



# Jin nebo Jang?

TRÁPÍTE SE DIETAMI, ALE S TĚLEM JE TO STÁLE JAKO NA HOUPAČCE? ZKUSTE STRAVU PODLE TRADIČNÍ ČÍNSKÉ MEDICÍNY. **ENERGETICKY VYVÁŽENOU, KTERÁ VÁM POMŮŽE S NĚJAKÝM TÍM KILEM DOLŮ, POSÍLÍ VÁŠ ORGANISMUS A DÁ MU SÍLU BRÁNIT SE NEMOCEM...**  
 TEXT: MARTINA HŮHNEOVÁ

Jednou z cest, jak se zbavit nadbytečných kil, je úprava stravy a životního stylu podle tradiční čínské medicíny (TCM). Jejím ústředním motivem je totiž dosažení rovnováhy a nadváha z jejího pohledu znamená nějakou disbalanci těla. Převalu nezdravé stravy či nedostatek fyzické aktivity, stres... Filozofie TCM stojí už

tisíce let na učení o Jínu a Jangu a pěti elementech. Všechno to jsou symboly, které mají univerzální platnost. A těchto symbolů užívá TCM i ve výživě, kde nejprve využívá dvě protikladné a doplňující se energie Jin a Jang, pak termické působení potravin (to, zda nás ochlazují nebo zahřívají) a detailnější přiřazení potravin k jednotlivým ele-

mentům. Těmi jsou dřevo, oheň, země, kov a voda. Každému z elementů se potom připisuje určitá chuť, působení v organismu, odpovídá určitým orgánům v těle, pocítům člověka, různým emocím. Především podle chuti se pak dají k jednotlivým prvkům přiřadit také potraviny. A to všechno ještě může mít jinový nebo jangový charakter.

I my lidé jsme tvoření pěti prvky, z nichž jeden u nás převládá. Zjistíme-li, který to je, cesta za tím, jak uvést naše tělo zpět do rovnováhy, bude mnohem jednodušší. Je to ale ještě poměrně složité. „Nejpodstatnější je den narození. Rozhoduje o tom, kdo jsme doopravdy a který prvek je v převaze, a to se k nám do Evropy ještě nedostalo. Obecně jsou známa znamení a prvky pouze podle roku narození, ale to nám říká jen, jaká je vnější slupka...“ vysvětluje MUDr.

Josef Lucký z Kliniky čínské medicíny. A dodává: „Rozložení prvků máme vrozené, stejně jako převahu jednoho prvku. Budu-li mít ale v převaze dřevo, neznamená to, že budu jíst převážně kyselá jídla. Tak to nejde a ani nefunguje, bylo by mi špatně... Jídlo je vždycky země, zemský prvek. Já musím jenom dbát na to, aby mi ve stravě to kyselé nechybělo.“ Podle Luckého by šedesát procent naší stravy měly před-

stavovat potraviny, které svojí nasládlou chutí patří k prvku země. Jsou to zejména obiloviny, které nás vyživují. Jsou lehčí než maso a také lépe stravitelnější. TCM upřednostňuje rýži nad pšenici. Rýže má totiž více jinu a vitalizuje nás. Pšenice je jangová a má tendenci zklid-

zdravotní stav. Podle toho, jaký prvek máte v převaze, je třeba zařadit do jídelníčku i chuť, která k němu náleží, ale nepřehánět to s ní. K elementům země, kov a voda jsou přiřazeny chuti, které k nim náležející orgány posilují. Třeba plíce jsou často slabé, ostrá chuť jim

tedy pomůže. Zato oheň je jangový prvek, který má tendenci hořet silně, dokonce až se přepálit. Hořká chuť jej utlumí. Stejně je to u dřeva. Má tendenci expandovat. Aby ta expanze nebyla velká a netrpěli jsme hypertenzí či nebyli moc našťvaní, kyselá chuť ji sevře. Na talíři by správně měly být zastoupené všechny chuti, ale není to prý nutné pokaždé. „Pokud se s prvky naučíte pracovat, můžete odhadnout věci, lépe jim porozumět. Symboly vás povedou, jen to nesmíte vidět příliš dogmaticky,“ říká Josef Lucký. Jídlo je především hmota a hmotou se dá dobře

léčit zase hmota. Pak trošku energie a málo duše. Podle TCM je mezi tělem a duší ještě třetí článek, jakýsi magnetismus, vitální energie, která propojuje tělo s duší. A velmi záleží, jak to mezi nimi funguje. „Můžu kultivovat tělo do aleluja jídlem, když nic neudělám se svojí duší či se souborem mentálních aktivit, ten správný magnetismus stejně neobnovím,“ uzavírá Lucký. □

### JAKÝ ELEMENT JSTE?

- |                           |                           |
|---------------------------|---------------------------|
| 15. 2. 1961 KOV (Buvol)   | 31. 1. 1976 OHEŇ (Drak)   |
| 5. 2. 1962 VODA (Tygr)    | 18. 2. 1977 OHEŇ (Had)    |
| 25. 1. 1963 VODA (Zajíc)  | 7. 2. 1978 ZEMĚ (Kůň)     |
| 13. 2. 1964 DŘEVO (Drak)  | 28. 1. 1979 ZEMĚ (Ovce)   |
| 2. 2. 1965 DŘEVO (Had)    | 16. 2. 1980 KOV (Opice)   |
| 21. 1. 1966 OHEŇ (Kůň)    | 5. 2. 1981 KOV (Kohout)   |
| 9. 2. 1967 OHEŇ (Ovce)    | 25. 1. 1982 VODA (Pes)    |
| 30. 1. 1968 ZEMĚ (Opice)  | 13. 2. 1983 VODA (Vepř)   |
| 17. 2. 1969 ZEMĚ (Kohout) | 2. 2. 1984 DŘEVO (Krysa)  |
| 6. 2. 1970 KOV (Pes)      | 20. 2. 1985 DŘEVO (Buvol) |
| 27. 1. 1971 KOV (Vepř)    | 9. 2. 1986 OHEŇ (Tygr)    |
| 15. 2. 1972 VODA (Krysa)  | 29. 1. 1987 OHEŇ (Zajíc)  |
| 3. 2. 1973 VODA (Buvol)   | 17. 2. 1988 ZEMĚ (Drak)   |
| 23. 1. 1974 DŘEVO (Tygr)  | 6. 2. 1989 ZEMĚ (Had)     |
| 11. 2. 1975 DŘEVO (Zajíc) | 27. 1. 1990 KOV (Kůň)     |
|                           | 15. 2. 1991 KOV (Ovce)... |

ňovat. Budete po ní mít tedy více hmoty než energie, tedy přiberete. Dále sem patří sladká zelenina, většina ovoce a se svojí přirozeně sladkou chutí i maso. Dalších třicet procent stravy by měla tvořit nějak upravená zelenina. Zbýlých deset procent vše ostatní, tedy vejce, tofu, maso, cukr aj. Pokud budete jíst podle této zásady, můžete si vylepšit

## 5 čínských elementů

PODPORUJÍ SE A V PŘESNĚ DANÉM POŘADÍ SE STŘÍDAJÍ BĚHEM DNE, ROKU I LIDSKÉHO ŽIVOTA.

### DŘEVO

jaro, ráno, pohyb, evoluce, zrození, energie větru **orgán:** játra, žlučník **barva:** zelená, modravá **chuť:** kyselá **smysl:** zrak **projev:** hněv, agrese, malichernost, kreativita **jídlo+** pšenice špalda, zelenina a ovoce, pickles, klíčky, bylinky, saláty, ovoce kyselejší chuti



### OHEŇ

léto, poledne, energie ohně **orgány:** srdce a tenké střevo **barva:** červená, oranžová **chuť:** hořká, nahořklá **projev:** radost, smích, komunikace, energie **jídlo+** pohanka, červené fazole, mangold, grilované maso, kapusta



### ZEMĚ

pozdní léto, začátek polední, odpoledne, energie vlhká **orgán:** slezina, slinivka, žaludek **barva:** žlutá, hnědá **chuť:** sladká **smysl:** chuť **projev:** přemýšlení, empatie, odpovědnost **jídlo+** kukuřice, rýže, cizrna, dýně, sladké ovoce, sladká zelenina, rozinky, mandle, tofu



### KOV

podzim, večer, klid, reflexe, energie sucha **orgán:** tlusté střevo, plíce **barva:** bílá **chuť:** pikantní, ostrá **smysl:** čich **projev:** smutek, neklid, spravedlnost **jídlo+** dlouhozrná rýže, bílé fazole, ředkve, kedlubny, pórek, zaječí maso, chilli, cibule, křen, česnek, pažitka



### VODA

zima, noc, energie chladu **orgán:** ledviny, močový měchýř **barva:** černá, tmavomodrá **chuť:** slaná **smysl:** sluch **projev:** moudrost, obavy, pýcha, strach **jídlo+** lilie, zelí, losos, sardinky, tuňák, makrely, mořské řasy a sůl, minerální vody, křížaly

