

Výživa

podle pěti prvků

(období IŽta, prvku ohně a hořké chuti)



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

Léto je zastoupeno prvkem Ohně, jenž znamená teplo a světlo, v organismu mu přináší srdce (jinový orgán) a tenké střevo (jangový orgán). Potraviny podporující prvek Ohně mají hořkou chuť, vysušují, snižují napětí v organismu, usnadňují trávení a mohou napomáhat při hubnutí – příkladem jsou tmavě zelené listy salátů a divokých bylinek.

Potraviny prvku Ohně

Hořké: skopové a kozí maso, všechny druhy grilovaného masa, hořké likéry, koňak, svažené víno

Teplé: růžičková kapusta, ovčí a kozí sýr, kozí mléko, čerstvá bazalka, saturejka, oregano, majoránka, tymián, kurkuma, mák, červená paprika, jalovec a kakao

Neutrální: amarant, žito, kopřiva, ledový salát, endivie, polníček, červená řepa, čaj bancha, pu-erh, černý čaj

Osvěžující: pohanka, bezinky, grapefruit, kdoule, artyčoky, čekanka, hlávkový salát, pampeliška, zelený čaj, horká voda

V létě jsou nejvhodnější lehká studená nebo jen krátce tepelně upravovaná jídla. Vynechat bychom měli dlouhé vaření, pečení a smažení, omezit používání soli a naopak zvýšit množství tekutin. Na rozdíl od všeobecných zvyklostí není podle výživy dle pěti prvků v létě vhodná konzumace zmrzliny a ledových nápojů. Oslabují totiž trávení a chladná energie působí adstringentně – stahuje –, což může vyvolat zadržování tekutin (potu a horka) uvnitř těla.

Hořká chuť vysušuje zvláště v kombinaci s horkou termickou povahou, jako je tomu například u kávy, kakaa,

červeného vína, pohanky, jehněčího masa či oregana. Vysušující a zahřívající potraviny chrání náš organismus při vlhkém a chladném počasí. Blahodárně působí i při symptomech vnitřní vlhkosti z přemíry požívání mléčných výrobků a sladkostí (více v příští části věnované prvku Země).

Hořké a teplé potraviny (káva, kakao, červené víno) působí povzbudivě. Ovšem jejich nadměrné požívání naopak vyčerpává srdeční šťávy tím, že v těle zvyšuje jang a tím i duševní aktivitu. Pokud trpíte vypadáváním vlasů, osteoporózou či nespavostí, měli byste tyto potraviny omezit. Stejně tak v případě, že máte návaly horka, červený obličej, bušení srdce, potíte se přes den a pociťujete nervozitu. V takovém případě jsou vhodnější spíše potraviny hořké a osvěžující, jako jsou endivie (šťěrbák) či paprika, a ovoce a zelenina červené barvy obecně.

Mgr. Helena Toušková
(www.htfyzioterapeut.cz)
Foto: Hana Toušková

Recept pro toto roční období

Rajská polévka

(Pokrm je osvěžující – doplňuje jin – a vytváří šťávy; doporučujeme při poruchách spánku a při neklidu, tj. při nedostatku jinu jater, ledvin a srdce.)

Suroviny: červená paprika (O), 5 masitých rajských jablek (D), olej (Z), cibule (K), skořice (Z), cayenský pepř (K), bazalka (O), smetana (Z) a sůl (V).

Postup: V hrnci narozehřátém oleji podusíme nadrobno nakrájenou cibuli, při dáme špetku skořice, cayenského pepře a soli. Rajčata oloupeme a nakrájíme na kostky, dáme na cibulku, pár minut dusíme a poté rozmixujeme. Přidáme špetku červené papriky a tři polévkové lžičky smetany a odstavíme z plotny. V talíři přizdobíme bazalkou.

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

