

## 5. roční období dle TČM - období pozdního léta



Tradiční čínská medicína dělí rok do pěti sezónních cyklů podle pěti elementů. Ty jsou od sebe navíc oddělovány krátkými přechodovými fázemi *dojo*, díky nimž má organismus možnost pozvolna se přeladit na následující sezonu.

Podobně jako teorie jin jangu se v tradiční čínské medicíně do všech aspektů života promítá i teorie pěti prvků. Rozlišujeme pět základních chutí potravin, které nás příslušným způsobem ovlivňují. Rozlišujeme pět základních konstitučních typů člověka, jež odkrývají naše silné a slabé stránky, náchylnosti a tendence ke konkrétním zvládním fyzických i psychických procesů. Rozlišujeme dokonce i pět typů emocí, které souvisí s fyzickými pochody v našem těle, a takto bychom mohli pokračovat donekonečna. Kam však tentokrát mířím, je patero ročních období. Ani zde není výjimkou, že tradiční čínská medicína dělí rok do pěti sezónních cyklů právě podle pěti elementů. Ty jsou od sebe navíc oddělovány krátkými přechodovými fázemi *dojo*, díky nimž má organismus možnost pozvolna se přeladit na následující sezonu.

Je to právě období pozdního léta, které západní kultura nezná a které je právě teď aktuální. Co obnáší a jaká doporučení pro udržení našeho zdraví a vnitřní harmonie nese?

Začátek pozdního léta se připisuje polovině srpna a končí 22. září. Je to čas dozrávání a sklizení úrody, kterou jsme zjara zaseli a následně do ní vkládali tolik snahy a úsilí. Chápejme to i ve spojitosti s naším osobním či profesním životem. Jaro je podle TČM ideálním obdobím k provedení změn, zahájení svých plánů a začátkům nových životních projektů, jejichž úspěchu si zaslouženě užíváme právě v tomto ročním cyklu.

Tomuto období vládne element země a z pěti orgánů *zang* je na vrcholu slezina s žaludkem jakožto párovým orgánem, které bychom si nyní měli hýčkat. Ty svou významnou úlohu plní formou trávicích procesů včetně vstřebávání a přeměny živin, jež přijímáme potravou. Jejich správnou funkci můžeme podpořit zcela jednoduše, a to tak, že budeme jíst v klidu, v pravidelných intervalech a taktéž výběrem přirozené, průmyslově nezpracované a kvalitní stravy. Dominantní částí dne se stává odpoledne a zastupující chutí je chuť sladká. Zde si prosím nepředstavujte čokoládu ani odpolední sušenky ke kávě. Řeč je o přirozeně sladké chuti, kterou nám přináší třeba právě dozrávající ovoce, zelenina nebo obecně obiloviny, kde je ideálním příkladem sladká kulatozrná rýže.

Dietetika v tradiční čínské medicíně představuje obecně jedno z nejdůležitějších pravidel pro udržení

pevného zdraví a vnitřní harmonie. Strava hraje zásadní roli v prevenci zdravotních komplikací. A každé roční období s sebou nese jistá doporučení, jak správně nastavit svůj jídelníček, abychom se co nejvíce přiblížili souladu s přírodou a jednoduše si tak zachovali dostatek energie, dobrou náladu i zmíněné pevné zdraví. Jak by měl tedy takový jídelníček pozdního léta vypadat?

Obiloviny a luštěniny by měly tvořit převážnou část našich porcí. Vhodnými zástupci jsou sladká ryže, jáhly, ječné kroupy, kukuřice, slzovka, quinoa či amarant, jež ze skupiny luštěnin můžeme doplnit například fazolemi adzuki, cizrnou nebo *sójovým sýrem* tofu. Co se ovoce a zeleniny týče, jednoduše se ve svých jídelnících zaměřte na to, co v našich lokálních podmínkách právě dozrává. Nabízí se nám sladké plody dýně, mrkve, jablka, hrušky, švestky, batáty i kukuřice. Svá jídla si můžete ozdobit například rozinkami, mandlemi, různými druhy ořechů nebo osladit například medem, sladěnkou či dochutit aromatickou vanilkou nebo panenskými oleji. Oproti horkým letním dnům, kdy nás chladily čerstvé a syrové plody zeleniny, se v tomto období za obecně vhodnou kuchyňskou úpravu považuje velmi krátké povaření.

- autor: Zuzana Košařová
- foto: Shutterstock.com