



EZOTERIKA 08. 11. 2016

Výživa podle pěti elementů: Tradiční čínská medicína využívá jídlo jako terapii

Správné jídlo by se mělo skládat ze zástupců všech pěti elementů. Vhodné je také používat co nejvíce čerstvých surovin, řídit se také ročním obdobím...

Strava podle čínské medicíny má své zákonitosti. Lékaři vycházející z principů tradiční čínské medicíny pátrají po tom, **kterého živlu** má pacient nedostatek nebo naopak přebytek. Na základě tohoto pozorování pak sestaví vhodný jídelníček, který nastolí rovnováhu v organismu, odstraní příčinu problémů, a to bez léků a jejich vedlejších účinků. Vychází se přitom především z toho, **které prvky náleží kterým orgánům** a jak dále ovlivňují fungování organismu.

Podle tradiční čínské medicíny má lidský organismus **pět základních orgánů**, tedy stejný počet, jako je živlů. Jsou jimi **játra, slezina, plíce, ledviny a srdce**. Pokud jsou orgány a jejich dráhy ve vzájemné harmonii, je také člověk v pořádku po fyzické i psychické stránce. Právě potraviny a správný jídelníček jsou základem pro správné fungování organismu. Sestavení jídelníčku je většinou prvním krokem při vylepšení zdravotního stavu pacienta. Teprve potom přicházejí na řadu další metody, jako je například **akupunktura** nebo bylinné přípravky. Výživa podle pěti elementů je v současné době poměrně hodně probírané téma a získává si stále více příznivců. Jak to vše funguje?

Strava podle čínské medicíny: všeho s mírou

Správné jídlo by se mělo skládat ze zástupců **všech pěti elementů**. Vhodné je také používat co nejvíce čerstvých surovin, řídit se také ročním obdobím a zejména chutí, přiřazenou k jednotlivým prvkům. Ty jsou vzájemně propojeny vztahem, kdy **základní orgán vyživuje orgán přidružený**.

Jak se tedy navzájem elementy podporují? **Tradiční čínská medicína** říká toto: dřevo (játra)

vyživuje oheň (srdce), oheň pak „krmí“ zemi (slezina a žaludek), země podporuje kov (plíce), kov vyživuje vodu (ledviny) a voda dodává výživu dřevu. Kruh se uzavřel. Ale jak se říká: všeho s mírou. I **strava podle čínské medicíny** vyžaduje dodržování tohoto pravidla. Například mnoho kyselých potravin posílí játra natolik, že jejich energie omezí činnost žaludku a sleziny (dřevo/země), příliš mnoho hořkého pro změnu zvýší energii srdce na úkor plic (oheň/kov), hodně sladkého podpoří energii sleziny a žaludku a omezí tak energii ledvin (země/voda), mnoho ostrého jídla by nadbytečně podpořilo plíce a potlačilo energii jater (kov/dřevo), přemíra slaných potravin nadměrně posílí ledviny a omezí srdce (voda/oheň).

Výživa podle pěti elementů se může na první pohled zdát složitá, ale pokud pochopíte její principy, všechno půjde téměř samo. Po určité době totiž sami začnete vnímat rozdíl, jak se po jednotlivých jídlech cítíte. Zda vám například prospívá více jídel ze syrových surovin anebo jestli naopak potřebujete teplá jídla, kolik slaného a kolik kyselého nám dělá dobře apod.

Tradiční čínská medicína: důležitá jsou roční období

Co je důležité si uvědomit? V oblasti, kde člověk žije, dozrávají v daném ročním období právě ty potraviny, které jsou vhodné pro stravování v tomto čase. Jednotlivá období začínají jinak, než jak jsme zvyklí.

Tradiční čínská medicína „vyznává“ jiný kalendář. **Jaro** začíná 13. února a končí 25. dubna, začátek **léta** připadá na 16. května a jeho konec přichází 27. července, **podzim** přebírá vládu 17. srpna a končí ji 28. října, **zima** začíná 15. listopadu a končí 27. ledna. Jistě jste si všimli, že jednotlivá období na sebe přímo nenavazují. Dny, které jsou mezi nimi, se nazývají obdobím „dojo“. Vládne mu **element Země**. Je vhodné pro posílení sleziny a žaludku. Jíst bychom měli potraviny náležející tomuto prvku.

Jak je patrné, vžitá pravidla zdravé výživy zde neplatí. Nikdo nezakazuje máslo, vejce ani tučná masa. Stejně tak výživa podle pěti elementů neřeší chemické složení. Vhodnost potravin určuje podle typu člověka a jeho konstituce a zejména pak, jak bylo již zmíněno, podle sezóny. Obecná doporučení, která se plošně uplatňují, zde postrádají význam. **Tradiční čínská medicína** tak jednomu člověku může doporučit zejména saláty, syrovou zeleninu a ovoce, druhému pak steaky a vývary. Přitom nakonec oba pocítí stejné vylepšení zdravotního stavu.



Výživa podle pěti elementů

Dřevo

Ke dřevu jako prvku patří zelená barva, jaro a kyselá chuť. Energie dřeva je **jangová**, tedy aktivní a mužská. Člověk s vyváženou energií dřeva si dokáže naplánovat budoucnost, je cílevědomý, má rád výzvy a soupeření. Nedostatek energie tohoto prvku s sebou přináší nedostatkem motivace, stagnací, apatii. Jeho nadbytek naopak způsobuje vnitřní přetlak, rozladění a pocity frustrace. Orgány elementu dřevo jsou játra a žlučník. Játrům a žlučníku přisuzuje tradiční čínská medicína také vliv na zrak, svalstvo, šlachy, vazy a nehty. Nerovnováha v této oblasti se fyzicky projevuje nevolnostmi, nadýmáním, premenstruačním syndromem a bolestivou menstruací, problémy se zrakem, ztuhlými svaly, špatným stavem nehtů, vyrážkami anebo vztekem.

Element dřevo - příklady vhodných potravin dle tradiční čínské medicíny: všechny kyselé a zelené potraviny, zelené zrno, špalda, kuskus, bulgur, pšenice, luštěninové klíčky, sójové klíčky,

pšeničné klíčky a výhonky, výhonky fazole mungo, granátové jablko, maliny, kyselé druhy jablek, rybíz, jahody, brusinky, mandarinky, pomeranče, angrešt, ananas, kiwi, rebarbora, citron, kyselé zelí, kefír, kysaná smetana, podmásli, jogurt, šťovík, ocet, petržel, slepičí, kuřecí a kachní maso, šípkový čaj, švestky

Oheň

Oheň má **jangovou energii**, stejně, jako dřevo. Jeho ročním obdobím je **léto**, barva červená a hořká chuť. Přebytek ohnivé energie se projevuje přehnanou aktivitou, netrpělivostí, rychlým vzplanutím emocí a často i agresivitou. Nedostatek naopak způsobuje nedostatek elánu, nadšení, malé sebevědomí, nechť do komunikace a mnohdy i depresi. K ohni tradiční čínská medicína přiřazuje srdce a tenké střevo. Mají vliv na krevní oběh, tlak, klouby. Nerovnováha v této oblasti se projevuje problémy se srdcem, nízkým nebo vysokým tlakem, oteklými a bolavými klouby, angínou, návaly, nepravidelným pulsem, nesnášenlivostí horka, zadýcháváním se, pocením a pocity horka v celém těle.

Element oheň - příklady vhodných potravin: všechny hořké potraviny a většina potravin červené barvy, žito, quinoa, amarant, kopřiva, kajenský pepř, chilli, červená paprika, majoránka, tymián, jalovec, bazalka, saturejka, kurkuma, čekanka, artyčoky, hlávkový salát, brukev, pampeliška, bezinky, grapefruit, ovčí a kozí sýry a mléko, ledový a polní salát, červená řepa, skopové, kozí, jehněčí maso, všechno grilované maso, kakao, káva, černý čaj, čaj pu-er, červené víno svařené víno, hořké likéry

Země

Země s sebou přináší **rovnováhu jangové a jinové energie**. K elementu země patří žlutá barva, z ročních období je mu přiřazeno **pozdní léto** a náleží k němu sladká chuť. Tak to tvrdí tradiční čínská medicína. Chybějící energie prvku země se projevuje v určité životní bezcíllosti, nejistotě a potřebě harmonie. Jeho nadbytek s sebou nese perfekcionismus, přehnané ochranné sklony a přemíru odpovědnosti. K elementu země se váže slezina, žaludek a slinivka. Nerovnováha v této oblasti přináší problémy s příjmem potravy, váhou, únavu, slabost v končetinách, krvácení z dásní, pocit těžkosti po jídle, gynekologické a hormonální problémy.

Element země - příklady vhodných potravin: všechny sladké a především žluté, oranžové a hnědé potraviny, kořenová zelenina, hovězí maso, proso, ječmen, žito, cukr, mléčná čokoláda, kukuřice, oves, meloun, jablka, třešně, datle, fíky, hroznové víno, rozinky, korintky, sultánky, broskve, meruňky, mrkev, brambory, banány, batáty, houby, mandle, kokos, kokosové mléko, mango, čočka, hrášek, med, sirupy

Kov

Kov má **jinovou energii**, patří k němu podzim, bílá barva a strava podle čínské medicíny mu přiřkla ostrou chuť. Chybějící energie kovu přináší ztrátu odvahy, vytrvalosti a odhodlání. Její nadbytek způsobuje smutnou náladu a pocit vnitřní prázdnoty. Kov jako element ovlivňuje plíce a tlusté střevo. Pokud v této oblasti panuje nerovnováha, projevuje se především obtížemi s vyměšováním, tělesným zápachem, kožními problémy, astmatem, dušností, kašlem, záněty v hrdle a obličejových dutinách, zapomínání.

Element kov - příklady vhodných potravin: všechna pikantní jídla a potraviny bílé barvy, byliny a koření, anýz, bazalka, pelyněk, saturejka, estragon, zázvor, kardamom, muškát, koriandr, kmín, bobkový list, majoránka, hřebíček, oregano, tymián, rozmarýn, lékořice, kopr, bílá rýže, mléko, smetana, sýry, syrová cibule, česnek, pórek, pažitka, květák, řeřicha, ředkvička, wasabi, křen,

hořčice, ředkev, kedlubna, husí, krůtí a králičí maso, zvěřina

Voda

Jde opět o element s **jinovou energií**, ke kterému náleží **zima**, černá nebo modrá barva a slaná chuť. Pokud vám schází dostatek vodní energie, jste v neustálém stresu, nedokážete odpočívat, uklidnit se. Její přebytek způsobuje pocity neodůvodněných obav, stísněnost, strach. Element vody tradiční čínská medicína přiřadila k ledvinám. Ty ovlivňují kosti, zuby, páteř a lebku. Tradiční čínská medicína říká, že jejich oslabená energie se může projevit například lámavými kostmi, ztuhlou páteří a klouby anebo špatným chrupem, oslabeným sluchem a lámavými, předčasně šednoucími vlasy. Na fyzické úrovni se nerovnováha projevuje také předčasným stárnutím, neplodností u mužů i žen, tmavými kruhy pod očima, obtížemi při močení, zimomřivostí, gynekologickými a stomatologickými problémy.

Element voda - příklady vhodných potravin: všechny slané potraviny a fialové, modré a černé potraviny, čerstvé a solené ryby, solené maso, salám, šunka vařená i syrová, maso uzené, nakládané a sušené, kaviár, korýši všeho druhu, vepřové maso, vejce, luštěniny, mořské řasy, borůvky, otružiny, lilek, kapusta, černá rýže, ořechy, sezamová, slunečnicová a dýňová semínka, sójová omáčka, rybí omáčka

Výživa podle pěti elementů říká, že některé potraviny jsou vhodné pro více prvků zároveň: například syrová cibule se hodí pro kov, protože je štiplavá. Vařená cibule je sladká a stává se vhodným pokrmem pro prvek země. Rozdíly může způsobit také **zralost**, jako třeba u rajčat. Nezralá rajčata jsou kyselá a tudíž budou patřit spíše k elementu dřeva, zatímco zralá patří k ohni. Přezralá a velmi sladká se stanou vhodnou potravinou pro element země.