

TAO

Bob
Flaws

zdravého stravování



Dietní moudrost
podle tradiční čínské medicíny



TAO ZDRAVÉHO STRAVOVÁNÍ

Bob Flaws

The Tao of Healthy Eating

All rights reserved

Překlad: Jana Hollanová

Redakční úprava: Danka Šárková

Gramatická úprava: Pavla Melicharová

Obálka, grafická úprava a typó: Adam Friedrich

České vydání: Anahita, s. r. o., Praha, www.anahitacz.cz

Tisk: Ottova tiskárna, s. r. o., Praha

Všechna práva vyhrazena.

Žádná část této knihy nesmí být kopírována, nahrávána, opisována ani překládána do jiných jazyků bez písemného souhlasu nakladatele.

Copyright © 1998 Blue Poppy Press

Translation © 2011 Jana Hollanová

Czech Edition © 2011 Anahita

ISBN 978-80-904775-2-0

Bob Flaws

Tao

zdravého stravování

Dietní moudrost
podle tradiční čínské medicíny

A N A H I T A 2 0 1 1

Upozornění: Veškerá doporučení v této knize jsou autorem uvedena v dobré víře. Autor ani nakladatel nenesou odpovědnost za případné chyby nebo opomenutí. Vydavatel odmítá veškeré závazky za případné chyby nebo škody, které by mohly vzniknout nesprávným pochopením nebo aplikováním rad uvedených v této knize. Nakladatel prezentuje informace uvedené v knize pro srovnání a rozšíření informací v této oblasti.

Varování: Následování samoléčebných technik uvedených v této knize může způsobit nečekané nebo neobvyklé reakce. Proto se ujistěte, že zde uvedená doporučení využíváte přesně a bez jakýchkoli odchylek. V případě špatné aplikace nebo nadměrného využití moxibusce může dojít k zarudnutí, popálení, vzniku puchýřů nebo jiným potížím. Pokud máte jakékoli dotazy ke správnému použití zde uvedených technik a doporučení, neváhejte navštívit školeného praktika tradiční čínské medicíny.

Nakladatel nedoporučuje ani neschvaluje samoléčení laiky. Tradiční čínská medicína je odborná medicína, praktikovaná školenými profesionály. Laici, kteří ji budou po přečtení této knihy chtít využít, by se měli obrátit na lékaře praktikující tradiční čínskou medicínu.

Obsah

Předmluva.....	9	Transmastné kyseliny.....	44
1 Stručná historie čínské dietetické terapie.....	11	Extrudovaný sójový protein.....	45
2 Zásady uchování zdraví podle čínské medicíny	17	Pesticidy, konzervanty a chemikálie.....	46
Forma a funkce	17	5 Léčení stravou	49
Oheň a esence.....	18	Prázdnota sleziny s obklíčením vlhkostí.....	52
Dlouhověkost, strava a životní styl.....	19	Stísnění jater s horkostí žaludku	53
Esence, qi a duch	20	Prázdnota jin ledvin.....	54
3 Trávicí proces.....	23	Vlhká horkost	56
Tři ohřívače.....	23	6 Běžné druhy potravin z hlediska čínské medicíny.....	59
Žaludek jako kotel.....	23	7 Recepty.....	85
Důsledky tohoto procesu	25	Recepty na rýžovou kaši	86
Zásady zdravé stravy podle čínské medicíny	30	Jook s pomerančovou kůrou.....	86
Stručné shrnutí těchto myšlenek.....	35	Mrkvový jook.....	86
Zvláštní poznámka o příchutích a kořeních.....	36	Jook s fazolemi azuki.....	86
Návrat k tradičnější stravě	36	Jook se čtyřmi druhy ořechů a vejci.....	86
4 Moderní západní strava.....	39	Jook se sušeným zázvorem.....	87
Alternativní zásady zdravé výživy.....	40	Jook s bílou ředkví.....	87
Ne jedna, ale několik pyramid zdravého stravování.....	41	Jook s červenými datlemi.....	87
Inflace porcí.....	43	Jook s fenyklovými semeny	87
Kukuřičný sirup s vysokým obsahem fruktózy.....	43	Celerový jook.....	87
		Jook s černou sójou.....	87
		Jídla v čínském stylu	88
		Stirfry se třemi druhy hub a celerovou natí.....	88
		Jehněčí polévka s andělikou	88

Rizoto s krevetami, kuřecím masem, stonky kotvice a houbami šitaké	89	Čaj z denivky	97
Polévka z hovězí oháňky a rajčat	89	Čaj z kukuřičných vlasů.....	97
Polévka z mořských řas s vaječným kapáním.....	89	Černohlávkový čaj snižující tlak	98
Knedlíčky z jehněčího, zázvoru a andělíky	90	Čínská léčivá vína	98
Kuřecí polévka s Jidášovým uchem.....	90	Ženšenové víno	98
Polévka ze šitaké a ušní.....	90	Čaj z květů růže	98
Rychlé soté se zeleninou.....	91	Astragalové víno	98
Jídla v americkém stylu	92	Kustovnicové víno.....	99
Cibulovo-pórkový koláč.....	92	Víno z červených datlí	99
Špenát s tofu.....	92	Longanové víno.....	99
Lahodné meruňkové tyčinky.....	93	8 Poznámky ke zdravému stravování ve vyspělých zemích	101
Pečené tuřínové pyré	93	Obezita	101
Jablkový dezert s agarem	93	Dobré a méně dobré čínské léčebné metody, jak zhubnout.....	102
Salát z bílé kukuřice a hrášku	94	Zelený čaj a snižování váhy.....	103
Bramborová kaše s pečeným česnekem	94	Cholesterol.....	104
Lilková caponata.....	95	Potravinové alergie.....	105
Tykev plněná ječmenem a tempehem	95	Kandidóza	107
Čínské léčivé čaje.....	96	Káva.....	108
Čaj z Máty peprné a lékořice	96	Potravinové doplňky.....	109
Čaj z lékořice a pomerančové kůry	96	Funkce vitaminů podle čínské medicíny	111
Čaj z ředkvičkových lístků.....	97	Funkce minerálů z hlediska čínské medicíny.....	112
Čaj z rýže a zázvoru.....	97	Funkce aminokyselin podle čínské medicíny.....	112
Čaj se sezamovým olejem a medem	97	9 Závěr	115
Pomerančová kůra a čajové lístky.....	97		
Poznámky	118		
Abecední rejstřík	123		



Předmluva



Toto je třetí upravené vydání knihy o čínské dietetické terapii, která kdysi na počátku 90. let minulého století vstoupila v život pod názvem: *Vzestup čistého – Jednoduchý průvodce zdravým stravováním podle tradiční čínské medicíny*. V roce 1998 byla přejmenována a rozšířena a stala se *Taem zdravého stravování*. Od posledního přepracování však již uplynulo celých deset let, a tak jsme usoudili, že by jí neuškodilo mírné oprášení. Přestože jsem svou první knihu o čínské dietetické terapii napsal před třiceti lety, stále se domnívám, že zdravý rozum, s nímž čínská medicína přistupuje ke zdravému stravování, dává stejný nebo možná větší smysl než cokoli, co je k máni v dnešním světě. Žijeme v době, kdy nám populární media každých pár měsíců nabízejí a vychvalují nějakou novou dietu. Čínská dietetická terapie je založena na dvou a půl tisících let zdokumentovaných, nepřerušovaných a stále se vyvíjejících zkušenostech. Na základě své třicetileté klinické praxe se domnívám, že sedmdesát procent všech chronických nepřenositelných nemocí je důsledkem nesprávného způsobu stra-

vování a nevhodného způsobu života – a není to jen mé přesvědčení. V roce 2002 Světová zdravotnická organizace uveřejnila autoritativní zprávu s názvem „Strava, výživa a chronické nemoci“, z níž vyplývá souvislost mezi nesprávným způsobem stravování a zvýšeným výskytem nemocí, jako je obezita, diabetes, hypertenze, srdeční choroby a mrtvice.¹ Existuje dokonce významná souvislost mezi nesprávným stravováním a rakovinou. Autoři ve zprávě také prohlašují, že „někteří epidemiologové odhadují, že ve vyspělých zemích, kde jsou počty úmrtí na rakovinu nejvyšší, kde rakovina je příčinou zhruba čtvrtiny všech úmrtí, je 30–40 % případů rakoviny u mužů a až 60 % případů rakoviny u žen důsledkem způsobu stravování.“² Podle amerického Střediska pro kontrolu a prevenci nemocí by bylo možné 80 % případů srdečních onemocnění a mrtvice, 80 % případů diabetu II. typu a 40 % všech případů rakoviny eliminovat prostou úpravou diety, zvýšenou fyzickou aktivitou a nekouřením, přičemž dieta je na prvním místě tohoto seznamu.³



1 | Stručná historie čínské dietetické terapie



Jedním z důvodů, proč studovat čínskou dietetickou terapii (*yin shi zhi liao fa* 饮食疗法), je její dlouhá zaznamenaná historie. Čínská léčba stravou není žádná pomíjivá móda. Je to časem prověřený systém teorie a praxe nejméně dva tisíce let starý. A proto, než přikročíme k doporučením čínských lékařů, jak zdravě jíst, bude, myslím, užitečné podívat se krátce na historii této disciplíny.

Už v roce 200 př. n. l. jeden či dva neznámí badatelé v oboru medicíny sestavili dílo, které se stalo základním kánonem čínské medicínské teorie, *Huang Di Nei Jing* (Vnitřní kniha Žlutého císaře). Ačkoli se toto dvousvazkové kompendium⁴ zabývá především jin-jangem, pěti elementy, qi a krví a teorií dvanácti drah a jejich aplikací na akupunkturu a moxibusci, obsahuje také řadu zmínek o zásadách zdra-

vého stravování. Například *Su Wen* (Prosté otázky), v kapitole o vztazích mezi pěti orgány a ročními obdobími, se praví: „Léčiva jsou podávána k potírání škodlivin, kdežto obilniny se užívají k vyživení těla, a ovoce, maso a zelenina napomáhají tomuto účelu – všech pět chutí společně působí, aby dodaly qi a esenci.“⁵ Tato formulace znamená, že obilniny by měly být hlavní složkou stravy, kdežto maso, zelenina a ovoce by se měly jíst na doplnění a na podporu tohoto základu, a většina čínských lékařů dodnes s touto tezí souhlasí. Podobně je tomu v jiné kapitole *Su Wen* (Prostých otázkách), pojednávající o pěti elementech, kde se opakuje tento názor: „Obilniny, maso, ovoce a zelenina, to vše je třeba jíst k zajištění výživy.“⁶ Jinak řečeno, člověk nemůže žít jenom z chleba. Autoři *Nei Jingu* (Vnitřní knihy), nebo snad prameny, z nichž čerpa-

li, také stanovili korespondence mezi pěti chutěmi, obilninami, ovocem, zeleninou a druhy masa, a mezi pěti orgány a pěti elementy.⁷ Čínští lékaři i dnes věří, že sladká chuť má speciální vliv na slezinu, kyselé potraviny specificky ovlivňují játra, slané potraviny vstupují do ledvin, pálivé potraviny zvláště ovlivňují plíce a hořká chuť má mimořádný vliv na srdce. Stojí také za zmínku, že i další knihy dochované v hrobech z období počátku dynastie Han (cca 150 n. l.) obsahují recepty určené k léčbě nemocí a k uchování zdraví. Zmínky o dietetické terapii, které nacházíme v *Nei Jingu*, se tedy neomezovaly na tento text, ale byly v době jeho sepsání všeobecně rozšířeny.

Na konci dynastie Han (220) vznikl další z pilířů čínské medicínské teorie a praxe. Byla to kniha *Shan Han Lun/Jin Kui Yao Lue (Pojednání o zranění chladem/Recepty ze zlaté skříňky)* od Zhang Zhong Jinga. *Pojednání o zranění chladem* a *Recepty ze zlaté skříňky* jsou považovány za první čínské dílo o předepisování léků. Několik set předpisů, jež obsahuje, je dodnes používáno a tvoří základ klinického repertoáru většiny terapeutů. Zhang ve své knize v mnoha předpisech kombinoval léčivé byliny (*cao yao* 草药) s běžnými potravinami. Mezi tyto běžné potraviny patří například zázvor (čerstvý i sušený), skořice, červené datle, lékořice, obilnina slzovka, sladový sirup, sladované fazolové výhonky, rýže (lepivá i nelepivá), fermentované sójové boby, ocet, med, alkohol, mandarinky (zralé i nezralé), pomerančová kůra, sádlo, želatina, vaječný žloutek, jehněčí maso, mořské řasy, Sečuánský pepř a cibule šalotka. Dodnes, i po dvou tisících let, se stále říká: „Medicína a strava vycházejí z téhož zdroje“ (*Yao shi tong yuan* 药食同源). To

znamená, že neexistuje žádná ostrá hranice mezi léčivými prostředky a potravinami, a když to domyslíme ještě dál, lze říci, že každá potravina nějak působí na zdraví našeho těla. Navíc ještě Zhang věnoval poslední dvě kapitoly *Jin Kui Yao Lue (Receptům ze zlaté skříňky)* specifickým doporučením ohledně dietetické terapie.

Další dvě epochy v čínské historii byly období Tří království (220–265) a období vlády dynastie Jin (265–420). Jedním z nejslavnějších medicínských textů napsaných v té době byl Ge Hongův *Zhu Hou Bin Ji Fang (Recepty /k uchování/ pro případ nouze)*. V této knize autor zaznamenal množství jednoduchých, osvědčených receptů, přičemž mnohé z nich jsou dietetické povahy. Jako adept taoismu se Ge zajímal o techniky uchování zdraví a dlouhověkosti, které zahrnovaly i doporučení, co jíst a co nejíst, abychom žili co nejdéle. V další ze svých knih *Bao Pu Zi Nei Bian (Pao Pchu-ziovy vnitřní spisy)* podává dlouhý seznam činností, které by člověk měl zregulovat, pokud se chce dožít sta let.⁸ Součástí tohoto seznamu je i rada: „Nepřehánějte při jídle žádnou z pěti chutí, neboť příliš mnoho kyselé poškozuje slezinu, příliš mnoho hořké poškozuje plíce, příliš mnoho pálivé poškozuje játra, příliš mnoho slané poškozuje srdce a příliš mnoho sladké poškozuje ledviny.“ Jak uvidíme ve třetí kapitole, tyto zásady, které zapovídají konzumovat přílišné množství kterékoli z chutí, jsou stále základem čínské medicínské dietetické terapie.

V období Jihu a Severu (420–589) další taoista jménem Tao Hong-jing sepsal své slavné kompilační dílo *Shen Nong Cao Jing (Klasická materie medica Božského zemědělece)*. Tato kniha obsahuje popis 365 léčivých substancí – rostlinných, živočišných

a minerálních — a v mnoha případech jsou to běžně konzumované potraviny, jako například slzovka, jujuba, kuřecí maso, kelp, kombu, hrušky, kapr, červené fazole (azuki), kravské mléko, pšenice nebo hrozny. Každá z těchto substancí je popsána a náleží k některé z pěti chutí a čtyř povah. Čtyři povahy, to jsou čtyři tepelné charakteristiky potraviny, to znamená ochlazující, osvěžující, zahřívající a horké. (Existuje ovšem ještě „pátá“ povaha čili teplotní charakteristika — neutrální, která není ani chladná ani teplá.) Dodnes, když čínský lékař hovoří o účincích nějaké potraviny na určitou osobu, bere v úvahu povahu čili teplotní působení dané potraviny. V tomto případě někomu, kdo trpí patologickým chladem, doporučí, aby jedl více zahřívajících nebo horkých potravin a aby se vyhýbal ochlazujícím a osvěžujícím jídlům, a naopak někomu, kdo má v sobě hodně horkosti, doporučí jíst více ochlazujících a osvěžujících potravin a vyhýbat se teplým a horkým jídlům.

Dále se dostáváme k dynastii Tang (618–907) a velkému Sun Si-miaovi. Sun byl také taoistický poustevník a léčitel, který žil na území dnešní provincie Shanxi, v samotném srdci Číny. Stejně jako Ge Hong a Tao Hong-jing před ním, i Sun se jakožto taoista zajímal o různé techniky přinášející dlouhověkost, což ho vedlo k obzvláštnímu zájmu o dietetickou terapii k udržení dobrého zdraví a dlouhého života. Ve svém vrcholném díle *Qian Jin Yao Fang (Předpisy za tisíc zlatáků)* kategorizoval dietetické vlastnosti a použití nejrůznějších druhů ovoce, zeleniny, obilnin, ryb, drůbeže, hmyzu a dalších živočichů. Navíc v předmluvě k *Qian Jin Yao Fang* probírá význam a zásady léčby stravou tak skvěle, že ho mnoho čínských lékařů dodnes citu-

je jako zřídlo současné čínské medicínské dietetické terapie. Když dnes navštívíme Sunovu poustevnu, můžeme si koupit několik knížeček o zdravém životním stylu, včetně léčby stravou, psaných zjednodušenými znaky, které moderní Číňané snadno čtou. Navštívil jsem jeho poustevnu v létě 2006 a několik těchto brožurek jsem si zakoupil. Jedna z nich má název *Yang Sheng Chang Shou Zi Mi (Tajemství pěstování života a dlouhověkosti)* a třetí kapitola z osmi je věnována Sunovým názorům na dietetickou terapii a také předpisům pro ty, kdo chtějí prožít dlouhý a zdravý život. Autor v této kapitole hovoří o vyvažování pěti chutí a o obecných zásadách vyvažování stravy. Skutečnost, že se Sun dožil stovky, ukazuje, že také praktikoval to, co kázal, a že mu to docela fungovalo.

Podle Liu Shi-lina z doby dynastie Song (960–1129) bylo běžnou praxí užívat potraviny jak pro prevenci, tak i k léčbě nemocí.⁹ Dva z nejdůležitějších spisů té doby byly: dílo vydané císařským ministerstvem pro medicínu *Tai Ping Hui Min He Ji Fang (Kniha předpisů Císařské milosti z období Tai Pin)* a *Shen Ji Zong Lu (Úplná sbírka pro posvátnou úlevu)*, jež byla také zkompileována pod oficiální záštitou císařské vlády. Obě tyto velmi rozšířené knihy obsahovaly zvláštní kapitoly o dietetické léčbě, a v nich více než stovku nejrůznějších receptů. V období dynastie Song také Chen Zhi uveřejnil knihu nazvanou *Yang Lao Feng Qian Shu (Kniha o výživě starších /vycházející ze/ synovské úcty)*. Tato kniha se výslovně zabývá geriatrickou dietetickou terapií a rovněž obsahuje mnoho konkrétních receptů.

V období dynastie Yuan (1206–1368) zájem o dietetickou terapii vzrůstal. Z množství knih o dietetické terapii vy-