

OBSAH

	Část I:	
VÝŽIVA A VAŘENÍ PODLE PĚTI ELEMENTŮ	15
Čínská dietetika na Západě	17
VÝŽIVA PODLE PĚTI ELEMENTŮ JE SETKÁNÍ VÝCHODU SE ZÁPADEM	19
Chytrý je ten, kdo vykopá studnu dříve, než pocítí žízeň	21
Výživa podle pěti elementů se přizpůsobí každému věku	24
DOBŘE JÍDLO NENÍ LUXUS, ALE NUTNOST!	26
Životní síla a šťávy	28
Za svůj zdravotní stav vděčíme předkům	29
Také síla myšlení a citu přichází z jídla	31
Chuť k jídlu je znakem zdraví!	32
Jak nejlépe využít systém tří jídel denně	34
Ranní – odpolední – večerní jídlo	35
STRAVITELNOST V PRAXI	38
21 pravidel stravitelnosti	40
NEMOC – CO JE TO?	49
Nedostatek čchi, nedostatek jangu, vlhko, vlhký chlad a vlhké horko	49
Nedostatek krve, nedostatek jinu a horko	51
Stagnace čchi jater	54
TEPELNÉ PŮSOBENÍ POTRAVIN	56
Srovnání vařené a syrové stravy	57
Studené nohy	58
Horké hlavy	59
Studené, osvěžující, neutrální, teplé a horké potraviny	61
<i>Studené potraviny</i>	61
<i>Osvěžující potraviny</i>	62
<i>Neutrální potraviny</i>	63
<i>Vše posilující je těžko stravitelné</i>	65
<i>Teplé potraviny</i>	68
<i>Horké potraviny</i>	69
PĚT ELEMENTŮ	70
Žít v souladu s ročními obdobími	70
Správný kalendář	70
Střed – země	71
Jaro – dřevo	72
Léto – oheň	73
Podzim – kov	73
Zima – voda	74
PĚT ELEMENTŮ A JEJICH CHUTĚ	75
5 elementů a chutí	76
Dřevo – kyselá chuť	78
Oheň – hořká chuť	80
Země – sladká chuť	82
Kov – ostrá chuť	86
Voda – slaná chuť	88

ČAROVNÁ KUCHYŇĚ PODLE PĚTI ELEMENTŮ	91
Jak pracovat s tepelným působením a pěti chutěmi v jednotlivých ročních obdobích	91
Tepelné působení v jednotlivých ročních obdobích	91
Pět chutí a roční období	92
Vaření v kruhu	94
<i>Vývoj člověka</i>	95
<i>Vývoj rostliny</i>	95
Krok za krokem	96
RECEPTY A NÁPOJE	99
Vysvětlivky k receptům	100
ČÍNSKÁ RÝŽOVÁ KAŠE NEBOLI CONGEE	
BEZ KONCE...	104
Nejjednodušší, nejstravitelnější a nejjádnější pokrm na světě	104
Tipy pro další druhy congee	107
<i>Congee ze sladké rýže s nasekanými ořechy</i>	107
<i>Rýžová kaše s fazolemi adzuki</i>	108
<i>Rýžová kaše s mrkví a fenýklem</i>	109
<i>Pikantní rýžová kaše s čočkou</i>	110
<i>Pšeničná kaše</i>	112
RANNÍ POKRMY	113
Pikantní vegetariánské ranní pokrmy	113
<i>Červená čočka s avokádem a ředkvi</i>	113
<i>Proso se šitake a avokádem</i>	115
<i>Černé fazole s avokádem</i>	116
<i>Bulgur s rajčaty a čerstvými bylinkami</i>	118
<i>Ječná kaše</i>	119
<i>Posilující polévka z ovesných vloček</i>	120
Pikantní ranní pokrmy	122
<i>Posilující ranní polévka z masového vývaru</i>	122
<i>Míchaná vajíčka s rukolou a bylinkami</i>	124
<i>Cukina s míchanými vejci</i>	125
<i>Jáhly s vejci a máslem</i>	126
<i>Polenta s volským okem</i>	127
<i>Polenta s morkem</i>	128
Sladké ranní pokrmy	129
<i>Osvěžující pšeničný šrot s ovocem</i>	129
<i>Špalda s ovocem a ořechy</i>	130
<i>Štávnaté jáhly s hruškami</i>	131
<i>Aromatická snídaně z osmaženého prosa se švestkami</i>	133
<i>Výživná sladká rýže s jablky</i>	135
<i>Sladká polenta s broskvemi</i>	136
<i>Ochlazující rýžový pokrm s grapefruitem</i>	137
<i>Ovesné vločky – sladké, kyselé, štávnaté a teplé</i>	138
<i>Kulatá rýže s rozinkami a ovocem</i>	140
POKRMY Z OBILÍ	141
Obilí – nejmenší potravina na světě	141
<i>Proso</i>	145

<i>Jáhlový nákyp s ovocem</i>	146
<i>Jáhloto</i>	147
<i>Jáhly s fíky</i>	148
<i>Jáhlové palačinky</i>	149
<i>Polenta</i>	150
<i>Základní recept</i>	150
<i>Smažená polenta s parmezánem</i>	152
Rýže	153
<i>Základní recept</i>	153
<i>Kari rýže s rozinkami a ořechy</i>	154
<i>Kokosová rýže s kardamomem</i>	156
<i>Rýže s jedlými kaštany</i>	157
<i>Italská rýže se žampiony</i>	158
Sladká rýže	159
<i>Základní recept</i>	159
<i>Jáhly a sladká rýže s vlašskými ořechy</i>	160
<i>Kuličky ze sladké rýže a mandlí</i>	161
Špalda	162
<i>Špaldové smaženky</i>	163
Pšenice	165
<i>Čapátí</i>	166
Ječmen	167
<i>Základní recept</i>	167
<i>Sladko-pikantní ječný salát</i>	168
<i>Ječné smaženky</i>	169
Oves	171
<i>Základní recept</i>	171
VEGETARIÁNSKÉ POLÉVKY	172
<i>Jemná tykvová polévka</i>	172
<i>Rajská polévka</i>	174
<i>Celerová polévka</i>	175
<i>Krémová pórková polévka s mandlovou pastou</i>	176
<i>Polévka z pšeničného šrotu s pórkem</i>	178
<i>Žampionová polévka s červeným vínem</i>	179
<i>Osvěžující okurková polévka s brambory</i>	180
<i>Bramboračka s bazalkou</i>	181
SALÁTY A DIPY	182
<i>Asijský salát z čínského zeli</i>	182
<i>Syrový celerový salát</i>	184
<i>Vařený celerový salát s exotickým kořením</i>	185
<i>Salát ze zelených fazolí</i>	187
<i>Syrový mrkvový salát</i>	188
<i>Salát z červené řepy a salátové okurky</i>	189
<i>Salát ze syrové řepy</i>	190
<i>Žampionový salát s řeřichou</i>	191
<i>Polníček se žampiony</i>	192
<i>Rukola s rajčaty</i>	193
<i>Čekankový salát s mandarinkami</i>	194
<i>Pestrý salát s osmaženými ořechy</i>	196

Štěrbákový salát s pšeničnými klíčky a terminovaným sýrem...	198
Pikantní avokádový krém s cottage cheese	199
ZELENINOVÉ POKRMY	200
Smažený celer	200
Celer v trojbalu	201
Zapékáný celer	202
Cuketa	203
Jemně kořeněná cuketa s rajčaty	204
Špenát	205
Fenykl se smaženými vlašskými ořechy	206
Zapečená čekanka	207
Zapečený květák s pšeničným pivem	208
Pestrý zeleninový hrnec	210
Zelenina na plechu	212
Ředkev s křenem	213
Ředkev s jarní cibulkou a mrkví	214
Smažený chřest s rukolou	215
Chřest s jemnou cibulovou omáčkou	216
Rolády z čínského zelí s červenou rýží a černými sójovými boby	218
Obměny zeleninové tempury	220
Sójové klíčky	222
Zapékaná rajčata s ovčím sýrem	223
Rajské rizoto	224
Fazolky s rajčaty	226
Peperonata	227
Štavnatá zeleninová pánev s pšenicí	228
Trojvrstvý nákyp z bílého zelí, ricotty a rajské omáčky	229
Zeleninový quiche	231
Pikantní sladké červené zelí	233
Zeleninový dort z tvarohového těsta	234
Vegetariánská pizza	235
POKRMY Z TOFU	237
Pikantní zeleninová pánev s tofu	237
Plátky tofu s lískovými ořechy	238
Obalované tofu se sezamem	239
VEGETARIÁNSKÉ POKRMY Z LUŠTĚNIN	240
Hrách	240
Bílé fazole se šalvějí	242
Pilaf s fazolemi adzuki	244
Exotická čočka	246
Řapíkatý celer na černých fazolích	248
Cizrna s rozinkami	250
Dip z cizrny a jogurtu	252
ASIJSKÉ OŘECHOVÉ OMÁČKY K POKRMŮM	
ZE ZELENINY A MASA	253
Indonéská omáčka gado-gado	253
Ostrá mandlová omáčka z Thajska	255

MASO	257
Masové vývary	257
<i>Jednoduchý vývar</i>	257
<i>Hovězí vývar</i>	259
<i>Hovězí vývar s pestrou zeleninou a houbami</i>	261
<i>Hodnotná kuřecí (slepičí) polévka</i>	263
DRŮBEŽ	265
<i>Klasické kuře na zázvoru a rýžovém víně</i>	265
<i>Šťavnatá pečené kuře</i>	267
<i>Kuřecí nudličky s vlašskými ořechy</i>	269
<i>Marinovaná krůta s kešu</i>	271
POKRMY Z HOVĚZÍHO MASA	273
<i>Marinované hovězí nudličky</i>	273
<i>Hovězí nudličky se dvěma druhy hub</i>	275
<i>Pikantní mleté hovězí maso s bílým zelím</i>	277
<i>Dušený hovězí plátek</i>	279
JEHNĚČÍ MASO	281
<i>Pečená jehněčí kýta</i>	281
<i>Jehněčí steak v jemné omáčce z červeného vína</i>	283
<i>Jehněčí sekaná</i>	285
RYBY	287
Rybí polévky	287
<i>Základní recept na rybí polévku</i>	287
<i>Rybí polévka s řasami hijiki</i>	289
<i>Rybí polévka z kaprů</i>	291
POKRMY Z RYB	293
<i>Česneková majonéza na dušenou rybu</i>	293
<i>Halibut se šitake</i>	294
<i>Zapékaná treska s lilkem</i>	295
<i>Divoký losos ve špenátu</i>	297
<i>Rizoto se sépií</i>	299
<i>Špenát s garnáty</i>	300
SLADKÁ JÍDLA	301
<i>Kandovaný zázvor</i>	301
<i>Vanilkový puding s meruňkami</i>	303
<i>Rýžový puding s jablky</i>	305
<i>Puding z prosa</i>	307
<i>Rýžový krém</i>	309
<i>Jablková tempura</i>	310
<i>Plněná jablka</i>	311
<i>Jablko-tvarohový nákyp</i>	312
<i>Pochoutka se šťávou z třešní</i>	313
<i>Červené amarouny</i>	314
<i>Meruňková marmeláda</i>	316
<i>Ovocný kompot</i>	317
<i>Želé z jablečné šťávy</i>	318
<i>Liči ve šťávě z červených hroznů</i>	319
<i>Marmeláda z čerstvého ovoce</i>	320

KOLÁČE	321
<i>Francouzský koláč s jablky</i>	323
<i>Jablkový dort s prosem</i>	324
<i>Dýňový koláč</i>	326
<i>(bez vajec a mléčných produktů)</i>	326
<i>Štávnatá tvarohová štola</i>	328
<i>Kořeněný hruškový koláč</i>	330
<i>Mrkvový dort</i>	331
CHLĚB	332
<i>Pšenično-špaldový chléb</i>	332
<i>Toustový pšeničný chléb</i>	334
<i>Tvarohové housky</i>	335
<i>Chlebové tyčinky</i>	336
NÁPOJE	337
<i>Čaj z kukuřičných vlasů s kořenem lékořice</i>	337
<i>Čaj z kukuřičných vlasů, louhovaný</i>	338
<i>Čaj z kukuřičných vlasů, vařený</i>	339
<i>Zázvorový čaj</i>	340
<i>Indický čaj z koření: yogi čaj</i>	341
<i>Čaj z koření</i>	343
<i>Fenyklový čaj</i>	345
<i>Čaj z pomerančových květů</i>	345
<i>Mátový čaj</i>	347
<i>Pšeničný čaj</i>	348
<i>Ječná voda</i>	349
<i>Černý čaj</i>	350
<i>Zelený čaj</i>	351
<i>Čaj bancha</i>	352
<i>Červený čaj TUO-CHA a PU-ERH</i>	353
<i>Zrnková káva</i>	354
<i>Obilná káva</i>	356
<i>Kakao</i>	357
<i>Jablečná šťáva</i>	358
<i>Hrušková šťáva</i>	358
<i>Šťáva z červených hroznů</i>	359
<i>Třešňová šťáva</i>	359
<i>Čaj z mořských řas</i>	360
<i>Horká voda z vodovodu</i>	362
GLOSÁŘ	363
ABECEDNÍ SEZNAM POTRAVIN	368
O AUTORKÁCH	379

PĚT ELEMENTŮ A JEJICH CHUTĚ

Třetí a zároveň poslední základní kapitolou výživy podle pěti elementů je nauka o působení pěti chutí na naše tělo a psychiku. Společně s kapitolami *Stravitelnost v praxi* a *Tepelné působení potravin* tvoří základ této knihy. Stejně jako v případě čtyř elementů v západní astrologii jsou pěti elementům – dřevu, ohni, zemi, kovu a vodě – přiřazeny roční období, tělesné orgány, emoce a další jevy. Stejně tak chutě nám říkají, jakým způsobem působí jídlo na tělo: jak například ovlivňuje náladu, která chuť zvyšuje imunitu, jak posílit konstituci nebo se vyhnout nemocem.

Ve skutečnosti mají všechno a všichni na této planetě vždy něco ze všech pěti elementů. Jejich podíl se různí, proto je přiřazení jídel jednotlivým elementům provedeno na základě podílu převládajícího elementu.

V případě některých potravin, jako je například *cayenský pepř* nebo černý pepř, je to velmi jednoduché. Tato koření jsou ostrá a jednoznačně patří elementu Kovu. Z ostatních elementů se neprojevuje skoro nic. Červená barva cayenského pepře ukazuje, že má ještě část elementu Ohně. Některé potraviny lze velmi obtížně zařadit – například červené víno: jeho červená barva a hořká chuť náleží elementu Ohně, ale alkohol náleží elementu Kovu; pokud je víno ještě sladké, patří rovněž k elementu Zemi; kyseliny, jež obsahuje, odpovídají podílu elementu Dřeva. Tímto způsobem můžeme rozebrat každé jídlo a pochopit, jak působí na náš organismus.

Co se týče vaření, byl by tento přístup příliš složitý a asi bychom se z něj zbláznili ještě dříve, než by bylo jídlo na talíři. Proto existují základní pravidla, která jsou přehledně popsána v kapitole *Čarovná kuchyně podle pěti elementů*.

Jak je jednoduché postarat se o to, aby byl organismus skutečně dobře vyživován, jsem se již dříve zmínila. Jakmile se naučíme vnímat vztahy mezi chutěmi a požadavky vlastního těla, příprava jídla bude hračkou. Budeme dbát na to, abychom ve svém jídelníčku měli pokud možno obsaženy všechny elementy.

Jak už jsem zmínila dříve, další důležitou roli hraje také kvalita a tepelné působení potravin. Myslíte, že existují důvtipní lidé, kteří si myslí, že v *Coca-Cole* je obsaženo všech pět elementů, a je tedy zdravá? Na první polovinu otázky odpovím ano, s druhou polovinou mám jednoznačně problémy.

5 elementů a chutí

Při klasifikaci chutí se držím pravidel tradiční čínské dietetiky, i když někdy není jednoduché vysvětlit, jak dochází k odchylkám od výše popsaných pravidel. Přiřazení potravin do skupin je založeno na praktických zkušenostech mnoha staletí. V některých knihách, jež se také zabývají výživou podle pěti elementů, najdete rozdělení do skupin, které se liší od našeho. Důvodem je, že každému autorovi může připadat důležitý jiný aspekt jednotlivých potravin. Je mi líto, že proto neustále dochází ke zmatkům, pokud se jedná o působení jednotlivých ingrediencí nebo *vaření v kruhu*, o kterém pojednávám v jedné z následujících kapitol.

Zkušenost ukázala následující: pokud někomu připadá určité přiřazení správné – i když neodpovídá tradici – vede k dobrým výsledkům. Ani TČM, ani dietetika se nedovolávají jednoznačné logiky. Naopak: rozmanitost, jíž s sebou nese nejednoznačná logika čínského smýšlení, obohacuje život a přivádí nás blíže k základu bytí spíše než západní analytické myšlení, které vyžaduje jednoznačná řešení a koncepty.

V případě, že budete chtít při *vaření v kruhu* využít ingredienci, která není uvedena v seznamu, orientujte se podle chuti.

Výjimky z těchto pravidel naleznete převážně ve skupině jemně chutnajících potravin, jež tělu dodávají cukry a bílkoviny. Patří k nim většina obilí, maso, ryby a luštěniny. Tyto potraviny nepatří k elementu Země, i když jsou jemně sladké. Přesto disponují čchi, která vyživuje organismus a posiluje orgány země – slezinu a žaludek. Abychom věděli, na který orgán jakého elementu mají vliv, budou přiřazeny k tomuto druhému elementu.

Kuře a pšenice například vykazují jemnou chuť, avšak patří ke „kyselému“ elementu Dřeva, protože jejich léčivý účinek odpovídá tomuto elementu a ovlivňuje tyto orgány. Léčivý účinek pšenice můžeme pozorovat při podrážděnosti a poruchách spánku, jež jsou způsobeny nedostatkem jinu jater. Dalším příkladem jsou luštěniny, které jsou, bez ohledu na velký podíl elementu Země, přiřazeny elementu Vody, protože posilují jin a jang ledvin.

Ještě jedno upozornění, jež se týká všech následujících kapitol: od nynějška budou všechny potraviny – ať jednotlivě, nebo ve skupinách – charakterizovány podle svého tepelného působení a chuti. Nebudu rozlišovat mezi osvěžujícím a studeným nebo teplým a horkým, pokud to ne-

bude nezbytné. Pokud tedy bude řeč o kyselých studených mléčných produktech, mluvím jak o kyselých studených, tak o kyselých osvěžujících; stejně tak pokud mluvíme o hořkých teplých potravinách, jsou myšleny i hořké horké.

Dřevo – kyselá chuť



Podstata elementu Dřeva se projevuje v přírodě *malým jangem* jara. Svou energií směřující vzhůru podporuje rychlé pučení, růst semen a rostlin. Dřevo v člověku vládne rození, dětství, každému druhu vývoje a pohybu a dodává mu flexibilitu.

Ke dřevu patří játra a žlučník. V čínské medicíně mají tyto orgány mnohem více významů než v medicíně západní. Specifické tělesné, psychické a duševní funkce se zakládají na tom, co se rozumí pod konkrétním orgánem a jeho meridiánem. Meridián je energetická dráha, která po těle rozvádí čchi, sílu, šťávy a informace orgánů.

Bioklimatický faktor vítr je projevem elementu Dřeva v přírodě.

V emocionální oblasti odpovídá elementu dřeva hněv a zlost. Z toho vyplývá, že hněv a vítr mohou poškodit funkci jater a žlučníku. Vznětlivost a emocionální napětí jsou projevem zablokované čchi jater. Bolest hlavy po stranách, migréna, senná rýma, zánět spojivek a *ischias* jsou tělesné potíže, jejichž příčinou je nerovnováha v orgánech dřeva. Všeobecně mají játra a žlučník sklon ke stagnaci, horku, nedostatku krve nebo šťáv.

Chuť dřeva je kyselá. Jak můžeme pozorovat na našem plakátu, většina potravin, které náleží elementu Dřeva, jsou osvěžující nebo studené. Pokud je konzumujeme pravidel-

ně v malých dávkách, nabízejí ideální ochranu orgánům dřeva, jež mají sklon k horku. Některé potraviny, jako třeba kuře, kachna, pšenice nebo nezralá špalda, jsou navzdory své jemné chuti přiřazeny k elementu Dřeva, protože energeticky ovlivňují játra a žlučník.

Následující informace ohledně kyselé chuti nám poskytnou hlubší náhled na dietetiku v TČM a obsahují i praktické tipy, které můžete uplatnit ve své životosprávě. Nejsou však určeny k samoléčbě nebo léčbě nemocných ve svém okolí.

Vlastnosti kyselé chuti:

- Kyselá stahuje. Na základě této vlastnosti jsou kyselé studené potraviny vhodné k zamezení ztráty tělesných šťáv. Při sportu a v létě splňuje tuto funkci ovocný čaj a kyselější ovoce.

- Kyselá pohybuje čchi v organismu směrem dovnitř a dolů. Tento proces upotřebíme v případě vnitřního horka, emoční podrážděnosti, vzteku a při poruchách spánku. Při nedostatku čchi spojeného s nadýmáním, pocitem plnosti a kašovitě stolicí čchi již kleslo. Stejně tak v případě oslabení jangu spojeném s přecitlivělostí na chlad. Kyselé studené potraviny, jako je jižní ovoce, rajčata, ovocné čaje a kysané mléčné produkty, tento stav zesilují, a proto bychom se jim měli vyhnout. Protože kyselá chuť směřuje dovnitř, je nanejvýš nevhodné konzumovat v případě nachlazení jižní ovoce nebo pít džusy z tohoto ovoce. Ty totiž způsobují, že se chlad dostává z vnějších částí těla dovnitř, kde způsobuje větší škodu.

- Jaro je období, jemuž vládne vysoká dynamika. Čchi se na jaře pohybuje nahoru a ven. Pomáhá tak novému životu a probuzení přírody a člověka. Lehce může dojít k neptělivosti a podrážděnosti, pokud se cítíme přetížení nad-

mírou nových možností. Osvěžující potraviny, které náleží elementu Dřeva, jsou vhodné k tomu, aby nám pomohly překonat neklid a hektiku, jež se v tomto období mohou vyskytnout. Vhodné jsou i další zelené potraviny: listový salát, zelenina, čerstvé byliny nebo klíčky.

• Kromě toho je jaro nejvhodnější období pro regeneraci jater a žlučníku. O detoxikaci organismu se postarají všechny druhy obilí, především nezralá pšenice a špalda, stejně jako zelené rostliny. Orgánům elementu Dřeva také prospívá pampeliška a další čerstvé hořké byliny a listové saláty *elementu ohně*, protože uklidňují jang jater a podporují proudění žluči. Podíl dřeva dokazuje také zelená barva a křupavá konzistence potravin. V tomto období bychom se měli vyvarovat konzumaci masa, uzenin, sýru a tuků, obzvláště pak ve večerních hodinách. Tímto se postaráme o uvolněnou náladu, protože rostlinná strava odlehčuje orgány dřeva.

Oheň – hořká chuť



Podstata elementu Ohně se v přírodě projevuje *velkým jangem* léta. Oheň v lidech s sebou přináší lásku, soucit, nadšení, inteligenci, intuici, schopnost poznávání, zájem a pozitivní vztah k učení.

Ohni přináleží srdce a tenké střevo. Fyzikálním aspektem elementu Ohně je čas. V naší západní civilizaci plné blahobytu hraje časový tlak a jednostranné intelektuální zatížení hlavní roli při vzniku onemocnění srdce. Přehnaná žádostivost a dychtivost po rozptýlení jsou emocionálními tendencemi, které plodí v srdci neklid; zatímco spokojenost a smíření se s pomíjivostí přináší klid.

Výrazem elementu Ohně v přírodě je bioklimatické horko.

Chuť *elementu ohně* je hořká. Určuje chuť poživatin jako káva, černý čaj a cigarety. Ty zvyšují dynamiku našeho již tak dost rychlého a hektického života.

Vlastnosti hořké chuti:

- Některé hořké potraviny vysušují, obzvláště ty, které svou hořkou chuť získaly smažením, pečením nebo grilováním. Silně vysušující vliv mají cigarety, káva, černý čaj a nealkoholické nápoje obsahující *kofein* – jako například *cola*. Vyčerpávají šťávy srdce, čímž se dočasně zvyšuje jang a duševní aktivita. Pokud tyto potraviny užíváme v přemíře, vedou k nedostatku krve, nedostatku jinu nebo horku srdce. Hlavními symptomy tohoto dění je vnitřní neklid a poruchy spánku. Společně s dalšími stresovými faktory mohou vést k srdečnímu infarktu. Hořké osvěžující potraviny jako čekanka, rukola, pampeliška a grapefruit působí proti vysušování srdce. Využívají se při poruchách spánku a při intelektuální zátěži. Výborně působí proti nervozitě a stresu. Kyselé osvěžující potraviny a nápoje, zejména pšenice, zvlhčují šťávy srdce a podporují spánek.

- Hořká chuť vede čchi těla dolů. Toto působení můžeme sledovat u hořkých likérů, salátů a bylin, jež podporují trávení. Všechny podporují trávení tuků, funkci žlučníku a proudění žluči. Patří sem artyčoky, čerstvá bazalka, rukola, pampeliška, čerstvé oregano, rozmarýn a tymián, pelyněk, červená paprika a kurkuma. Snižují vnitřní vlhko, které vzniká nadměrnou konzumací sladkostí a mléčných výrobků. Výborně působí při vlhkém studeném počasí, obzvláště v kombinaci s jehněčím masem a červeným vínem.

Léto je obdobím velkého horka a jangu směřujícího ven. Silné pocení a velká tepla škodí srdci, protože napadají jeho šťávy. Ztráta šťáv se týká všech aktivit, jako je stánování, sport, atd. Jako vyrovnávací prostředek po nadměrném vysušení působí hořké a kyselé osvěžující listové saláty, především čekanka, rukola, také zralá rajčata a okurky, ovoce, především bobuloviny a kompot, krátce podušená nebo *blanšírovaná* zelenina, klíčky a ovocné čaje. Kombinováním syrové a vařené stravy – například obilí s klíčky a strouhanou ředkvičkou ke snídani – se postaráme o to, aby bylo vyživováno a zahříváno čchi středu a aby tělu bylo dodáváno dostatek osvěžujících šťáv. Jangizující síla a teplo léta společně s dostatečným pohybem na čerstvém vzduchu poskytují tělu dostatek jangu, proto můžeme omezit konzumaci bílkovin ve formě masa, ryb, vajec. Nejdůležitějšími součástmi letní výživy jsou rozličné druhy zeleniny v kombinaci s kvalitními oleji, oříšky, semínky, listovými saláty, čerstvými bylinkami a obilím.

Země – sladká chuť



Podstata *elementu země* se projevu ve středu všeho živého a všech věcí. Vládne po celý rok a transformuje, sjednocuje a spojuje vše, co je v nerovnováze. Tak to, co právě vzniklo, získává nový střed, aby mohlo vykročit jako individuum do světa. Element Země je vyrovnávacím elementem přírody, jenž pomáhá jednotlivým ročním obdobím překlenout se v následující. Především období sklizně je přiřazeno elementu Země.

Zemité části výživy posilují střed člověka – jeho transformační centrum – a vyživují jej. Největší část výživy tvo-

ří potraviny jemné, sladké, výživné a syté. Ve výživě děti je tento element natolik důležitý, že zbývá jen minimální prostor pro ostatní elementy. Ale i výživa dospělých sestává po celý rok převážně z potravin elementu Země.

Element Země transformuje látky tělu cizí na látky tělu vlastní, a to jak na tělesné, tak na duševní úrovni. Funkce rozlišování mezi potřebným a nepotřebným, nadbytečným nebo zatěžujícím je pro tělesné i duševní zdraví velmi důležitá. Vnitřní stabilita, koncentrace, obezřetnost, péče o sebe samého nebo o jiné, zdravý selský rozum a silné trávení jsou znaky zdravého středu.

Orgány, jež náleží prvku země, jsou slezina a žaludek. Jejich hlavní úlohou je získávat z potravy čchi a dát ji k dispozici organismu. Důležitá role, kterou hraje výživa a orgány středu v TČM, má základ ve velké důležitosti čchi a výživy: tvoří základ našeho zdraví. Další úlohou sleziny je zvlhčování organismu. Osvěžující jin ze stravy se stará o elasticitu tkání a svalstva, stejně tak o schopnost se uvolnit a regenerovat.

Nedostatek čchi sleziny se projevuje nadýmáním, pocitem plnosti, únavou, nedostatkem koncentrace a nevladatelnou chutí na sladké. Následkem tohoto stavu může docházet ke hromadění vody v těle, především v horní polovině těla – obličejí, pažích, rukách a objevuje se celulitida. Tyto potíže poukazují na to, že špatné stravovací návyky oslabují trávení, a strava tedy není dostatečně transformována.

K oslabování středu přispívá na emocionální úrovni přemítání a strach. Platí to také naopak, kdy oslabená funkce středu může způsobovat sklon k hloubavosti.

Elementu Země přísluší sladká chuť. Působí harmonizačně, to znamená vyživuje a zvlhčuje, protože posiluje

stejnou měrou jak kořen jinu, tak jangu. Z tohoto důvodu se této chuti nemůžeme zříci a obzvláště ne ve výživě dětí, kde hraje velmi důležitou roli.

Vlastnosti sladké chuti:

- Sladké vytváří čchi. Toto tvrzení se týká především sladkých neutrálních a sladkých teplých druhů zeleniny, všech druhů obilí, masa a ryb, vajec, luštěnin, tuků, ořechů a semínek; jinými slovy se vztahuje na vše výživné, co vykazuje jemnou chuť. Některé z výše uvedených potravin jsou zařazeny do skupiny jiného elementu, ačkoliv mají velký podíl elementu Země, protože mají silný účinek na orgány jiného elementu. Toto však nemění nic na skutečnosti, že posilují čchi sleziny. Proto by měly být tyto potraviny konzumovány po celý rok. Chuť jako smyslový orgán podléhá slezině, proto je slezina jediným orgánem, který při nedostatku čchi vyžaduje sladkou chuť. Bohužel se pozitivní účinek sladké chuti, jež má vytvářet čchi, netýká klasického cukru. Jinak by lidé kypěli zdravím. Bílý cukru naopak dusí čchi sleziny a připravuje tělo o cenné vitaminy a minerály. Chutě na sladké samy pozvolna mizí, pokud tělu dodáváme vařená jídla, která vytváří čchi.

- Sladké zvlhčuje. Tato vlastnost se týká obilí, kořenové zeleniny, ovoce, sušeného ovoce, ovocných šťáv a sladidel, jako je třtinový cukr, med, javorový sirup, obilný slad atd. Tyto potraviny, pokud je konzumujeme v rozumném množství, vytvářejí šťávy, mají uklidňující účinek a starají se o uvolnění a kvalitní spánek.

Mléčné výrobky, jejichž spotřeba v posledních desetiletích enormně stoupla, mají silný zvlhčující a zahleňující účinek. Vlhko, nazývané také plnost jinu, znamená, že se ve tkáních nahromadila voda společně s *toxickými látkami*. S vlhkostí se setkáme vždy v případě nadváhy, ale také

u lidí s normální váhou. Příznaky jsou například pocit těžkých nohou nebo rukou, duševní otupělost, sklíčenost a hromadění vody v těle. Příčinou bývá většinou nadměrná konzumace mléčných výrobků – mléka, sýru, smetany, jogurtů, kefíru atd. Pokud je oslabený střed, tedy čchi sleziny, stačí organismu jen malé množství mléčných výrobků, aby si udrželo plnost jinu, a tedy i vodu nahromaděnou ve tkáních. Zlepšení se objeví pouze v případě, že zcela vynecháme potraviny, které vytváří vlhko – patří sem také chleba a vše, co chutná sladce. Vylučování vlhkosti trvale a účinně podporují vařená jídla z kvalitních surovin, s aromatickými bylinkami a kořením.

Země řídí období *dojo*, tedy zhruba osmnáctidenní období mezi jednotlivými ročními obdobími, stejně tak jako ostatní procesy transformace v průběhu celého roku. Jako příklad mohu uvést přeměnu jablka v tělesné šťávy. Zemi v sobě musíme posilovat několikrát za den kvalitní stravou, jež s sebou nese dostatek síly a dynamiky. Takto bude tělo vyživováno a slezina se nebude oslabovat.

Období *dojo* můžeme využít ve svůj prospěch, abychom posílili slezinu a žaludek a uklidnili duši. Můžeme se například vzdát chleba a dát přednost zemitým vařeným potravinám. Patří sem vše žluté, kulaté, obsahující škrob, sladce vonící. Především proso, kukuřice, polenta, mrkev, dýně, kaštiny, petržel a telecí maso, z čehož můžeme připravit v nejlepším případě výbornou polévku.

Kov – ostrá chuť



Podstata elementu Kovu se projevuje v přírodě *malým jinem* podzimu. Nárůst jinu v přírodě způsobuje, že se čchi a šťávy rostlin stahují do země a koncentrují esenci pro další generace. Tento proces jde ruku v ruce s vysýcháním „nadbytečného“. Vlastnostmi kovu v lidech je bystrý rozum, cit pro spravedlnost a smysl pro podstatné.

K elementu Kovu patří plíce a tlusté střevo. Nejvíce jim škodí sucho způsobené stresem, vzduchem vysušeným topením a vysušující poživatiny jako cigarety, káva a černý čaj. Základem imunity je čchi plic, která je vyživována čchi sleziny. Nedostatek čchi a vlhkost sleziny jsou příčinou sklonu k nachlazení jak u dětí, tak dospělých. Emoce, jež poškozují orgány kovu nebo naopak způsobují jejich oslabení, jsou nepřekonatelný smutek, neschopnost opustit minulost.

Kovu přináleží ostrá chuť. Patří sem většina koření. Protože ostrá chuť zamezuje množení bakterií, je většina pokrmů v horkých zemích silně kořeněná. Je to negativní stránka, se kterou musí tamní lidé žít a za níž nesou také důsledky. Všechny ostré pokrmy jsou horké nebo teplé, což z nich dělá ideální stravu pro chladné oblasti. Hrají také důležitou roli při transformaci stravy a při vylučování jedovatých látek, pokud jsou v přirozeném a neozářeném stavu.

Vlastnosti ostré chuti:

- Ostrá rozptyluje chlad a uvolňuje stagnaci. Těchto vlastností využijeme v případě nachlazení a oslabení jangu. Po vniknutí bioklimatického chladu do organismu doporučuji pít teplé nápoje, jako je zázvorový čaj nebo sva-

řené víno. Dojde k pocení a chlad bude vypuzen. Vnitřní chlad souvisí se zpomalením proudění čchi a krve. Studené nohy, noční pomočování, slabé libido a bolesti zad po ránu, které se zlepšují pohybem, ukazují na oslabení jangu ledvin. Malé množství ostrého teplého koření posiluje jang a rozproudí čchi. Koření můžeme konzumovat v jídle nebo jako čaj z koření.

- Ostrá chuť vede čchi nahoru a ven. Pokud chceme pokleslou čchi sleziny přivést zpět vzhůru, využijeme účinku vaření za použití alkoholu a ostrého koření. Ostré teplé koření bychom měli pravidelně využívat obzvláště v zimě a v případech nízkého krevního tlaku, nedostatku čchi a jangu. Nadměrné užívání kořeněných jídel vede k horku. Proto se v případě vysokého krevního tlaku a stavů horka snažíme vyhnout ostrým horkým a ostrým teplým jídlům a nápojům.

Podzim je obdobím návratu a sucha. Šťávy z rostlin se vracejí zpět do kořenů. Abychom v této době zregenerovali plíce a tlusté střevo, měli bychom je jemně zvlhčovat. Pravým prostředkem je celozrnná rýže, jež zásobuje orgány čchi a chrání je před vysušením. Rýže je účinná při suché zácpě a suchém kašli. Všechny jemné bílé druhy zeleniny, jako je celer, květák a černý kořen, jsou sice přiřazeny elementu Země, ale mají také přímý vliv na orgány kovu, což poznáme také podle jejich barvy. Skvělými pomocníky pro přechod do chladných ročních období jsou částečně osvěžující, částečně teplé druhy zeleniny elementu Kovu – ředkev, pór, cibule, křen a malé množství ostrého koření. Tyto potraviny posilují plíce, a tím také zvyšují imunitu. Nejlepším prostředkem, jak se vyhnout nachlazení, jsou masové vývary a zeleninové polévky s luštěninami, dostat-

kem pórků, cibule a koření. Pokud budete jíst kvalitní polévky po dobu jednoho nebo dvou týdnů, jakmile se začne ochlazovat, vyhnete se kašli, rýmě a chrapotu. Snížíte tak i náklady na topení.

Voda – slaná chuť



Podstata elementu Vody se v přírodě projevuje *velkým jinem* zimy. Vytlačuje jang, nastupuje klid a vše nadbytečné mizí. Zima zachovává vše podstatné, aby mohl začít nový cyklus a nový život. Element Vody v člověku připra-

vuje silnou vůli spojenou s disciplínou, charisma spojené se skromností a odvahou, schopností určit si hranice, abychom je mohli překročit. Plody těchto vlastností jsou moudrost a úspěch, vnitřní a vnější bohatství.

Elementu vody náleží ledviny a močový měchýř. Tyto orgány jsou velmi citlivé na chlad, a proto musí být v zimních měsících chráněny výživnou zahřívající stravou, bohatou na bílkoviny. Dříve byla zmrzlina v zimě nedosažitelná a zmrzlináři trávili toto období ve své vlasti, Itálii. Žádný problém! Dnes je to jinak. V době ledniček a vitaminů jsme i v zimě bombardováni zmrzlinou a studeným jižním ovocem. Kdo by se potom divil, že vše, co souvisí s intimním životem, je super, ale přitom samotný sex je vyřízen za pouhých pět minut?

Ledviny jsou skladištěm naší životní energie, která se od sexuální energie nedá oddělit. Sklon ke konzumaci obložených chlebů a salátů místo vařeného jídla ukrájuje na kvalitě života kousek po kousku. Ztráta vitality, motivace a radosti ze života je patrná, pokud srovnáme,

jak jsme se cítili před pár lety a jak se cítíme nyní. Fatální vliv na jang ledvin mají všechny studené potraviny, pokud jsou konzumovány v přílišném množství, a dále pak bílý cukr. Nealkoholické nápoje s obsahem kofeinu, například Coca-Cola, pracují ve svůj prospěch. Na jednu stranu snižují sílu ledvin, protože obsahují umělá sladidla – *sacharin* a *aspartam*; zároveň však mají povzbuzující účinek, jenž zhruba po hodině zmizí, a my pocítíme chuť na další colu. Takto se stáváme závislí na kofeinu.

Emocionální stavy jako strach, bojácnost, slabá vůle a přehnaná potřeba jistoty zvyšují obrat pojišťoven a oslabují ledviny, nebo jsou naopak jejich oslabenou funkcí vyvolávány. Rozumná míra nerozumu a rizika podporuje životní sílu.

Chuť elementu Vody je slaná. Výživa, jež voní mořem jako ryby, plody moře a mořské řasy, náleží elementu Vody. Stejně tak vše, co je ošetřeno solí nebo pochází z mořské vody. Patří sem také luštěniny, protože vyživují kořen jinu a jangu ledvin, obzvláště v kombinaci s mořskými řasami.

Vlastnosti slané chuti:

- Slané změkčuje a rozpouští blokády. Platí to o všech potravinách, které voní mořem – plody moře, ryby a mořské řasy. Mořské řasy jsou v mnoha asijských zemích oblíbené pro jejich schopnost rozpouštět blokády. Vhodné jsou jako prevence a k ošetření v případě onemocnění rakovinou. Nadměrné množství soli poškozuje jin ledvin. Tento stav si lidé přivozují nadměrnou konzumací nekvalitního sýru, uzenin a dalších polotovarů, jejichž nedostatečná chuť je překryta nadměrným množstvím soli. V nadměrném množství sůl nezměkčuje, ale ztvrdzuje, protože tělo vysušuje. Odpovídá to nedostatku jinu ledvin. S postupem času hrozí nebezpečí *demineralizace* kostí. V asijských ze-

mích lidé konzumují dostatek mořských řas a vyhýbají se konzumaci mléčných výrobků, které zabraňují zásobování kostí vápníkem. Zdá se, že jsou to dvě hlavní příčiny absence *osteoporózy* v těchto zemích.

- Slaná chuť vede čchi dolů. Tento projímavý účinek využijeme při zácpě nebo na počátku půstu, například s pomocí *Glauberovy soli*. Mořské řasy působí směrem dolů a dovnitř, což vede k tomu, že bohatě obsažené minerály se ukládají v kostech. Naproti tomu vápník z mléka se ukládá na vnější straně kostí a způsobuje problémy s klouby.

Zima je obdobím chladu, kdy se všechno zpomaluje a nutí nás ke klidu, aby se mohla obnovit esence pro další cyklus. V Číně se využívá čchi směřující dovnitř k obnově kostí. Výjimečně se využívají studené potraviny, například mořské řasy. Wakame, nori, hijiki nebo kombu se v malých dávkách vaří v polévce, a dodávají tak tělu širokou paletu minerálů.

Polévky s luštěninami, dlouho vařené rybí polévky, v troubě pečené nákypy, kompoty se zahřívajícím kořením a pikantní pokrmy po ránu jsou typická zimní jídla. Dvě nebo tři teplá jídla denně nám poskytnou silnou ochranu před chladem, zvýší imunitu a ochrání čchi ledvin. V zimě potřebuje náš organismus větší množství bílkovin ve formě masa, ryb, vajec nebo luštěnin. Jediněnou chuť jídlům dodá smažené obilí, brukvovitá a kořenová zelenina, pór, křen a cibule; placky, buchty a koláče dochuťme typickým zimním kořením (hřebíček, jalovčinka, anýz, skořice, vanilka nebo jamajský pepř). Nedostatek pohybu vyvážíme zimním kořením v čaji, svařeném víně, perníku. Tyto druhy koření podporují pohyb čchi. Jinými slovy: jídlo může být v zimě příjemný způsob, jak si obstarat pohyb.