadruhé je jídlo chutnější, protože se vařením obvykle uvolňuje chuť a aroma potravin, což stimuluje chuť k jídlu. A za třetí se správným vařením stává snadněji stravitelnou, což prospívá slezině a žaludku a tím chrání tyto oba orgány (Flaws, 2011).

Tradiční moudrost čínské dietetiky nás učí, že bychom měli jíst především zeleninu a obilniny a tuto stravu doplnit malým množstvím všeho ostatního. Především pojídat stravu vařenou a teplou. Důležité je jíst uměřeně, pomalu a stravu důkladně žvýkat. Měli bychom se naučit pít teplou vodu a vyhnout se chlazeným a ledovým nápojům. Z pohledu čínské medicíny je pro nás velmi žádoucí přijímat vodu, která je teplotně jako naše tělo (Flaws, 2011).

Čínská dietetika klade veliký důraz na snídani. Např. vařené obilné vločky, žitná krupice, jáhly nebo polenta, připravené na sladko s kompotem a ořechy nebo trochou zeleniny, bylinkami či máslem je zárukou správné volby. Další možností je například vývar z masa se zeleninou. Konzumace vařených pokrmů je tím správným motorem pro zahájení nového dne a má za následek zvýšenou vitalitu, vydatné nasycení, zdravý hlad a chuť na oběd (Temelie, 2002).

Na závěr je třeba se zmínit o profesoru biochemické výživy Colinu Campbell, který uvádí, že strava je velmi úzce svázána se zdravotními problémy, jako je vysoký krevní tlak, diabetes, vysoký cholesterol, artritida a další. Ve dvacetileté spolupráci Oxfordské univerzity, Cornellovy univerzity a Čínské akademie je výsledkem jeho výzkumu, tvrzení, že pokud chce být člověk zdravý, musí především změnit stravování (Campbell, 2014).

2 ODVĚTVÍ ČÍNSKÉ MEDICÍNY

Magistr věd v oboru tradiční čínské medicíny Steven Cardoza nahlíží na čínskou medicínu jako na holistickou – celostní, neboť bere celého člověka jako jedinečnou individualitu a ne jen soubor příznaků, které je potřeba léčit. Chceme-li co nejrychleji a nejdůkladněji obnovit zdravotní nerovnováhu v případě nemoci či zranění, měli bychom do léčby zapojit nejvíce odvětví. Každé odvětví čínské medicíny představuje kompaktní, pospolu držící celek. Stručně si představíme další jednotlivá odvětví.

2.1 AKUPUNKTURA

Spočívá ve vpichování velmi tenkých sterilních jehliček chirurgické kvality do akupunkturních bodů dle různých specifických individuálních potřeb pacienta. Tyto body se nacházejí všude po těle na přesně definovaných energetických drahách, tzv. meridiánech nebo také „kanálech“. Každý meridián je spojený s jednotlivými orgány a ovlivňuje jejich funkci.

Hlavní síla akupunktury je dána tím, že uvádí do pohybu základní životní energii Qi a stimuluje její proudění. Jestliže je její proudění slabé, je přesměrována do oblastí, kde je více zapotřebí a zároveň ji odvádí z míst přebytku a odstraňuje překážky, aby mohla energie volně proudit. Mohou být použity také různé podpůrné, adjuvantní terapie na podporu přínosů akupunkturní léčby. Nejčastěji praktikované metody jsou elektroakupunktura, baňkování a moxování (Cardoza, 2018).

2.2 ČÍNSKÁ BYLINNÁ MEDICÍNA

Představuje ústřední pilíř čínské medicínské praxe. Její největší část tvoří rostlinné zdroje, látky ze zvířecí a minerální říše. Každá bylina patří do určitého seskupení bylin, vyjadřující jejich celkovou kvalitu a hlavní účel. Terapeutické účinky jsou jedinečné a každá bylina je definována jejich chutí, teplotou (Qi) a kanálem, kam bylina vstupuje. Je třeba brát v úvahu efektivní rozsah dávek, funkce a uplatnění byliny, jiné byliny a jejich nejčastější kombinace a také varování nebo kontraindikace při určitých zdravotních problémech. Takto správně praktikovaná bylinná medicína je bezpečná, velice účinná a nevytváří vedlejší účinky (Cardoza, 2018).

2.3 GI-GONG, TAIJI A DALŠÍ FYZICKÉ TERAPIE

U čínské medicíny a přírodního léčitelství mohou fyzické terapie znamenat to, že pacient pasivně přijímá léčbu, jako je *Tuina* (masáž) nebo akupresura, což jsou rozdílné typy čínských medicínských masážních terapií, napravování zlomenin či vymknutí. Je to druh čínské chiropraxe nebo léčebný *Gi Gong*, při níž lékař znalý *Gi Gong* vede do pacienta vlastní Qi, aby manipuloval

s jeho Qi velmi podobným způsobem akupunktury. Také se může pacient učit provádět aktivní praxi kombinující fyzické a energetické aspekty léčení (Cardoza, 2018).

Léčivá čínská cvičení lze kombinovat při léčbě různě široké škály zdravotních potíží. Většina druhů *Gi Gong* má, nebo může mít specifický účel, který je zaměřený na konkrétní orgán, nemoc, disharmonii nebo nerovnováhu. *Taiji* je ve svých původních dlouhých formách komplexnější praxe. Bylo vytvořeno mnoho krátkých forem pro cílené léčebné účely, aby co nejlépe odpovídaly pacientovým potřebám. Ve většině případů bývá pacientovi doporučeno, aby tyto praktiky prováděl denně a dosáhl tak co nejefektivnější léčby zdravotních potíží.

Lékaři, kteří jsou mistry *Gi Gong*, dokáží vyčist z těla pacienta vyzařující Qi z vnějšího povrchu, ale stejně tak Qi proudící uvnitř (Cardoza, 2018).

2.4 ŽIVOTNÍ STYL

Faktory životního stylu je potřeba vylepšovat a zkoumat pokud možno do té míry, jakou si vyžádá nutnost. Mnohé z věcí radí zdravý rozum a to bez ohledu na to, jaký druh medicíny preferujete nebo jakými zdravotními praktikami se řídíte. Jsou to prosté změny, kterými můžete podpořit své zdraví, například adekvátní cvičení, dosažení zdravé váhy, odpočinek, dostatečný pobyt na čerstvém vzduchu a slunci. Dále zlepšení kvality vztahů s rodinou, přáteli a kolegy, smysluplná a uspokojivá práce – vše co zmírňuje stres a přispívá k lepšímu zdraví. Důležité je omezit nebo eliminovat faktory, které očividně zdraví zhoršují, jako je kouření (včetně pasivního) a konzumace alkoholu a rekreačních drog. Je třeba také dodržovat praktiky bezpečného sexu. Jsou to relativně jednoduchá opatření, ale zásadně důležitá pro každého, kdo se chce těšit zdravému a dlouhému životu (Cardoza, 2018).

Čínská medicína bere v úvahu ještě další faktory ovlivňující životní styl, které nemusí být tak snadno pochopitelné. Pro optimální zdraví je nutné udržovat emocionální rovnováhu. Každá emoce je na místě, pokud nastanou okolnosti volající po tomto emocionálním vyjádření. Zahrnuje i emoce, které se nám nelíbí nebo je považujeme za negativní – hněv, strach, smutek, frustrace. Jakmile hlavní spouštěcí okolnosti pominou, musíme být schopni emoci vyřešit a vrátit se do rovnováhy a stavu klidu. Podobné je i dlouhotrvající nebo příliš intenzivní vyjadřování a prožívání emocí, které pokládáme za pozitivní, jako je přílišná radost a veselí, mohou být rovněž časem destabilizační a způsobovat zdravotní problémy (Cardoza, 2018)

Regulace spánku, práce a doby jídla je důležitá z několika důvodů. Tělo, jako čistě fyzická část našeho bytí má rádo pravidelnost a bude fungovat lépe, bude-li mít stanovená očekávání, která se mu plní. Zavedením každodenních rytmů budou zlepšeny energetické výdaje a budou-li aktivity regulovány těmi nejzdravějšími způsoby podle zásad čínské medicíny, současně se sladí s přirozenými biologickými rytmy (Cardoza, 2018).

Posledním faktorem životního stylu je doporučená regulace sexuální aktivity, zejména u mužů a hlavně s přibývajícím věkem. Jestliže má muž častou neregulovanou (především ejakulační) sexuální aktivitu, vydává velká kvanta životní energie a tím rychleji zestárne. Současně také může pociťovat různá zhoršení zdravotního stavu související s typickým stárnutím. Ženy si při sexu vedou mnohem lépe a čistým výsledkem bývá energetický zisk (Cardoza, 2018).

Ze studie Petry Kopalové (2009) vyplývá, že mezi českými uživateli vzrůstá povědomí o teoretických konceptech tradiční čínské medicíny a vědí tedy, podle jakých principů a pojmů se léčí. Běžně znali pojmy jako akupunkturální bod, meridián a další. Dle výzkumu dvě třetiny z 58 dotázaných souhlasili s tvrzením, že se léčí čínskou medicínou, protože jsou jim blízké filozofie a chápání tohoto světa. Tento výzkum také potvrdil vysoce kladné subjektivní hodnocení léčby ze strany uživatelů (75%), ostatní si ponechali čas na zhodnocení výsledků, ale žádné odpovědi ohledně efektů léčby nebyly negativní (Křížová, 2015).

DISKUZE

Správné stravování může být pro někoho složité, jde ale pouze o to uvědomit si, co našemu tělu prospívá a co mu škodí. Mnoho lidí se pokouší vyřešit různá chronická onemocnění, civilizační choroby jako je obezita, diabetes mellitus nebo hypertenze. Obyčejné potraviny v sobě skrývají silnou léčivou sílu, proto má dietetika v tradiční čínské medicíně prvořadé zastoupení při léčbě různých zdravotních problémů. Každé jídlo působí jako lék a kdo nezmění svůj způsob stravování, tak mu léky (jak bylinné, tak chemické) nejsou nic platné. Zaměřením se na příčinu onemocnění, nikoliv jen na její projev, můžeme dosáhnout daleko lepších výsledků. Správně zvolená úprava stravy je pro organismus bezpečná a bez vedlejších účinků. Naopak v příbalovém letáku většiny chemických léků jsou popisovány nežádoucí či tzv. vedlejší účinky: může způsobovat průjem nebo zácpu, nechutenství nebo nadměrný hlad, zimomřivost nebo horkokrevnost, přibírání na váze nebo naopak ubývání na váze. Nekvalitní strava zavdává příčinu mnoha nemocem. Kvalitní strava není to, co nám chutná, ale to, po čem se cítíme dobře.

Tématem této bakalářské práce je čínská dietetika, avšak ke zdraví je potřeba přistupovat komplexně. Lidský organismus ve stavu zdraví funguje jako jeden dokonale propojený celek. Úprava stravovacích návyků a jídelníčku by měla být hlavním krokem. Je také potřeba dostatečný pohyb, odpočinek, spánkový režim a emoční stabilita. Tradiční čínská medicína je jedním z celostních přístupů, kterým lze naprosto přirozenou cestou pečovat o zdraví těla i duše. Je důležité zharmonizovat nejen naše tělo, ale i naši mysl, jelikož jedno ovlivňuje druhé.

Tradiční čínská medicína je založena na hledání příčin onemocnění a jeho příznaků. Jakmile jsou základní příčiny nemoci vyléčeny, příznaky daného onemocnění ustupují a člověk se začíná uzdravovat. Nejde jí o jednotlivou nemoc, ale o vyléčení celého člověka vždy s ohledem na jeho konstituci. Západní medicína se naopak soustředí na potlačení těchto příznaků a projevů nemoci, což vede jen k prohlubování nemoci, která se neustále vrací a může se šířit dál. Odišný lékařský přístup západní medicíny je patrný např. z častého předepisování antibiotik, které tlumí vnější projevy onemocnění, ale neřeší jejich příčinu. Proto se nemoc může vracet, a pokud ne, vždy má tato léčba za následek paradoxně oslabení imunity a to pak vede ke vzniku onemocnění nového. Jak jsme si již vysvětlili, celostní medicína přistupuje k tělu jako k celku, v němž je vše navzájem propojené a vše se navzájem ovlivňuje. Pokud uměle potlačíme nějaký jeho projev, projeví se jinak a jinde.

Knihy Barbary Temelie *Výživa podle pěti elementů* (2002) překládá západnímu čtenáři nový pohled na toto téma, ukazuje mu metodu přirozeného léčení praktikovanou v Číně od nepaměti. V této knize jsou probrány důležité aspekty potravin. K energiím, chutím a účinkům potravin přidává autor jejich praktické použití. Působení potravin a vyvážená strava představují čtenáři zcela odlišné pojetí potravy a výživy.

Mudr. Ludmila Bendová byla v roce 1990 zakládajícím členem Československé SinoBiologické společnosti, pod jejíž záštitou vznikla 1. škola tradiční čínské medicíny. Ve své knize velmi detailně popisuje vlastnosti a vliv potravin na lidské zdraví. V jejím textu lze přehledně vyhledat rozdělení potravin dle povahy a chutí, seznam jednotlivých potravin, najdeme zde jejich vlastnosti, použití, upozornění a další informace. Dále také popisuje způsob úpravy pokrmů a také způsoby kterými dbát na stravitelnost jídla. U rozdělení potravin dle chutí se dozvíme povahu potravin, energetický směr, orgánovou funkci, vhodnost k léčbě a příklady potravin dle rozdělení. V seznamu jednotlivých potravin nalezneme informace o jednotlivých potravinách s přiřazením vlastností, které jsou pro ně charakteristické. Seznam potravin zahrnuje obilí, luštěniny, ořechy a semena, zeleninu, mořské řasy, ovoce, koření a pochutiny, živočišné produkty, ryby a mořské živočichy, maso a vybranou čínskou dietetiku. Bendová (2015) ve své knize uvádí, jak se již generace myslitelů i mudrců snažili pochopit základní principy změn ve vesmíru. V tradiční orientální dietetice (indické, vietnamské, čínské atd.) se potraviny považují za zhmotnění energií, na kterých se podílí země, nebe (vzduch), počasí i způsob pěstování. Mohli bychom dát potravě i přívlastek „energetická“, protože ovlivňuje nejen fyzické tělo, ale i mysl a duchovní směřování člověka. Stejně jako uvedení autoři potvrzuje rozdělení složek potravin v čínské dietetice podle charakteristik Yin, Yang, pěti prvků, tropizmu, ročních období a také kuchyňské úpravy.

Mgr. Jana Arcimovičová se zabývá alternativními metodami léčby, především fytoterapií a tradiční čínskou medicínou. Ve své knize *Čínská medicína pod pokličkou* (2004) uvádí, že také potraviny mohou léčit a při správné znalosti jejich vlastností se může kuchyně stát alchymistickou dílnou, kde elixírem nesmrtelnosti budou jídla sestavená tak, aby podporovala zdraví a umožňovala dosáhnout vysokého věku. Dále uvádí, že léčba tradiční čínskou medicínou je mnohem levnější a mnohem účinnější než léčba západní. Ačkoliv používá čínská medicína specifickou terminologii, je to věda výrazně racionální a její diagnostické metody jsou přesné. Pokud je onemocnění podchyceno na začátku, může být vyléčeno velmi rychle. Při správné prevenci by člověk neměl onemocnět vůbec. Náš jídelníček by měl být jedním z prostředků, které by nás před nemocemi měly chránit. Výběr vhodných potravin, jejich kombinace a dodržení dalších zásad správného stravování jsou prvním krokem ke zdraví.

Jak Jana Arcimovičová (2004) ve své knize uvádí, tradiční čínská medicína není jen uměním léčit, ale také uměním žít v souladu se zákony vesmíru. A znalost vlastností bylin a potravin nás k tomuto umění o kousek přibližuje. V knize autorka popisuje vlastnosti a účinky potravin, které lze u nás zakoupit.

Knih *Čínský systém léčby potravinami* (2005) od autora Henry C. Lu přináší informace o dietetice z mnoha čínských klasických studií. Předkládá také současné vědecké zprávy a popisuje experimenty prováděné v Číně. V knize se nacházejí poučné kapitoly, které pojednávají o tom, jak čelit obvyklým projevům zdravotních potíží.

Manuela Heider de Jahnsen je nadšenou učitelkou tradiční čínské medicíny. Ve své knize *Čínská medicína a prevence léčení stravou* (2009) poukazuje na správnou stravu, která je velmi obsáhlým a důležitým tématem podle chápání čínské medicíny. Umění prevence a léčby prostřednictvím stravy je ústředním tématem této knihy.

Steven Cardoza, který obdržel titul magistr věd v oboru tradiční čínské medicíny v roce 1994 na American College of TCM v San Francisku, je poskytovatel alternativní zdravotní péče od roku 1985 a také praktikující lékař čínské medicíny. Podle knihy Stevena Cardozy *Čínská holistická medicína v běžném životě* (2018) uvádím důležitá názvosloví z tradiční čínské medicíny, jako jsou principy Yin a Yang, Meridiány, Yinové orgány Zang a Yangové orgány Fu. Z knihy čerpám i při popisování dalších odvětví čínské medicíny. Steven Cardoza (2018) nahlíží na čínskou medicínu jako na holistickou a uvádí, že neexistuje jediná část těla, která by byla izolovaná od celku. Každá holistická lékařská praxe se zaměřuje na celého člověka tak, aby zjistila co je v nerovnováze, jaký tělesný systém nebo systémy byly zasaženy a vytvořily tak skrytou příčinu disharmonie či nemoci. Léčením celého člověka, a ne pouze nemoci, podpoříme přirozené léčivé schopnosti těla. Tělo znovu získá zdravou rovnováhu a nejen symptomy, ale hlavně skryté příčiny se tímto vyřeší.

Mudr. Petr Hoffmann studoval tradiční čínskou medicínu na Československé SinoBiologické univerzitě v Praze a poté i v Číně. Od roku 1996 se začal jako jeden z prvních lékařů v České republice ve své praxi v Č. Budějovicích zcela věnovat čínské bylinné léčbě. Spolupracuje i s ostatními lékaři na propojení západní a východní medicíny v praxi. Je autorem dvou knih: *Na frekvenci čínské medicíny* (2002) a *Od pramene čínské medicíny* (2007). Čtenáře knihy zavedou k pramenům tradiční čínské medicíny, pomohou nalézt cestu ke zbavení se nejrůznějších obtíží a neduhů a přináší také neocenitelné rady, jak nalézt klid a přežít ve zdraví každodenní stres. Je zastáncem teorie, že trvalé studium, které je denně přetavováno v praxi do zkušeností, které se pak již nezapomínají, jsou těmi našimi nejlepšími učiteli. Kniha je vybavena řadou barevných fotografií a nádhernými ilustracemi.

ZÁVĚR

Cílem této práce bylo seznámit čtenáře s tématem čínské medicíny, jejíž nedílnou součástí je právě čínská dietetika. Hlavním důvodem tohoto zasvěcení je myšlenka prezentovaná v duchu starověké tradiční čínské medicíny: nejlepším přístupem je prevence. Je důležité si uvědomit, že každý člověk je svého štěstí strůjcem a do jisté míry může ovlivnit své zdraví, svůj budoucí život a jeho kvalitu. V této jakési jednoduchosti je moudrost přesahující všechny léčebné způsoby. Jídlo je důležitou součástí každodenního života, a pokud není správně nastavena naše strava, nelze očekávat trvalé a pevné zdraví pouze za využití bylin, akupunktury, léčiv či různých jiných medicínských metod. Stravování je velmi důležitý zdroj naší energie a úprava stravovacích návyků a jídelníčku by pro nás měla být krokem číslo jedna. Můžeme přispět úpravou životosprávy, dostatečným spánkem, adekvátním cvičením, udržováním emocionální rovnováhy a vyvarováním se stresu.

Čínská dietetika je jedna z významných odvětví celostní čínské medicíny a jejím studiem získáváme velmi důležitý a ucelený pohled na výchovu ke zdraví a na život samotný. Jedná se o velmi komplexní, jedinečnou a hlubokou problematiku, jejímž osvojením můžeme výrazně zlepšit kvalitu svého života.

V teoretické práci byla probrána základní terminologie, jako je pojem Qi, Yin a Yang, meridiány, orgány Zang-Fu a jejich propojení v lidském těle, konstituční typy, pět prvků zrodu všeho živého, pět chutí, stravování podle ročních období, způsob úpravy pokrmů, stravitelnost jídla, pohled na vybrané potraviny, účinky potravin na organismus a zásady podle čínské dietetiky. Závěrem jsem nastínila celostní pohled čínské medicíny.

Cílem této bakalářské práce bylo seznámení s oblastí stravování podle zásad čínské dietetiky a jejím prostřednictvím přispět k lepšímu chápání fungování lidského těla. Cílem také bylo zvýšit povědomí o čínské medicíně, jejíž moudrost a tisíciletá ověřená praxe prospívá lidem po celém světě. Dílčím cílem bylo potom předložit čtenáři jiný pohled na medicínu a poukázat na to, že mnohdy není nutné ani vhodné sáhnout ihned po chemických léčivech, které s sebou mohou nést vedlejší účinky a další disharmonie, ale je možné hledat způsob léčení v účinné a prověřené přírodní léčbě stravou.

V této práci jsem čerpala z publikací magistra věd Stevena Cardozy (2018), který na čínskou medicínu nahlíží jako na holistickou – celostní. Dále pak např. z děl Ludmily Bendové (2015), Barbary Temelie (2002), Henryho C. Lu (2005), Jany Arcimovičové (2004), Manuely Heider de Jahnsen (2009), Vladimíra Anda (2010), Petra Hoffmanna (2002, 2007), Boba Flawse (2011), Corneliie Raabové (2016) a dalších.

SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ

- ANDO, Vladimír. *Klasická čínská medicína I.: základy teorie*. 1. vyd. Hradec Králové Svítání, 1995. ISBN 8090178812.
- ANDO, Vladimír. *Klasická čínská medicína II.: základy teorie*. 2. vyd. Hradec Králové: Svítání, 2010. ISBN: 80-86601-17-5.
- ANDO, Vladimír. *Klasická čínská medicína: základy teorie*. 5. české vyd. Hradec Králové: Svítání plus, [2001]-. ISBN 978-80-86601-17-5.
- ARCIMOVIČOVÁ, Jana. *Čínská medicína pod pokličkou*. 2004. vyd. Praha 4: Pavel Dobrovský – BETA, 2004. ISBN 80-7306-125-2.
- BENDOVÁ, Ludmila. *Čínská dietetika v moderním světě: praktická příručka zdravé výživy podle TČM*. Upravené první vydání. Praha: TCM Consulting and Publishing o.s., 2015. ISBN 978-80-905746-5-6.
- CAMPBELL, Collin. T., CAMPBELL, Thomas. M. *Čínská studie*, Czech edition, SVÍTÁNÍ, 2014, ISBN 978-80-86601-09-0.
- CARDOZA, Steven. *Čínská holistická medicína v běžném životě: kombinace akupresury, bylinných receptur a čchi-kungu v integrovaném přírodním léčitelství*. Přeložil Jan KOZÁK. Olomouc: Fontána, [2018]. ISBN 978-80-7336-923-1.
- FEHRER, Roswitha. *Vaření podle pěti elementů v souladu s ročními obdobími: 250 receptů pro celou rodinu*. Praha: Eminent, 2010. ISBN 978-80-7281-308-7.
- FLAWS, Bob. *Tao zdravého stravování: dietní moudrost podle tradiční čínské medicíny*. Praha: Anahita, 2011. ISBN 978-80-904775-2-0.
- HEIDER DE JAHNSEN, Manuela. *Čínská medicína: prevence a léčení stravou: čínské učení o výživě*. Olomouc: Fontána, 2009. ISBN 978-80-7336-535-6.
- HOFFMANN, Petr. *Od pramene čínské medicíny*. Ilustroval Přemysl VRANOVSKÝ. V Praze: Knižní klub, 2007. ISBN 978-80-242-1992-9.
- HOFFMANN, Petr. *Na frekvenci čínské medicíny*. Praha: Knižní klub, 2002. ISBN 80-242-0854-7.
- CHIA, Mantak. *Cosmic nutrition: The taoist approach to health and longevity*. Vyd. Destiny books, 2012. ISBN 15-9477-470-6.

KASTNER, Jörg. *Chinese nutrition therapy: dietetics in traditional Chinese medicine (TCM)*. New York: Thieme, c2004. ISBN 313130961X.

KŘÍŽOVÁ, Eva. *Alternativní medicína v České republice*. Praha: Karolinum, 2015. ISBN 978-80-246-2498-3.

LU, Henry C. *Čínský systém léčby potravinami: prevence a léčení*. V Olomouci: Fontána, 2005. ISBN 80-7336-137-X.

RAAB, Cornelia. *Tradiční čínská medicína: samoléčba: akupresura, masáže, čchi-kung, strava a rostlinná léčiva*. Vydání druhé. Přeložil Klára HEYTMÁNKOVÁ. Praha: Ikar, 2016. ISBN 978-80-249-2934-7.

REID, Daniel. *Tao zdraví, sexu a dlouhého života*, PRAGMA, 1989. ISBN 8-7205-209-8.

RŮŽIČKA, Radomír, Rudolf SOSÍK a Yingwu WANG. *Tradiční čínská medicína v denním životě: [receptář]*. 2. vyd. Olomouc: Poznání, 2007. ISBN 978-80-86606-59-0.

TEMLIE, Barbara. *Výživa podle pěti elementů*. 2002. vyd. Bratislava: Arimes, 2002. ISBN 80-88913-93-4.

ELEKTRONICKÉ ZDROJE

HOFFMANN, Petr. *Yin a Yang* [online]. [cit. 2020-05-16]. Dostupné z: www.patentnimedicina.cz

Qi [online]. [cit. 2020-05-17]. Dostupné z: www.cinske-znaky.unas.cz

TOMAN, Ondřej. *Tchaj-ťi* [online]. [cit. 2020-05-16]. Dostupné z: www.zdravikvam.cz

TOMAN, Ondřej. *Teorie pěti prvků* [online]. [cit. 2020-05-16]. Dostupné z: www.zdravikvam.cz

SEZNAM OBRÁZKŮ

Obrázek 1. *Qi* (převzato ze stránek: www.cinske-znaky.unas.cz) 12

Obrázek 2. symbol *Tchaj-ťi* (Toman, www.zdravikvam.cz) 13

Obrázek 3. *Teorie pěti prvků* (Toman, www.zdravikvam.cz) 32

SEZNAM TABULEK

Tabulka 1. *Yin a Yang* (Hoffmann, www.patentnimedicina.cz) 14

Tabulka 2. *Meridiány* (Cardoza, 2018) 18