



**Cílem výživy podle pěti prvků je vyrovnávání disharmonií a tím i prevence nemocí – stravovat bychom se přitom měli podle svého typu a také podle panujícího ročního období. Dnes si povíme o posledním z pěti prvků (předchozí díly vyšly v březnovém, červencovém, srpnovém a zářijovém Receptáři).**

# Výživa podle pěti prvků

**(období zimy, prvku Vody a slané chuti)**

Období zimy je přiřazeno prvku Voda, jenž v tradiční čínské symbolice vládne zimě, ročnímu období, kdy příroda odpočívá a nabírá sílu. Stejně tak je k tomuto elementu analogicky přiřazeno lidské stáří. Jako si potůček či řeka hledají nejnadhší cestu ke svému toku a dokáží omílat i tvrdé kameny, které jim stojí v cestě, tak i nám prvek Vody poskytuje vytrvalost, vlídnost a stálost, stejně tak neústupnou vůli a odvahu. K elementu Vody je přiřazen jinový orgán ledviny a jangový orgán močový měchýř, které se ve své funkci vzájemně podmiňují. Ledviny jsou kořenem či základem naší vitality. Jsou zásobárnou energie získané před narozením. Předčasné vyčerpání této energie se může projevat řídnutím či zvýšenou lámavostí kostí, kazivostí či vypadáváním zubů, nedoslýchavostí, vypadáváním vlasů a nespavostí. Tělesná konstituce je pak slabá, trpíme únavou a máme černé kruhy pod očima. Emoce,

kteřá odpovídá oslabení energie ledvin, je strach. Pozor si musíme dát i na prochlazení, protože chlad je zevním klimatickým patogenem, který ještě více oslabuje orgány elementu Vody. Orgány prvku Vody posilují a tonizují potraviny slané chuti, ale nesmí být přehrocena jejich správná míra. Příliš mnoho soli v potravě vede k problémům se srdcem a krevním tlakem (orgány elementu Vody kontrolují orgány elementu Ohně). Protože Voda vyživuje další prvek – Dřevo – má slaná chuť účinky také na játra, tedy na kvalitu krve a elasticitu pokožky. Ideální je konzumace luštěnin (slaně–neutrální) či mořských řas (slaně–osvěžující charakter). Tyto potraviny pokrývají nezbytnou potřebu soli v potravě a jsou k lidskému organismu šetrné. Sůl můžeme použít i jako koření, vhodnější je ale spíše mořská sůl nebo tamari (sójová omáčka) či miso (silně zkvašená obilná pasta).

## Potraviny prvku Voda

**Teplé:** salám, šunka, uzené, nakládané, nasolené a sušené maso; parmezán; z ryb úhoř, krevety, humr, treska, langusta, sardel, platýs, tuňák a všechny uzené ryby

**Neutrální:** fazole adzuki, čočka, sójové boby; z ryb okoun, pstruh, kapr a losos; vepřové maso; miso



**Osvěžující:** hrách, fazole mungo; ústřice a sépie; olivy, švestka umeboši

**Studené:** kaviár, krab, rak, slávka jedlá; sůl, sójová omáčka; minerální a studená voda; agar–agar

Slaná chuť změkčuje a zvlhčuje, proto pomáhá při příznacích sucha a horka, příkladem může být zácpa nebo úbytek hmoty (osteoporóza). Příliš mnoho soli však způsobuje pravý opak! Pozor bychom si měli dát i na začarovaný kruh sladké a slané. Chceme–li se odnaučit chuti na sladké, musíme začít i méně solit! Nedoporučuje se ani pít příliš velké množství minerálních vod, které ve výsledku zatěžují ledviny a hlavně náš organismus permanentně zchlazují.

A to se právě v období zimy nevyplácí! ■

**Helena Toušková**  
([www.studioletna.cz](http://www.studioletna.cz))

**Foto: Hana Toušková a Shutterstock**

## Recept pro toto roční období

### Bílé fazole se šalvějí

**Suroviny:** 250 g velkých bílých fazolí (V), pět středně velkých rajčat (D), červená paprika (O), třtinový cukr (Z), dvě cibule (K), bobkový list (K), 1 čajová lžička sušeného tymiánu (K), stroužek česneku (K), pepř (K), sůl (V), olivový olej (Z), svazek čerstvé šalvěje (K), máslo (Z)

**Postup:** Fazole necháme máčet několik hodin nebo přes noc ve studené vodě, kterou poté slijeme. Zalijeme šesti hrnkami čerstvé studené vody a dáme vařit společně s rajčaty nakrájenými na větší



kousky, špetkou červené papriky, troškou třtinového cukru, cibulemi nakrájenými nahruho, bobkovým listem, sušeným tymiánem, stroužkem česneku a několika kuličkami pepře. Vaříme zhruba 1 1/2 hodiny, dokud nejsou fazole hotové, tekutinu scedíme a dosolíme. Poté v horké pánvi rozehřejeme olivový olej, přidáme nadrobno nasekanou šalvěj, kousek másla a mletý pepř. Vše krátce osmažíme, aby byla šalvěj stále křehká. Směsí ozdobíme fazole připravené na talířích. Můžeme podávat s bagetou a sušším bílým vínem.

*Použité zkratky:*

**D = DŘEVO, O = OHEŇ, Z = ZEMĚ, K = KOV, V = VODA**



# Vánoce s cukrovkou



inzerce

**O** Vánocích se většina z nás těší nejen na klid a pohodu, ale i na stůl plný dobrot. „Cukrovkáři“ by se ale měli řídit zásadami zdravé výživy po celý rok, ať už jsou svátky či nikoliv. Vyzkoušené recepty můžete upravit do podoby, na niž si pochutná i disciplinovaný diabetik. Jaroslava Štochlová, nutriční terapeutka z IKEM, nabízí několik speciálních vánočních tipů:

- ★ Bílou mouku zcela nebo alespoň částečně nahradte celozrnnou, která má nižší glykemický index a navíc obsahuje důležitou vlákninu. V prodejnách zdravé výživy nebo v dia koutcích naleznete i amarantovou, sójovou (zdroj kvalitních aminokyselin) či špaldovou mouku.
- ★ Ke slazení kromě náhradního sladidla využijte sušené ovoce – meruňky (obsahují draslík), datle, fíky nebo rozinky. Kromě přirozené sladivosti doplní cukroví o důležité minerální látky, vlákninu a samozřejmě specifickou chuť ovoce. Do cukroví můžete přidat i opražené ovesné vločky, které nahradí ořechy.
- ★ Živočišné tuky nahradte kvalitními, nejlépe jednodruhovými rostlinnými oleji (např. řepkovým a olivovým).
- ★ Namísto pečení a smažení je vhodnější vaření v páře, dušení v troubě, krátké restování nebo grilování v alobalu.
- ★ K zahuštění pokrmu použijte namísto jíšky zeleninu.
- ★ Do bramborového salátu použijte zdravější zeleninovou nebo bílkovou majonézu: uvařte menší celer, propasírujte jej přes cedník, vyšlehejte s olivovým olejem, podle chuti přidejte citronovou šťávu, sůl a pepř. Dochutěte bylinkami. S takto při-



pravenou zálivkou přelijte brambory a nechte uležet. Bílková majonéza: vařený bílek pokrájete do mixéru, přilijte vlažné mléko a za stálého mixování postupně zašlehačte olej. Z této majonézy můžete udělat také obdobu tatarské omáčky – do základního receptu rozmixujte hrstku krájené cibulky, okurky a sterilované kapie. ■

Zdroj: [www.diadesatero.cz](http://www.diadesatero.cz), foto: Shutterstock

## Volání nejen o pomoc

**J**ste na dovolené či návštěvě mimo své bydliště a zčista jasna potřebujete zkontrolovat zdravotní problém nebo urgentně navštívit lékaře. Namísto obíhání nejbližších poliklinik či nemocnic máte i jinou možnost, kterou zajišťuje společnost xPool: po vytočení telefonního čísla 900 340 340 budete buďto přímo přesměrováni na svého ošetřujícího lékaře (pokud je u společnosti zaregistrován) nebo vám operátoři pomohou vyhledat nejbližšího lékaře požadované specializace. Služba je placená (minuta volání stojí 34 Kč), v některých případech ale může být k nezaplacení. Společnost kromě toho v rámci projektu MediPool, určeném pro členy profesních komor lékařů, stomatologů, lékárníků a veterinářů, vydává speciální platební kartu. Ta kromě obvyklých platebních funkcí nabízí i výrazné slevy a výhody u obchodních partnerů a v budoucnu by měla sloužit i jako identifikační karta profesionála (u zájemce o kartu se prověřuje členství ve zmíněných profesních komorách). (ha)

[www.iReceptar.cz](http://www.iReceptar.cz)



**NYNÍ DÁREK: KNIHA MUDr. UZLA**  
*Intimní slasti a strasti ZDARMA*

ArginMax® Forte Vám přináší:

- **pohotovou erekci**
- **intenzivnější prožitek**
- **delší sexuální styk**

Nový přípravek ArginMax® Forte navazuje na oblíbený ArginMax®, jehož účinnost na sexuální funkci potvrdily klinické testy\*.

\* Klinická studie amerických lékařů University of Hawaii, School of Medicine, USA, 1998

Žádejte v lékárně.  
Více informací na 800 555 568  
nebo na [www.arginmax.cz](http://www.arginmax.cz)

**ARGINMAX®**  
**FORTE**