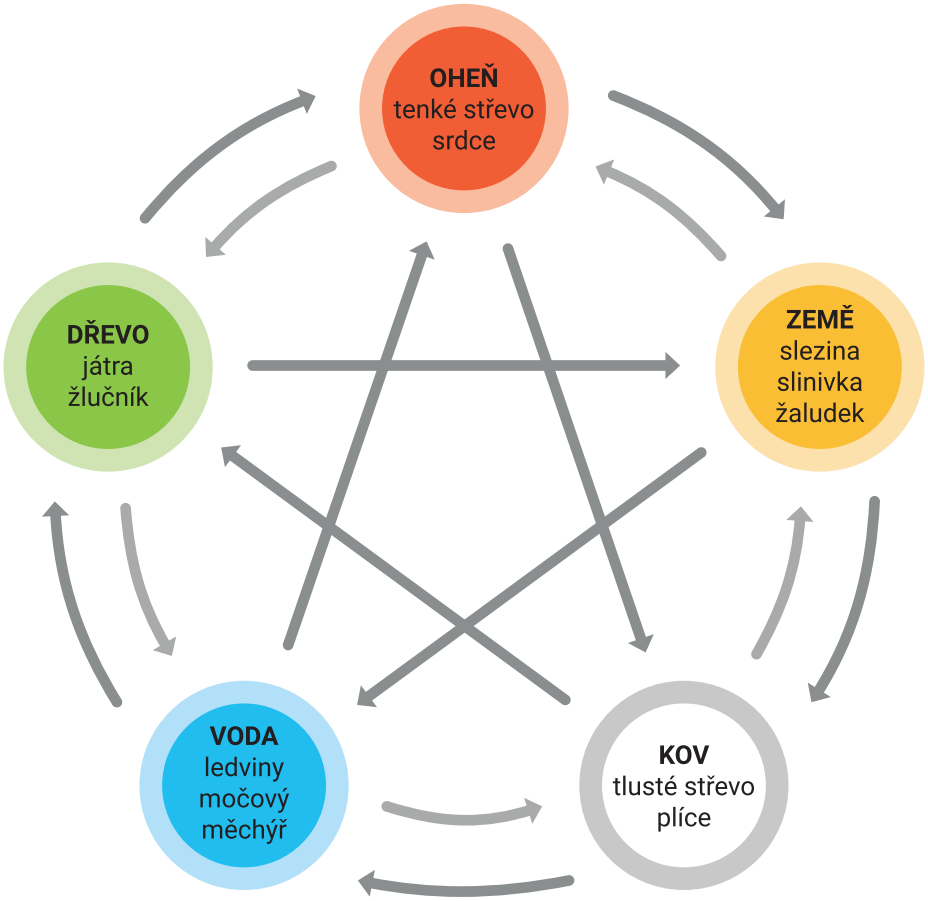
BeMacroBio



Podzim

plíce a tlusté střevo

Zuzana Terešová

PODZIM - KOV – Plíce a Tlusté střevo

O b s a h

- Úvod – zařazení a hlavní symbolika orgánů v průběhu dne, roku a lidského života
- Funkce jednotlivých orgánů (z pohledu západní a východní medicíny)
- Nemoci a neduhy
- Diagnostika
- Témata ke zpracování – co pro zlepšení stavu můžeme udělat kromě jídla
- Negativní psychické projevy (jak se někdy cítíme)
- Pozitivní psychické projevy (jak bychom se rádi cítili)
- Znaky, že se stav zlepšuje
- Vztah mezi Kovem (plícemi) a Ohněm (srdcem)
- Nevhodné potraviny a techniky vaření
- Vhodné potraviny a techniky vaření
- Pikantní chuť, co umí a jak jí docílit na talíři
- Natto
- Rýže a její kombinace s dalšími surovinami během jednotlivých ročních období
- Zdravotní nápoje, léčebná specifika a kondimenty
- Lotosový nápoj – varianty
- Příklady z praxe včetně léčebných specifik (pouze v písemné formě) :
  - kašel, astma
  - atopický ekzém, akné
  - chřipka, nachlazení
  - hemeroidy, ulicerní kolitida
  - zácpa, průjem
  - smutek, deprese
- Týdenní ukázkové menu včetně postupu (pouze v písemné formě)

PODZIM - KOV – Plíce a Tlusté střevo

- prvek – **Kov**
- barva - **bílá**
- časově – **podzim, večer, západ slunce, stáří**
- měsíce – **konec září, říjen a listopad**
- **orgánové hodiny** podle čínské medicíny – **03 – 07 hod ráno** – ideální způsob jak začít den - ranní meditaci (stačí 5-10 minut v klidu sedět a dýchat) a „dojít si na velkou“
- světová strana – **západ**
- chuť – **pikantní**
- bioklimaticky – **sucho** - příliš suché prostředí a suchá, extrudovaná strava škodí Kovu; zároveň potlačený, neprožitý a nahromaděný smutek způsobuje vysychání Kovu, především pokožky
- emoce – **smutek**
- zvukový projev - **pláč**
- **fyzicky** – nos, dech, čich
- tělesná tekutina – **hlen**
- **zuby** – 4. a 5. nahoře, 6. a 7. dole
- **příroda se stahuje dolů a dovnitř, ke zdroji** (stejně jako míza stromů ke kořenům) a **my sami k sobě**; je přirozené trávit více času doma, věnovat se rodině, sami sobě a pomalu se chystat na „zimní spánek“; je to vhodný čas ke **zklidnění a hodnocení,** kdy třídíme plody své práce a chystáme plány pro příští rok
- **Kov je nejhustší hmota**, kterou člověk zná; jeho energie je **stahující, svíravá, zhuštěná a ostrá** – vhodná pro rozvíjení **sebediscipliny**, učí nás si svou životní sílu přitáhnout a nasazovat cíleně, čímž zabráníme roztěkanosti, roztržitosti a zbytečné ztrátě sil
- symbol **Muže, Otce, Nebe** – orgány Pozdního léta přijímají postnatální energii ze Země - převážně z jídla, orgány Kovu z Nebe – dechem; dýcháním tak máme přístup k Vesmíru!! pomocí dechu ovlivňujeme i kvalitu myšlení, jasnost, čistotu a sílu našich záměrů a myšlenek - prospěšné jsou procházky v přírodě, meditace zaměřená na dech, dechová terapie,...
- symbolicky též „**Alchymista“** - hlavním principem je přeměna, formování, „tavení“ - prospěšné a čisté od hrubého a nepotřebného, z chaosu získat řád, čistou esenci, podstatu, a to i díky čím dál většímu uvědomování si řádu vesmíru, tělesné pomíjivosti a smrtelnosti a **soustředění se na podstatné** - k tomu všemu je „zdravý“ Kov vybaven **dobrými rozlišovacími schopnostmi**
- hlavní přirozeností je **udržovat vnitřní čistotu** - v čistém prostředí lépe proudí energie (paralela s vodivostí kovu) a snáz se dostane tam, kde ji potřebujeme; **ctít zásady a morální hodnoty**, **dávat věcem pevnost, význam, místo v celku**
- naše tělo si dělá zásoby na zimu a je proto třeba dobře vyvážit příjem a výdej energie - vhodná doba pro **zbavování se nepotřebného, úklid a dokončení toho, co jsme celý rok odkládali**, učíme se co nejefektivněji využívat vlastní energii a to, co již máme – nekupovat stále nové věci, nehromadit zbytečnosti a stejně jako po sklizni třídit a vyhodit, co je přezrálé a hnijící

P L Í C E

- **párový orgán** houbovité konzistence složený z miliónů plicních sklípků = alveol (cca 300-500 miliónů o rozloze 70-100 m^2) – při nádechu se do alveol dostává kyslík a skrze krevní kapiláry, jimiž jsou alveoly opředeny, dále do krve a díky ní k tkáním a orgánům; od nich se odkysličená krev vrací do plic, předá oxid uhličitý a ten se při výdechu dostává z alveol a těla ven
- průměrná frekvence dechu je 14 nádechů a výdechů za minutu
- **kontrolují stav a funkci kůže (tzv. též 3.plíce)**, přes kterou nejen že dýcháme, ale je i naší **ochranou a fyzickou hranicí** s okolním světem, chrání tělo před nehodami, bioklimatickými a chemickými vlivy, ale i před konflikty; problémy s kůží tak mohou být důsledkem jak nesprávných stravovacích návyků, tak komunikačních problémů naší uspěchané doby, kdy úkolem plíc a kůže je navazovat kontakt a přijaté pocity předávat dál (slovem nebo dotekem)
- díky kožnímu dýchání se otevírají a uzavírají póry, což má vliv na teplotu, suchost a vlhkost kůže, její pružnost, vylučování potu,...
- tím, jak skrze **dech probíhá výměna plynů**, probíhá i výměna energie s okolním světem – dochází k vytváření **rovnováhy mezi přijímáním a dáváním**, ukazuje se naše schopnost „brát a dávat“ – neumíme-li přijímat, vzniká problém s nádechem; naopak, neumíme-li dávat – problém s výdechem;, nádech navíc symbolizuje i naši schopnost přijímat život – pokud se nedokážeme zhluboka nadechnout, nedochází k naplnění
- kromě toho **hluboký dech posílí i naše vnitřní orgány a tím zvýší naši odolnost a imunitu**

TLUSTÉ STŘEVO

- konečný úsek trávicí trubice; na tenké střevo se napojuje přes slepé střevo, jehož součástí je apendix; dále má **dvě části** - **tračník** (vzestupný, příčný a sestupný) a **konečník**
- **absorbuje** zbylou vodu, vitamíny a minerály, především pak ale **zahušťuje a vyměšuje nestravitelné, nepotřebné** a zbavuje tak tělo škodlivin – jedná se o primární formu vylučování; druhotnou formou je např.rýma nebo ekzém,(„Co nevyloučí střevo, musí vyloučit kůže.“), poslední a nejvíc nebezpečné je ukládání nadbytků v těle (např. do dutin, tvorba cyst,...)
- navíc - **dochází-li k hromadění, není prostor pro nové**, naznačuje to náš strach z budoucnosti a nedostatku a omezuje to naší schopnost využívat vlastní energii a zdroje – jde i o téma důvěry či nedůvěry v potenciál Vesmíru i náš vlastní, o pocit bezpečí na tomto světě
- pro zdravá střeva je důležitý jak **hluboký dech** (coby párový orgán plic), tak **pohyb**, a to pro všechny, především pak pro lidi se sedavým zaměstnáním!!
- na psychické úrovni napomáhá správná funkce tlustého střeva vypouštět staré smutky, křivdy a zranění, která nám někdo způsobil, chyby a situace, kdy jsme se mohli zachovat jinak – uvíznutý smutek a trápení se způsobuje vysychání sliznic a pokožky
- **čím větší zátěž tělo má, tím pravděpodobnější je, že onemocní...**

NEMOCI a NEDUHY

plíce :

- kašel, bronchitida, astma, zanesené dutiny, chřipka
- bolesti v krku, slabý hlas, problémy s dechem, opuchlý obličej
- rozedma plic, zápal plic, tuberkulóza, bolest na hrudníku, rakovina
- vyrážka, ekzémy, alergie, senná rýma (jedna skupina nemocí), akné
- vše související s nosem, dutinou nosní a nosními mandlemi

tlusté střevo :

- problémy s vyprazdňováním, zácpa, průjem
- ulicerní kolitida, Crohnova nemoc (podrobně u „Oheň“ = Léto - tenké střevo)
- napětí a zatuhlost v ramenou – prochází tudy meridián tlustého střeva
- hemeroidy (některé zdroje uvádějí hemeroidy u prvku Vody)
- bolesti páteře, především bederní, deprese, rakovina

všeobecně :

- otupělost, ztráta paměti, chaotické myšlení, schizofrenie

Diagnostika stavu plic a tlustého střeva :

- **postoj** – vzpřímený s otevřeným hrudníkem (otevřít se světu, postavit se hrdě sám za sebe), nebo naopak „zvadlý“, skleslý postoj, ohnutá záda, kdy si kryjeme plíce a srdce - uzavíráme se před světem a možným zraněním a na zádech máme „všechny starosti světa“
- **dech, odér těla** – výrazný, případně nakyslý zápach znamená, že je ve stravě příliš mnoho živočišných výrobků, nejčastěji takový odér způsobují uzeniny a tvrdé sýry
- **vlasy** – jejich kvalita, hustota či vypadávání značí dobře či špatně fungující střeva a ledviny
- **hlas** – je důležitá jeho síla, zvučnost, nebo naopak zastřenost, odkašlávání,...
- **pokožka na tvářích - plíce** :

  - čisté, jasné zbarvení – zdravý a vyrovnaný stav

  - bledost – anémie nebo nedostatečná funkce plic

  - tmavé fleky na tvářích – nahromadění hlenu a tuku v plicích

  - červená – rozšířené krevní kapiláry z nadkonzumace jin potravin
- **dolní ret** (tlusté střevo) – zduřelý signalizuje nadýmání a špatné trávení (jak zácpu tak průjem)
- různě hluboké rýhy od kořene nosu ke koutkům rtů – stažené, stagnující tlusté střevo
- **vodorovné vrásky na čele** – dnes již i v mladém věku = tenké a tlusté střevo zatížené nadkonzumací tekutin, především sladkých limonád a ovocných šťáv
- **4. a 11. bod na dráze tlustého střeva** (viz video) – po zmáčknutí citlivé, bolavé = stagnace v tlustém střevě; **bod č. 4** – důležitý při tlumení bolesti zad, ramen, hlavy, zubů, při menstruační tenzi, při kašli, rýmě, zácpě = uvolňuje „překážky“; vhodný použít zkušeným(!!) masérem při pomalém nepostupujícím porodu; kontaindikace během těhotenství neboť vyvolává porod !!!
- **1. bod dráhy plic** pod klíční kostí - důležitý při chronické bronchitidě, astmatu a zánětu plic, při kožních nemocech, bolestech ramen,...

<u>Témata ke zpracování:</u>

- Je pro vás těžké ukončovat a opustit i to, co pro vás bylo důležité?? Odejít a být sám?
- Dodává mi to sílu nebo mě to oslabuje? – základní analytická otázka Kovu - s tím, co mě oslabuje, je třeba se rozloučit („zbavit se roští, ponechat kořeny“)
- Umíte otevřeně komunikovat i o nepříjemných či vážných věcech?
- Co pro vás znamená disciplina? Máte smysl pro podstatné ve svém životě?
- Jak se cítíte, když myslíte na stáří?
- Jak vnímáte bílou barvu? Nosíte rádi bílé oblečení?
- Jak vypadá váš byt, psací stůl, auto? Jsou v pořádku, funkční, čisté, uklizené?
- Sólista – jste schopný důvěřovat a spolupracovat, nebo raději pracujete sám?
- Příliš těsné šaty mohou oslabovat energii Kovu, neboť omezují krevní a energetický oběh v kůži

<u>Negativní psychické projevy</u> (jak se někdy cítíme) :

- arogance, cynismus, pocit nadřazenosti (např. „já je vydusím“)
- fanatismus, dogmata, lpění na detailech
- workalkoholik (jang Kov) **X** chronická únava, otupělost, malátnost (jin Kov)
- velké požadavky na sebe i na druhé (na partnera / partnerku, práci, postavení,...), narcismus
- přílš materiálně založený, chamtivý
- utápění se ve smutku, trápení se, deprese
- neschopnost opustit minulost
- frustrace, pocit nedocenění a osamělosti (pozor na rozdíl mezi osaměním a samotou!!)
- stěžující si frflouni co nic nedělají pro nápravu - **jin** = chaotičtí, stěžují si - **jang** = kritizují
- potlačený hněv či spíše smutek ze skutečné či domnělé nespravedlnosti a ústrků
- přílišná zodpovědnost hraničící se strachem ze selhání – vytváření tlaku sám na sebe – Kov je prvek s energií jdoucí dovnitř, není už kam tomu tlaku uhnout – prvně jízlivé cynické poznámky, pak deprese, nakonec až i sebevraždné sklony **X** tlak Dřeva – výbuch vzteku jde ven, nadávky, křik

<u>Pozitivní psychické projevy</u> (jak bychom se rádi cítili) :

- jasnost, čistota, pevnost, klid
- svědomitost, čestnost, důvěryhodnost
- schopnost zaměření se na cíl, cíleně využívat svojí energii – odvaha, vytrvalost
- koncentrace, disciplina, řád, struktura, smysl pro podstatné
- schopnost prosadit se spojená s upřímností
- dobří v organizování a analýze
- pozitivní praktičnost – ví, jak přežít v každé situaci, nic si nenamlouvá
- nemají strach, věří sami sobě a tento pocit dávají i druhým; umí projít „nejhlubším údolím“
- metodičnost, soudnost, zdravá racionalita a logické schopnosti

Znaky, že se stav zlepšuje :

- pravidelná stolice, žádná zácpa a stagnace (ani fyzická, ani mentální)
- hluboký čistý dech, zvučný hlas, čisté dutiny, jasné myšlení
- čistá pleť, ani mastná, ani suchá
- vzpřímený postoj, otevřený hrudník, tělo nevydává nepříjemný odér

Vztah kontroly / ovládání mezi Srdcem (Oheň) a Plícemi (Kov):

- tlukot srdce se řídí rytmem dýchání
- nedostatečná činnost plic brání průtoku krve, působí bušení srdce a pocit plnosti na hrudníku
- nedostatečná činnost srdce poškozuje dýchání, způsobuje dušnost a nadměrné pocení

Nevhodné potraviny a techniky vaření:

- **jin** - mléčné výrobky, mléko, jogurty, ale i sojové výrobky – ochlazují a zahleňují
  - rafinované potraviny bez vlákniny, cukr, bílá mouka
  - studené, mražené, syrové – zastavuje to pohyb ve střevech i kontrakci plic při dýchání
  - snížit množství syrového ovoce – ochlazuje; raději z něj dělat kompot (viz video zdarma)
- **jang** - suché moučné pečené – chleba, krekry, sušenky, koláče, chipsy, muffiny
  - těžké pečené solené, ať už živočišné nebo moučné; extrudované výrobky
  - příliš moc ořechů a semínek (především u kožních a dýchycích onemocněních)
  - velké porce masa, uzenin, vydatné těžké večeře, vše mastné a pečené
- **káva** (s mlékem) + **cigarety** – káva a kouř narušují proces zvlhčování pokožky a sliznic, pokožka je zsinalá a povadlá; vysychají tak i šťávy, jenž jsou důležité pro flexibilitu jater!!

Vhodné potraviny a techniky vaření:

- **rýže**, přednostně kulatozrnná, ale je dobré jednotlivé druhy střídat a pro zpestření občas vařit s dalšími obilninani, luštěninami, ořechy (viz dále), pro odhlenění vařit s hatomugi
- pro zahřátí **oves**, **jáhly** a **pohanku**, pro suchou pokožku **ječmen** a **kroupy** (v chladných a mrazivých dnech kombinujeme s kulatozrnnou rýží, neboť kroupy sice zvlhčují, ale i ochlazují)
- **daikon** – čistí plíce, rozpouští v nich nalepený hlen, přednostně sušený (u „Dřeva“ spíš čerstvý)
- **houbičky shiitake –** rozpuští hlen a tukové usazeniny; čerstvé i sušené
- **kořenová zelenina** (mrkev, petržel,....) včetně lopuchu, křenu, zázvoru, černého kořene, pampelišky,... a **bílá zelenina** – květák, vodnice, celer,...
- **kořen lotosu** – čerstvý, sušený nebo v prášku – odhleňuje plíce a průdušky (recept viz dále)
- **kvašená zelenina** (pickles) - současně nejlepší zdroj vit. C; přednostně dlouho kvašená – miso, na zimu naložené zelí, kimchi, takuan (daikon naložený v rýžových otrubách a soli), umeboshi
- luštěniny – **čočka** (především drobná tmavá), **bílá fazole**, **natto** (dobré pro tlusté střevo)
- **hiziki** – mořská řasa, má velmi hutnou energii a vysoký obsah železa a vápníku (na rozdíl od mléka dokáže vápník navázat na kosti, nezahlení a nepřekyselí organismus)

- silné **zeleninové a rybí vývary** a **luštěninové polévky** (to platí i pro prvek Vody - Zimu)
- z živočišné říše přednostně **ryba s bílým masem v kombinaci s daikonem** (nastrouhaný, zakápnutý sojovou omáčkou a šťávou ze zázvoru) a hromadou dušené či napařené zeleniny
- **tekutiny pít ohřáté alespoň na teplotu těla;** vhodným nápojem je **čistá horká voda** - dodá pocit klidu, čistoty a jednoduchosti (= hlavní vlastnosti „Kovu“)
- **čaj z natě mrkve** - tvar mrkvové natě připomíná tvar „průduškového stromu“ v plicích a hodí se jako čistící „kartáč“ právě pro tento orgán; je lehce močopudný; obsahuje železo, draslík a další minerální látky; **čaj z kořene lopuchu či pampelišky** – posílí imun. systém a zažívání
- přednost má **střední a delší doba varu**, **styl kinpira** (viz praktická část), **zapékání** a **vaření v tlakovém hrnci** (především tvrdé druhy obilnin a luštěniny; v tomto období vhodný v případě jin nemocí; opatrně u vysokého tlaku) – **přesto každý den napařujeme dostatek zeleniny** a denně či obden (dle kondice) máme **lisovaný salát** – jinak hrozí příliš stažená (jang) kondice!!
- **omáčky, guláše, krémové polévky, jídla z „jednoho hrnce“** – předejdeme „suchosti“ na talíři, zároveň ale dáváme pozor, aby jídlo, především obilniny, nebylo převodněné
- **přidáváme tuk**, ale v zahřáte formě !! vhodné je **restování, občasné smažení a tempura**

Pikantní / ostrá chuť :

- pomáhá rozproudit energii (vede jí nahoru a ven) a rozpustit stagnace a chlad
- zamezuje množení bakterií, výborná při nachlazení, neboť pomáhá navodit pocení a zahřeje
- vhodná při nízkém krevním tlaku
- křen, wasabi, zázvor, cibulka, řeřicha, daikon, kimchi (pálivé pickles z čínského zelí), chilli,...

Natto

- jde o **fermentované sojové boby**, které jsou díky fermentaci lehce stravitelné
- spadá do stejné kategorie jako miso, kysané zelí a další rostliné fermentované potraviny
- je výborné pro **střevní peristaltiku**, **čistí a zvlhčuje pleť** a **zabraňuje předčasnému vysychání sliznic pohlavních orgánů u žen**
- obsahuje **vitamín K**, jenž je důležitý pro srážlivost krve a mineralizaci kostí
- dále obsahuje **draslík** - snižuje vysoký krevní tlak, je nezbytný pro svalový tonus, zdravou funkci kardiovaskulárního systému a k udržení rovnovážného stavu tekutin v organismu, při pravidelné konzumaci umí **zprůchodňovat cévy a rozpouštět krevní sraženiny** a tím snižovat riziko infarktu či mozkové mrtvice (důležitá vazba srdce a plic – viz předchozí strana)
- **příprava** – natto se **NEVAŘÍ** (zničily by se enzymy), pouze se v jídle prohřeje
- má velmi výraznou a „specifickou“ chuť i vůni – nejlépe je s ním začít přidáváním do polévek spolu s misem, postupně do zeleninových jídel či z něj dělat kondiment s cibulkou (viz „Jaro“)

!!! Vše, co posiluje plíce a tlusté střevo, které jsou součástí vylučovacího systému, podporuje zároveň celkovou eliminaci. Přesto (nebo právě proto) jako krok č.1 platí – nezatěžovat organismus neadekvátními „vstupy“ a tím nepřetěžovat orgány sloužící k detoxikaci (játra) a eliminaci (prvky Kovu a Vody) !!!

<u>Rýže</u>

- energeticky vyrovnaná, nejlépe stravitelná ze všech obilnin – rychle se tráví a absorbuje do krve jako živina, její léčebný efekt je intenzivní a rychlý
- první zmínky o rýži jsou ze staré Číny a Dálného východu přibližně 8000 let zpátky; v době Římského impéria se rýže pěstovala okolo celého Středozemního moře včetně jižní Evropy, kde bylo její pravidelné pěstování zaznamenáno ale až v 8. a pak 15. stol. a pěstuje se zde dodnes, především ve Španělsku, Francii a Itálii, krátkou dobu se pěstovala i v Čechách
- v některých kulturách nahrazuje chléb a je součástí každého jídla
- rýže je více druhů, z makrobiotického pohledu je **důležitý tvar zrna** - **kulatozrnná** je tzv. jangovější, hutnější, dodává tělu více energie, minerálů a používá se především v chladných dnech a při tzv. jinových nemocech; **dlouhozrnná** je jinovější, je rychleji uvařená, při vaření do sebe nabere více vody, má tendenci nás odlehčit, ale i lehce ochladit
- přednost má **rýže celozrnná**, kvůli zachování živin, ale i v rámci makrobiotického talíře se přidává **bílá kulatozrnná rýže** (nejkvalitnější je španělská Calasparra), například pro lidi, kteří při přechodu na tento typ stravy výrazně zhubnou a ztrácejí sílu, pro malé děti, na ranní kaše nebo do dezertů (na to je vhodná i tzv. **mléčná rýže**)
- **sladká rýže** – je více lepkavá, při samotné konzumaci ve velkém se hůře tráví a může „zalepit“ spodní část břicha (tlusté střevo, reprodukční orgány); nicméně je velmi léčivá pro prvek Země a nejlépe stravitelná v kombinaci s celozrnnou kulatou rýží v poměru 1 díl sladké a 4 díly celozrnné rýže; dělají se z ní i velmi lahodné dezerty (mochi kostky a koule ohagi), je vhodná pro ženy ke konci těhotenství a po porodu, kdy dodává klidným způsobem energii a sílu
- **jasmínová a basmati rýže** – používají se příležitostně, především v letních měsících, na cestách, tzv. „v terénu“ nebo když potřebujeme rychle udělat oběd či večeři a nemáme na to moc času; obě tyto rýže jsou jak v bílém tak celozrnném provedení
- **rýže divoká, červená, černá, indiánská,...** - příležitostně pro zpestření, ráda je dávám do obilninovo- luštěninových salátů
- **rýže + sezamová semínka** : na hrnek / misku rýže vrchovatá lžíce sezamových semínek (natural nebo černých), vařit společně se špetkou soli. Důležité hlavně pro ženy 50+ - sezam je dobrým zdrojem vápníku a je možno takto **<u>předejít osteoporóze!!</u>**
- **<u>rýžový půst</u>** - pro vyrovnání jin kondice, pro dodání energie a vitality a pro duchovní rozvoj :

  Původně se jedla po dobu několika dní samotná natural rýže - pro očistu, uzdravení, duchovní vhled a zkoncentrování mysli. V minulém století tuto „dietu“, známou též jako dieta č.7, zpopularizoval Georgie Ohsawa. Má se dodržovat ne víc jak 10 dní, neboť po delší době může vést k nadměrné jang kondici. Současná forma rýžového půstu se doporučuje držet od 1 dne týdně, přes 3 dny každých pár měsíců až po 7-10 denní rýžový půst jednou ročně. Michio Kushi doporučuje jako doplněk k rýži miso polévku, pickles, čaj a vše **<u>důkladně prožvýkat!!</u>**

Různé kombinace rýže :

Rýži je možné a i vhodné vařit s dalšími obilninami, luštěninami, ořechy, semínky, mořskými řasami a zeleninou, čímž získáme nejen větší pestrost na talíři, ale uzpůsobíme tak její energii i pro ostatní orgány a roční období, nejen „podzimní Kov“, ke kterému rýže přednostně patří. Zároveň je dobré si uvědomit, že Kov a i rýže mají velmi zhutňující, dovnitř jdoucí energii a pokud bychom celoročně jedli pouze kulatozrnnou celozrnnou rýži, mohli bychom být časem velmi stažení (jako třeba Japonci). Asi bychom měli úžasnou sebedisciplinu a pracovní nasazení, ale v tomto provedení mi to přijde už extrémní. I proto je dobré obilniny během roku střídat a naučit se je vzájemně kombinovat. Přikládám několik možností pro představu a inspiraci :

Jaro – játra + žlučník :

- rýže + kroupy 1:1
- rýže + hatomugi 4 : 1
- rýže + oves 1 : 1, 2 : 1 – výborné na ranní kaše a pro ty, kteří trpěli na dutiny, kašle, rýmy – oves má tendenci lehce zahleňovat, ale je škoda ho nemít v jídelníčku pro jeho úžasnou chuť a energii, v kombinaci s rýží se jeho hlenotvornost rapidně sníží
- rýže + žito nebo pšenice (špalda, kamut, ozimá) 4 : 1 – žito a pšenici předem namočit, vařit v tlakovém hrnci, dobré na večeři
- rýže + sušený daikon 9 : 1 (vhodné i pro podzim)
- rýže + do uvařené vmíchat 20-30% čerstvého nastrouhaného daikonu a šťávu z citronu
- rýže + umeboshi - na misku rýže 1 umeboshi švestička
- rýže + shizo listy (z umeboshi švestiček)
- rýže vařená v zeleném čaji (tzv. zuke – viz snídaně u praktické části „Jaro“)
- rýže + pažitka nebo cibulka - do uvařené rýže vmíchat šálek nakrájených natí
- dezert z bílé rýže s citronovou šťávou a kůrou (viz on-line kurz „Jaro“)

Léto – srdce + tenké střevo :

- rýže + máta – nasekané lístky máty vmíchat do uvařené rýže
- rýže + kukuřičná krupice; výborné s bílou španělskou rýží Calasparra – prvně dáme vařit rýži v poměru 1:4 s vodou; jakmile se začne rýže vařit, přidáme předem namočenou krupici a špetku soli, zmírníme oheň a hrnec dáme na rozptylku; množství vody závisí na tom, zda chceme kaši, dezert nebo přílohu; podle potřeby můžeme v průběhu varu přilévat vařící vodu, ale opatrně, ať se nepřevodníme a neuhasíme letní „Oheň“, v zimě by nám chyběl
- salát z jasmínové nebo basmati rýže s francouzskou hořčičnou zálivkou, olivami a bazalkou

Pozdní léto – slinivka, slezina, žaludek :

- rýže vařená v mandlovém mléce nebo s oloupanými mandlemi nebo s obojím
- rýže + kaštany (sušené předem na 4-6 hodin namočit a vařit společně s rýží, vařené či pečené, vyloupané!!, vařit rovnou s rýží bez namáčení)
- rýže vařená s dýňovými semínky
- rýže vařená s dýní hokkaido – možno vařit společně od začátku nebo dýni přidat v půlce varu rýže; jídlo je chuťově i energeticky bohaté, výborné pro slabé zažívání nebo na snídani
- rýže + sladká rýže 4 : 1 , možno přidat i dýní hokkaido (výborné jídlo před a po porodu)
- rýže + jáhly 1 : 1 – prvně dát vařit rýži a asi po 10 minutách přidat jáhly; výborná je bílá rýže s jáhly jako ranní kaše, zdobím vařenými rozinkami s kuzu, semínky, sladem nebo amasaké; možno s trochou mandlového nebo ořechového másla či oleje (to hlavně pro sportovce a kojící)
- rýže + cizrna 5 : 1 - cizrnu je třeba předem na 6-8 hodin namočit a 20 minut předvařit s řasou kombu, pak přidáme rýži a vaříme společně dalších 40-45 minut, dochutíme soj.omáčkou; výborné např. na horách, když nemám k dispozici dostatek hrnců a sporáků; raději ale vařím luštěniny a obilniny odděleně, případné zbytky mají větší možnost zpracování

Podzim – plíce + tlusté střevo :

- rýže + sušený daikon 9 : 1 (vhodné i pro jaro)
- rýže + takuan – nakrájený na proužky přidat do uvařené rýže; možno předem na chvíli namočit do vody, aby nebyl tak slaný (takuan = picklovaný daikon, kupuje se ve zdravé stravě)
- rýže + lotosová semínka - namočit ½ šálku lotosových semínek na 3-4 hodiny, přidat 1 šálek rýže, 2 šálky vody, špetku soli a vařit v tlakovém hrnci 45 min, ozdobit pažitkou nebo petrželkou
- krémová rýžová polévka s lotosovými semínky – recept viz týdenní menu
- rýže + cibule + kořen.zelenina – na oleji podusit cibuli a zeleninu, přidat rýži, vodu, sůl, uvařit
- rýže + zázvor - na dno hrnce dát několik plátků oloupaného zázvoru; po uvaření zázvor vyhodit!
- **zázvorový čaj s rýží -** stimuluje zažívání, podporuje cirkulaci, zahřívá, dobrý při nevolnosti, bolení v krku; NE pro těhotné maminy a při rakovině; dáme vařit 1 šálek vody, přidáme 1 lžíci pražené rýže a kousek čerstvého kořene zázvoru, vaříme 1-2 minuty, přecedíme, vypijeme

Zima – ledviny, močový měchýř, pohlavní orgány :

- basmati rýže + pohanka – odlehčení pohanky pro menší děti a jangové lidi (stažené, vysušené), výborné pro rychlý zimní oběd nebo letní večeři
- rýže pečená v troubě, možno s kořenovou zeleninou
- rýže + pšenice + adzuki fazole – 80% obilí + 20% fazolí, vaříme v tlakovém hrnci s řasou Kombu, ke konci přidáme sojovou omáčku; ideální jídlo pro přechod ze zimy do jara
- gomoku s krevetami nebo se seitanem - recept viz týdenní menu „Voda - Zima“

Zdravotní nápoje, specifika a kondimenty

při jang stavu pomůže :

- daikonový nápoj + zázvor *nebo* daikon-mrkev-lotos nápoj + zázvor (viz dále)
- syrový nastrouhaný daikon se sojovou omáčkou a šťávou ze zázvoru (k tempuře, k rybě)
- šťáva z čerstvého nastrouhaného lotosu 1 : 1 s převařenou vodou (viz dále)
- shiitake, nori, daikon - ve vodě se soj.omáčkou dusit 10 min nakrájené shiitake, přidat daikon (nastrouhaný), dusit dalších 5 min, na poslední 2 min přidat vločky řasy Nori (a rýžový ocet)
- suchý kašel - nakrájená cibule s rýžovým sladem nebo odvar z cibule s rýžovým sladem
- vařená nastrouhaná červená řepa s křenem nebo křen s jablkem, křenová omáčka,...
- šalotka v horké vodě s misem - na zapocení se
- ovocný nebo zeleninový „aspik“ z mořské řasy agar-agar - vhodné při zácpě a suché pokožce

při jin stavu pomůže :

- kinpira s kořenem lopuchu (viz on-line kurz – Večeře)
- dlouhodobé pickles takuan – 3-4 plátky na osobu, dobré odsolit namočením do vody na 10 min
- rýžový krém - natural rýži vařit v poměru s vodou 1 : 8-10, se solí nebo řasou kombu na mírném ohni 1 hod až 1 1/2 hod, propasírovat; výborný i při léčbě chřipky a celkové slabosti
- ume-sho-kuzu – lžička kuzu rozmíchaná v šálku studené vody, vařená 1-2 minuty, přidat umeboshi a sojovou omáčku, pro zahřátí a rozproudění energie trochu šťávy ze zázvrou
- lotos nápoj s kuzu - z čerstvého kořene lotosu nebo z prášku (viz dále „Lotosový nápoj“)

další tipy :

- **bolest v krku** - kloktat odvar ze šalvěje či slanou teplou vodu; na krk obklad s nahřátou solí
- **dobře žvýkat!!!** a občas zařadit **poloviční půst** – snížit na týden porce na polovinu
- **kožní nemoci** – vzdát se mléč. výrobků, cukru a nekvalitních tuků – zdrav.specifika viz dále
- **stimulujte svůj nos** – vařením, květinami, aromamasáží, vonnými tyčinkami,...dále pomůže **sauna, tření těla, moxování, horké koupele nohou, inhalace,...**
- **dechová cvičení**, **procházky v přírodě** - soustředit se na dech, a to nejen v přírodě, ale např. i při **meditaci** – říkat si při tom „nádech, výdech,...“; dá se to dělat i při cestě do práce v MHD
- udržujte své tělo v teple a suchu – především v chladných vlhkých dnech si kryjte záda, pro plíce ale není vhodný pobyt v suchých přetopených bytech - zvlhčovat vzduch (např. výpařníky)
- **cvik z DO-IN** - **plíce** – sedíme, klečíme či stojíme (na šířku boků) vzpříma, za zády zahákneme palce (končí zde meridián plic), zhluboka se nadechneme a s výdechem co nejvýše zapažíme, ruce protáhneme vzad a vydržíme na několik nádechů a výdechů; krásně se nám otevře hrudník a zároveň posilujeme obrannou energii plic a schopnost přijímat dary života
- **cvik z DO-IN** - **tlusté střevo** – vzpřímený postoj na šíři boků, lehce pokrčíme kolena; za zády propleteme prsty, jen ukazováčky jsou vzpřímené proti sobě (začíná na nich meridián tl.střeva), s výdechen se předkloníme, spojené ruce směřují k nebi, opět vydržíme na několik nádechů a výdechů; rozproudíme tak vylučovací schopnosti tlustého střeva na fyzické i mentální úrovni

Daikonový nápoj vařený se zázvorem

- odbourává hluboce uložené tuky, hleny a bloky z těla, především z pečené a živočišné stravy a ze sýrů, pomáhá rozhýbat se druhý den po těžké večeři, když se nám nechce vstávat, cítíme se těžcí, zatuhlí, tvrdohlaví, „šprajclí“,... - odblokuje tělo i mysl
- výborný při nachlazení, kdy díky zázvoru podporuje pocení
- 2 lžíce nastrouhaného daikonu a kávovou lžičku nastrouhaného zázvoru vaříme v šálku vody 2-3 minuty, scedíme, přidáme pár kapek sojové omáčky a pijeme teplé
- varianta - k daikonu přidáme stejné množství mrkve a lotosu a šálek vody, postup stejný

Lotosový nápoj – varianty

- tento nápoj je určený pro léčbu astmatu, bronchitidy, kašle, neboť velmi účinně rozpouští hlen na plicích a průduškách; čistí i naší pokožku, největší orgán našeho těla
- na webu, v některých obchodech se zdravou stravou nebo asijských obchodech můžete koupit **čerstvý kořen lotosu** – ten je pro odhleňování nejúčinnější; místo něj můžete ale použít i **kořen sušený** nebo **lotos ve formě prášku** (ten je vhodný především pro děti)
- nápoje z lotosu se pijí především na podzim, tzn. v „období plic“, ale lidé z průmyslových oblastí nebo pracující v prašném prostředí mohou pít tyto nápoje celoročně, 2 – 3x týdně
- květ lotosu je symbolem čistoty a osvícení, dlouhé tenké kořeny koresponduji s plícemi a jsou úžasné pro posílení respiračního systému a eliminaci nadbytečného hlenu z těla
- čerstvý kořen lotosu se používá i na **obkady,** např. trpíte-li na **dutiny** – nastrouháme 5 cm čerstvého kořene lotosu, přidáme 1-2 lžíce mouky, případně lžičku nastrouhaného zázvoru (ten umocní eliminaci), dáme do kapesníku, přivážeme na noc nad kořen nosu a obočí (jsou zde usazeniny z tvrdých sýrů); možno opakovat po dobu 2 – 4 týdnů; před aplikací obkladu můžete kůži namazat sezamovým olejem

1/ nápoj z čerstvého lotosu

- nastrouhejte asi 5 cm lotosu, propasírujte přes gázu nebo látkový kapesník; přidejte pár kapek zázvorové šťávy (vymačkané z nastrouhaného čertvého kořene zázvoru), pár kapek sojové omáčky a stejné množství vody co je šťávy z lotosu; krátce povařte a pijte teplé
- další možnost – na 1 šálek vody dáme 1 lžíci nastrouhaného čerstvého lotosu, krátce povaříme, dochutíme pár kapkami sojové omáčky a případně zázvorovou šťávou (ne pro malé děti!)
- jsme-li nachlazení, **můžeme nápoj vařit s kuzu** (předem rozmíchaným ve studené vodě) a místo sojové omáčky použít na dochucení švestičku umeboshi

2/ nápoj ze sušeného lotosu

- 5-6 tenkých koleček lotosu vařit v šálku vody cca 10 minut, dochutit sojovou omáčkou
- možno vyvařit i podruhé, ale delší dobu; kolečka lotosu použijeme do jídla

3/ nápoj z lotosového prášku (ideální pro malé děti, ale klidně i pro dospělé)

- po 1 čajové lžičce prášku lotosu a kuzu rozmíchat v šálku studené vody, vařit 2-3 minuty, dochutit pár kapkami sojové omáčky (a zázvorem), dětem možno dochutit sladem

KAŠEL

- nápoj z kořene **lotosu** – jednotlivé varianty viz výše; je-li horečka, tak lotos vařit se shiitake
- **jadérka meruněk** – 5-10 minut povařit několik jadérek a sníst je, případně vypít i odvar
- **na suchý kašel** – smíchat 1:1 rýžový slad či sirup s nastrouhaným daikonem, denně 2-3 lžíce přelité horkým bancha čajem (babička mi takto dělala cibuli s medem); odvar z černých fazolí, šťáva z kysaného zelí (naředit 1:1 s vodou, abychom se nepřesolili), vincentka, tymiánový čaj
- uvařit čaj **bancha**, scedit, povařit s **kuzu**, přidat trochu **zázvor. šťávy** – při kašli 3-4x denně
- **obklad ze sezamového oleje a zázvoru** – z mých zkušeností nejosvědčenější lék na kašel u dětí – na pánvičce zahřejeme 3 lžíce sezamového oleje a přidáme trochu šťávy ze závoru. V této směsi namočíme klasické froté žínky nebo nastříhané pruhy ze starého froté ručníku, přivážeme je dětem zepředu na hrudník a na záda mezi lopatky. Směs má být teplá, ale ne horká, abychom nespálili dětem pokožku. Zároveň zvedneme polštář do úhlu cca 45 stupňů, díky čemuž se bude dětem lépe dýchat a kašel je nebude budit ze spánku.
- kašel je psychosomaticky považován za vztek a agresi, kterou není možné vyjádřit jinak – díky tomu souvisí kašel i s našimi játry (dobrý terapeut umí rozlišit, který je který)

ASTMA

- **jinová nemoc** – stagnace hlenu z mléka, cukru, mouky, studené stravy,… aby tělo vyrovnalo tento jin stav, použije silnou kontrakci, nebo-li silný jang a tím je ten záchvat; hlavní příčinou jsou ale jin potraviny – z dlouhodobého hlediska prvně vylučte jin a pozvolna „jangizujte“ talíř – přednostně surovinami a technikami, než slanými specifiky – ty by nás opět přivedly k jin potravinám, každopádně pravidelně zařazujte gomasio a umeboshi, ale ne ve velkém množství
- **pro samotné uvolnění záchvatu, křeče (= jangu) použijte jin způsob :**
  - zázvorové obklady se saké na hrudník zezadu na 20 minut, lze po 1 hodině opakovat
  - pro méně akutní případy každý večer zázvorové obklady na hrudník zezadu (viz video „Domácí lékárnička“) a masírovat sezamovo-zázvorovým olejem
  - pít nápoj z čerstvého lotosu (viz výše) či jen 1-2 lžíce samotné šťávy z nastrouhaného lotosu
  - jádra z meruněk vařit 5-10 minut, přidat trochu zázvor.šťávy a rýž.sladu, vypít a sníst
  - šťáva z daikonu s rýžovým sirupem, lehce zahřát – dát hned při začátku záchvatu
  - čaj z opražené rýže a kořene lotosu vařený 40 minut (4 šálky svařit na 2) a přidat shizo listy
  - nemáte-li jádra meruněk ani lotos, pomůže krátkodobě horká voda s rýžovým sladem nebo kuzu s ječným sladem nebo horká jablečná šťáva - ne po, ale během záchvatu a jen jednou!!
- z řečtiny „lapání po dechu“ - silný strach ze ztráty, ale i přepínání se, bereme na sebe příliš mnoho, i to co nám nepatří – člověk se tím může až zadusit; může zde být i odpor vůči kontaktu a komunikaci (když se např.o něčem úmyslně nemluví), snaha uzavřít se před tím a tím i před životem - chceme-li se uzdravit = učit se otevírat světu a otevřeně komunikovat!!
- jíst kořenovou zeleninu, lopuch, daikon, mořské řasy (hiziki), kapří polévku koikoku

Pozn. Kamarádka i při MB stravě a cvičení, trpěla na podzim opakovaně silným kašlem; poté, co rozhýbala střeva zázvorovými obklady, kašel ustoupil – hezká ukázka jak dvojice orgánů spolupracují

Atopický ekzém – specifika k základnímu MB talíři

- je jednou z forem alergických reakcí našeho těla (podobně jako kopřivka, senná rýma,...)
- příčinou je slabá krev a „překyselení“ organismu z extrémně jin stravy – sladidla, cukr, mléčné výrobky, čokoláda, bílé pečivo, sladké a stimulující nápoje a látky, tropické ovoce, koření,...

- **Léčebná specifika** :
- jeden z těchto dvou nápojů, případně je střídat :

  1.nápoj ze sušeného daikonu (3 díly), sušených shiitake (1díl) a kombu (1 díl) – jemně nakrájet, přidat 3-5 násobné množství vody a vařit na mírném ohni 20 minut. Scedit a tekutinu vypít. 1 – 2 šálky denně po dobu 3 týdnů, pak 3 x týdně po dobu dalších 3 týdnů

  2.kombu-lotus-shiitake nápoj – kombu 20%, ostatní po 40%, 5x tolik vody, vařit 20 minut. Přidat pár kapek sojové omáčky; pít 1 šálek denně 3 týdny, další měsíc 1 šálek 2x týdně
- **denně sladký zeleninový nápoj** – 3 druhy sladkých zelenin (mrkev, zelí, dýně Hokkadio, pastinák, cibule, bílá část pórku, vodnice,…) nakrájených na kostky = 1 díl. K tomu 3 díly vody, vařit bez soli, od doby varu ne víc jak 20 minut, pak by nápoj překyseloval. Zeleninu scedit, vyhodit, vývar vypít. Nejlépe kolem 10. hod. dopoledne a kolem 14.-15.hod. odpol. Nápoj nenahrazuje dezert, ale postupně uvolní slinivku a my pak nebudeme mít enormní chuť na nezdravé sladkosti, kdy cukr je jednou z příčin atopického ekzému.
- **kulatozrnná rýže se sušeným daikonem** – sušený daikon (10% z celkového objemu) namočit na hodinu, jemně nakrájet, vařit s rýží a trochou soli; z počátku 3x týdně, pak 1-2x týdně
- **pravidelně kroupy, rýži, jáhly, hatomugi, zelené natě, především jarní cibulku a pažitku**
- **ume-sho-kuzu nápoj** – na posílení imunity – 2 týdny každé ráno na lačno, pak příležitostně
- **„kinpira“ polévka -** na nudličky nakrájená kořenová zelenina, dušená na vodě nebo sezam. oleji, uvařit klasicky jako polévku, dochutit misem nebo soj. omáčkou – 3x týdně, posílí imunitu
- **pravidelně čerstvý daikon –** zbavuje podkožních tukových usazenin – napařený, v polévce, v salátu, nastrouhaný a zakapaný sojovou omáčkou (takto 2-3x týdně 1 pol.lžíce)
- **z olejů pouze sezamový, ne olivový!!!** Zkusit měsíc vařit bez tuku, do obilí případně přidávat dýňová nebo sezamová semínka či pár kapek oleje prohřát v již uvařené zelenině
- **popraskaná místa možno lehce masírovat sezamovým olejem**
- **místa, která svědí, je možné potírat plátky čerstvého daikonu**
- **koupel z bancha čaje** – dělat denně nebo obden -uvařit odvar z 1 hrsti čaje, nalít do napuštěné vany; nezůstávat příliš dlouho – čaj může vanu zabarvit, po použití vanu hned dobře umyjte!
- **NE – buráky, lískové a vlašské ořechy, slunečnicová semínka, mák,** přijatelná jsou sezamová a dýňová semínka, jedlé vařené kaštany a mandle
- **miso polévku** denně, z masa pouze **bílé rybí maso** první měsíc 1x týdně, pak 2x týdně
- **minimalizovat konzumaci ovoce, ovocných džusů a džemů,** džemy dělat ze sladké zeleniny (cibule, dýně Hokkaido), na slazení používat ječný nebo rýžový slad.
- **nic syrového** – vše vařené nebo napařené!! Žádný česnek a koření až do zlepšení stavu.
- **každé sousto žvýkat 50x, ještě lépe 100x....**

AKNÉ

- Akné, podobně jako atopický ekzém, je jedním z hlavních viditelných symptomů nerovnováhy v těle. Na rozdíl od atopického ekzému ale nepatří mezi alergická onemocnění. Stejně jako jiné „externí“ nemoci je sebeobranou těla, kdy díky eliminaci nepotřebných a potenciálně toxických substancí nedovolí, aby byly poškozeny vnitřní orgány. Zároveň podle místa výskytu upozorňuje, které orgány nejvíce trpí nevhodnými stravovacími a životními vzorci.
- Technicky vzato je akné důsledek množství a kvality kožního tuku vylučovaného abnormálně potními žlázkami (jedná se o tzv. pravé potní žlázy a na lidském těle jich jsou 2-3 miliony, nejvíce na obličeji, zádech a hrudníku, zde jich až 2000 na 1 cm^2). Nejčastější příčinou je proto především strava bohatá na nasycené živočišné tuky – hamburgry a tzv. junk food (bufetová strava a fast-foody), pečená kuřata, pizza, vajíčka, zapékané sendviče se sýrem, lepkavé tuky z mléka, jednoduchých cukrů, oříšků a oříškových másel a čokolády.
- Z mnoha hormonů, produkovaných naším tělem, mají na vývoj akné největší vliv androgeny (jang hormony) a z nich především testosteron (nejvíce jang mužský hormon), jenž aktivuje činnost kožních žláz. Na vyrovnání tu je estrogen a další tzv. jin ženské hormony. Zatímco testosteron je rychlý a vytváří z mastných kyselin pupínky, je naproti tomu estrogen v cirkulaci mastných kyselin pomalý a ukládá je do lymfatických uzlin, do prsou a dalších částí těla. Proto se ženám s akné někdy doporučuje jako léčba hormonální antikoncepce s estrogenem. Důsledkem pak ale může být vznik nádorových onemocnění.....
- Testosteron a další hormony související s pohl. orgány se stávají aktivními především v pubertě, době, kdy se nejvíce rozvíjí akné (i když dnes je často běžné i u dospělých). U stravy založené především na obilovinách a zelenině přichází dospívání ve 14 letech u dívek, v 16 letech u chlapců. V důsledku nadkonzumace živočišné stravy to bývá o 2-3 roky dříve.
- Podobně to je i u miminek, pokud jsou místo kojení živena stravou založenou na kravském mléku, tzn. bohatou na nasycené tuky a cholesterol. Častou reakcí pak kromě nevolnosti, zvracení a průjmu jsou i kožní vyrážky včetně atopického ekzému. Tělo ale jen eliminuje nadbytky z kravského mléka. Pokud je tato eliminace potlačena (např. kortikoidy), začne se pomalu tuk a další substance akumulovat v žilách, vnitřních orgánech a dalších částech těla.
- Akné není příjemné, ale není neřešitelným problémem – je jen výsledkem nevyrovnané stravy a životního stylu. Moderní přístup je bohužel zaměřen na odstraňování pupínků. Často se používají silná antibiotika ze skupiny tetracyklínů zabíjející bakterie i s folikuly produkujícími tuk.. Postranní účinky tetracyklinu jsou průjem, křeče, poškození střevní mikroflóry a zažívání všeobecně, poševní výtoky, zvýšená citlivost na sluneční světlo,.... Zároveň snižují přirozenou obranyschopnost organismu, kdy důsledkem může být candida či(a) syndrom chronické únavy.
- Hlavní orgány mající vliv na tvorbu akné - plíce, játra, ledviny - orgány „čistící“ naše tělo
- Pomáhá pobyt na slunci a u moře :-) Zhoršení je markantní především v zimních měsících.
- Léčebná specifika viz atopický ekzém, především nápoj ze sušeného daikonu, shiitake a kombu, sladký zeleninový nápoj a ume-sho-kuzu (na posílení krve, imunity a ledvin).

Vztah orgánů a pupínků :

čelo	oblast střev
tváře	plíce a prsa
nos	srdeční oblast
kolem úst	pohlavní orgány
čelisti	ledviny
ramena	zažívání
hruď	plíce a srdce
horní záda	plíce

CHŘIPKA, NACHLAZENÍ

Chřipka je nakažlivé virové onemocnění postihující převážně dýchycí cesty; zjednodušeně řečeno to je respirační infekce a není to to samé co nachlazení, ač je za něj někdy zaměňována. Jejími hlavními příznaky jsou horečka, bolesti hlavy, svalů a kloubů (bolí nás celé tělo), hoří nám tváře a zároveň nám může být zima. Doprovodné příznaky pak jsou stejné jako u **nachlazení** – rýma, kašel, škrábání v krku. U nachlazení máme většinou pouze zvýšenou teplotu. Chřipku je nutné vyležet (10 – 14 dní), nic neuspěchat – lidé se sníženou imunitou nebo slabším srdcem na ní mohou i zemřít.
Angína = zánět mandlí, je způsobená bakteriální infekcí a klasická medicina jí řeší antibiotikama.

Léčebná specifika :

- na vypocení – daikonový nápoj se zázvorem (recept viz výše) nebo jemně nakrájená šalotka s misem přelitá horkou vodou nebo bancha čajem
- na snížení horečky obklady ze zelí či tofu, nápoj z krup nebo ze shiitake (vše viz gratis video na mém Blogu „Domácí lékárnička“)
- první dny jíst pouze rýžový krém (recept viz výše) a miso polévku; není-li chuť k jídlu, tak se nenutit, je ale nutné dodržovat pitný režim!!!! např.miso polévku scedit a pít jen vývar; výborný je i vývar shiitake s kombu a případně lotosem, bez nudlí (viz Týdenním menu – 3.den večeře)
- na posílení imunity pít ume-sho-kuzu, ume-sho-ba(ncha) nebo lotosový nápoj s kuzu

Hemeroidy

- hlavní příčinou je strava bez vlákniny, a to v obou extrémech – jang i jin
- velký vliv má i sedavé zaměstnání; psychosomaticky jde o zadržování životní energie, až dojde k jejímu zauzlení – místo abychom „uzly“ rozvázali, tak na nich sedíme
- kromě celkové úpravy jídelníčku a rozhýbání se, mohou od bolestí pomoci sedací koupele z dubové kůry, nebo z daikových listů nebo z mořské řasy arame, albi obklady a postižené místo 2-3x denně jemně masírovat sezamovým olejem
- Adelbert Nelissen doporučoval postižené místo omývat vodou, která zůstane při výrobě tofu, případně přikládat tofu obklad (místo albi obkladu)

- z jídelníčku vyřaďte či výrazně omezte až do odeznění problémů maso, krevety, buráky, vajíčka, zmrzlinu, alkohol, sladkosti a sladké nápoje a mléčné produkty
- po dobu 1 týdne pijte denně lotosový nápoj s kuzu a umeboshi švestičkou (lotos zabrání praskání a krvácení), pak pravidelně ume-sho-kuzu nebo ume-sho-ba(ncha) – na posílení střev
- nápoj na tlusté střevo (*z knihy Michio Kushiho „The macrobiotic path to total health“) - 2 díly lotosu, po 1 dílu daikonu, daikonové natě, mrkve, mrkové natě a sušené shiitake – přidat 4-5 násobné množství vody a na mírném ohni vařit 15-20 minut; pít 1 šálek denně po dobu 3-5 dnů*
- pravidelně si dělat zázvorové obklady na ledviny, ale i na břicho na tlusté střevo, abychom rozhýbali stagnace

Ulicerní kolitida

- jedná se o zánět v tlustém střevě, jehož projevy jsou kromě bolesti břicha i intolerance (alergie) na různé potraviny, průjem, únava, ztráta hmotnosti,...
- příčinou mohou být oba extrémy ve stravě - jin i jang, především extrémně kyselinotvorné potraviny; je nutné oba extrémy ve stravě stáhnout do tzv. „pásma zdraví“ (viz Úvodní e-book zdarma) a zaměřit se na stravu posilující tlusté střevo
- pravidelně pít ume-sho-kuzu nebo ume-sho-ba(ncha)
- lotosový nápoj z čerstvého lotosu na zamezení krvácení – až po dobu 10 dní
- jíst rýžové koule a 100x žvýkat každé sousto
- „kinpira“ polévka **-** na nudličky nakrájená kořenová zelenina, dušená na vodě nebo sezam. oleji, uvařit klasicky jako polévku, dochutit misem nebo soj. omáčkou – 3x týdně, posílí imunitu
- černé fazole nebo černé sojové boby vařené 50-60 minut se sušeným daikonem a řasou kombu, 20 minut před koncem varu lehce osolit

ZÁCPA a PRŮJEM

Zácpa i průjem jsou znaky špatně fungujícího tlustého střeva – je-li tlusté střevo v jang kondici, klky v něm jsou „tuhé“, tvrdé a neposílají jídlo k „východu“; je-li střevo v jin kondici, ochablé, klky v něm bezvládně leží a nemají sílu cokoli kamkoli vytlačit. Všeobecně je zácpa spíše jang stav a průjem spíše jin stav. Pokud dobře nevyprazdňujeme, hromadíme v sobě nejen staré jídlo, ale i staré křivdy a smutky, což pak může přispívat v dnešní době k stále více rostoucím případům depresí (viz dále).

ZÁCPA

Jin – více chronická, příčinou je bezvláknitá strava, studené nebo syrové jídlo, sladkosti, ovoce, sladké nápoje, příliš mastné jídlo, léky, drogy, alkohol - střeva se rozšíří, peristaltika je slabá a střeva nemají sílu „vytlačit“ stolici; možno posílit stravou - kořenová zelenina, vaření nishime a kinpira, více vařit v tlakovém hrnci, rýže vařená s adzuki, pravidelně gomasio a po dobu 10 dní ráno nalačno nápoj ume-sho-kuzu **+** masáže břicha **+** zázvorové obklady na břicho

Jang – příčinou je nadbytek živočišné stravy, přesolené a pečené jídlo, nedostatek zeleniny a vlákniny

- zvláště i při cestování, když dlouho sedíte a jste bez pohybu,vás to stáhne a „ucpe“ - na cesty ne chleba se sýrem, ale radši sushi a zeleninu !! navíc někdo má i psychicky prostě problém dojít si v cizím prostředí na záchod (třeba při pobytu v nemocnic, kde navíc ležíme a náš pohyb je minimální)

- instatntní wakame – na 10 min namočit čajovou lžičku do vlažné vody + šťáva z ½ citronu, sníst
- kanten z agaru a sladěnky nebo z moštu *nebo* ovocný kompot s agarem
- daikonový nápoj se zázvorem (recept viz výše)
- nápoj z lněných či černých sezam. semínek – v ½ litru vody povařit pol.lžíci a vypít i se semínky
- dostatek napařené vláknité zeleniny, masáže břicha
- NE amasaké, je to pomalá energie, lépe něco kyselého a pikantního = šťáva z kysaného zelí
- „rychlý“ prostředek – zahřát 3 lžíce sezam.oleje, lžičku sojové omáčky a šťávu ze zázvoru, vypít

PRŮJEM

- není většinou sám o sobě vnímán jako nemoc, ale jako doprovodný jev některých nemocí
- všeobecně mívají řidší stolici malé děti, což je dáno jejich celkově vodnatější stravou; jsou-li jinak zdravé a dobře prosperující, není třeba se zvlášť znepokojovat
- psychosomaticky útěk od toho, co nechci řešit

Jin - je častější; příčinou je nadkonzumace extrémně jin potravin

- dietní doporučení - rýži před vařením opražit; jíst rýžové koule nebo koule z rýže a adzuki fazolí, obojí obalené v gomasiu; rýžové chlebíčky; hustý kuzu krém nebo ume-sho-kuzu; polévka s mochi kostkami; kořenová zelenina, pohanka, takuan, shio-kombu (mořská řasa Kombu vařená v trošce vody se sojovou omáčkou 30-40 minut); čaj kukicha s opraženou rýží,....

Jang - je méně častý; důsledkem, či spíš „náloží“ je nadbytek živočišné stravy bez zeleniny, nicméně startérem většinou bývá extrémní jin (zmrzlina, sladké nápoje,....), který tu nálož „odpálí“

- dietní doporučení – zásadně upravit jídelníček snížením živočišných a přesolených produktů, které nás přitahují k druhému extrému, jako je alkohol a zmrzlina

SMUTEK a DEPRESE

Smutek, žal, deprese jsou emočním projevem prvku Kov. A i když zrovna nemáme ke smutku důvod, je pravda, že tyto pocity, stavy a nálady k podzimu prostě patří. Ne snad, že bychom je vyhledávali a libovali si v nich, ale většinou se o slovo přihlásí sami. Minimálně ve formě nostalgie a melancholických vzpomínek. Už víme, že Kov má za úkol ukončit vše staré, nefunkční, překonané a udělat tak místo pro růst něčeho nového. Je-li však Kov přebujelý, zničí současně i naši živost a vůli bojovat, máme chuť se všeho vzdát. Nebo se obrníme, jsme cyničtí, „vyschlí“. Aby nás Kov „nerosekal“ na kousky je kontrolován Ohněm = Láskou. Vyhasne-li láska, vymkne se Kov kontrole a začne ničit.

Jsem si vědoma, že téma smutku a deprese je příliš osobní a křehké, aby se dalo vyřešit pouze stravou. Je pravda, že změna stravy umí výrazně pomoci při výkyvu nálad. Nicméně dle mé osobní zkušenosti je důležité zařadit kromě úpravy jídelníčku jemnou terapii, která vám pomůže s postupným uvolňováním potlačené či vytěsněné bolesti. V každém případě pod vedením zkušeného terapeuta!! Za sebe mohu doporučit např. cranio masáže, systemické konstelace, psychoterapii, dechovou terapii nebo somatic experiencing, kdy se v prožitém zpětně „nerýpete“, ale postupně pomalu uvolňujete ze svého těla napětí a obrany vzniklé při prožitém šoku.

Smutek

Nejčastěji ho cítíme při ztrátě milované osoby, když jsme přišli o něco cenného nebo skončila nějaká důležitá životní fáze. To co však bývá problém, je vůbec umět smutek prožít a dovolit si truchlit. Většinou to neumíme, smutek tajíme, děláme se silní, pláčeme tiše v ústraní, abychom druhé „neobtěžovali“ či ho vnímáme jako selhání a ani okolí často neví, jaký postoj k našemu stavu v tu chvíli zaujmout. Smutek je vnímán jako problém, a tak se ho snažíme i řešit. Jsme utěšováni větami „Zase bude dobře“ nebo „moudry“ typu „Všechno co tě potká je pro tvé dobro, budeš silnější,...“. To, co v danou chvíli potřebujeme nejsou rady, ale porozumění a přijetí : „Tuším, jakou máš bolest, jsem tady s tebou.“ Díky naší potřebě pořád něco dělat, podávat výkony a mít výsledky, nám přijde tichá přítomnost s blízkým člověkem neužitečná a „neproduktivní“. A tak nám v záplavě rad a různých „veselých“ aktivit vymýšlených našim okolím, jejichž cílem je na smutek zapomenout a vytěsnit ho, ani není dovoleno smutnit. Nejen že mi jsme bezradní, ale naše bolest způsobuje bezradnost i v našem okolí, protože i to je v tu chvíli konfrontováno se svými potlačenými a nevyplakanými smutky. Smutek je prostě na obtíž. A tak ho odháníme a maskujeme a snadno se pak může stát, že se v nás bude hromadit, hlásit se v „nevhodnou“ chvíli o své místo a my se v něm zacyklíme. Přitom je velice důležité projít procesem truchlení a vyplakat se. Slzy jsou očista z hlouby těla, uvolní vnitřní napětí, potlačené emoce, ale i hrudník a nám se bude zase snáze dýchat a komunikovat. Jsou bolesti, které nikdy úplně neodejdou. Jsou ztráty, které nelze napravit, dají se jenom přežít, a nám nezbývá než se naučit s prožitým žít. A jde to o to lépe, jak moc si dovolíme a dokážeme dotknout se svého smutku, být s ním a pak ho ve svém vlastním tempu a svým vlastním způsobem, třeba i v podobě pláče a nářků, pustit ven. Vejít do oné „šedé zóny“, kde jsou kořeny našeho zranění, stejně tak ale i našeho uzdravení. Nechoďme tam sami, ale s někým, kdo je ochoten tam s námi jít, pobýt a zase nás přivést zpátky....

Deprese

všeobecně - stagnace ve střevech, které nepracují a „hromadí“ v sobě problémy a smutky; nejíst jen rýži (umocňuje sevření a zhorší „socializaci“); dělat slané koupele pro zlepšení minerál. hospodářství

jang – vyplývá z charakteristiky Kovu – velké sevření, držení v sobě a to je prohlubováno jang stravou; může vést až k sebevraždě aniž by to před tím nějak vyjádřili – omezit jang stravu, denně zeleninu (napařovanou, lisované saláty, dušenou) a natě; masáže; daikonové nápoje; pikantní chutě

jin – lítostivost, pláč - kořenovou zeleninu a natě s energií Kovu = řeřicha, nať mrkve, listy daikonu = **dostatek vlákniny!!** nishime, kinpira,vše vařit, nic syrového a studeného; pravidelně mořské řasy (tito lidé mají často jídlo až z 80% bez vlákniny a jedí příliš mnoho ovoce, rajčat, brambor, syrové věci,...)

BeMacroBio

Podzim – plíce a tlusté střevo

© Zuzana Terešová
www.bemacrobio.cz
2016