

**UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI**  
**PEDAGOGICKÁ FAKULTA**  
**Katedra antropologie a zdravotní vědy**



**Bakalářská práce**

Lucie Mrkvicová

**Čínská dietetika a její vliv na kvalitu života**

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracovala samostatně a na základě literatury a pramenů uvedených v seznamu použité literatury.

V Brně .....

Podpis .....

Chtěla bych poděkovat vedoucí této práce paní Mgr. Janě Máčalové za vstřícný přístup. Velký dík patří i Ing. Daliboru Tomkovi za cenné rady ohledně čínské dietetiky. V neposlední řadě bych chtěla poděkovat sifu Pavlu Adámkovi, který mi byl při psaní této bakalářské práce odborným rádcem a velkou oporou.

## OBSAH

ÚVOD.....	6
1 ZÁKLADNÍ TERMINOLOGIE.....	9
1.2 POJEM QI.....	9
1.2.1 Funkce QI.....	9
1.2.2 Tvorba QI.....	10
1.3 POJEM YIN A YANG.....	11
1.3.1 Yin a Yang a lidské tělo.....	12
1.3.2 Yin a Yang a jídlo.....	12
1.4 KONSTITUČNÍ TYPY.....	13
1.4.1 Korpulentní yang.....	13
1.4.2 Korpulentní yin.....	13
1.4.3 Štíhlý yang.....	14
1.4.4 Štíhlý yin.....	14
1.4.5 Nestabilní yang.....	15
1.4.6 Nestabilní yin.....	15
1.5 PĚT PRVKŮ.....	17
1.5.1 Element dřeva.....	17
1.5.2 Element ohně.....	17
1.5.3 Element země.....	18
1.5.4 Element kovu.....	18
1.5.5 Element vody.....	18
1.6 ORGÁNY ZANG.....	19
1.6.1 Srdce (Xin).....	19
1.6.2 Plíce (Fei).....	20
1.6.3 Slezina (Pi).....	20
1.6.4 Játra (Gan).....	21
1.6.5 Ledviny (Shen).....	21
1.6.6 Shrnutí.....	22
1.7 PĚT CHUTÍ.....	23
1.7.1 Kyselá chuť.....	23
1.7.2 Hořká chuť.....	23
1.7.3 Sladká chuť.....	24
1.7.4 Pálivá chuť.....	24
1.7.5 Slaná chuť.....	24
1.8 POVAHA POTRAVIN.....	26
1.9 STRAVOVÁNÍ PODLE PĚTI ROČNÍCH OBDOBÍ.....	27
1.9.1 Jaro.....	27
1.9.2 Léto.....	27
1.9.3 Babí léto.....	28
1.9.4 Podzim.....	28
1.9.5 Zima.....	28
1.10 POHLED NA VYBRANÉ POTRAVINY.....	29
1.11 ZÁSADY ČÍNSKÉ DIETETIKY.....	33
1.11.1 Snídaně.....	34
2 CÍL, ÚKOLY A METODIKA PRÁCE.....	35
2.1 CÍL VÝZKUMU.....	35
2.2 ÚKOLY PRÁCE.....	35

METODIKA PRÁCE .....	36
PRAKTICKÁ ČÁST .....	38
2.1 PRÁCE S PACIENTY .....	38
2.1.1 <i>První pacient</i> .....	38
2.1.2 <i>Druhý pacient</i> .....	41
2.1.3 <i>Třetí pacient</i> .....	44
2.1.4 <i>Čtvrtý pacient</i> .....	47
2.1.5 <i>Pátý pacient</i> .....	50
SOUHRNNÉ ZHODNOCENÍ VÝSLEDKŮ .....	53
DISKUZE .....	55
ZÁVĚR .....	57
RESUMÉ .....	59
SUMMARY .....	60
RESUMEN .....	61
PŘÍLOHY .....	I

## ÚVOD

Zdraví je vzácný dar, kterého si obvykle začínáme vážit, až když ho ztrácíme my, nebo někdo z našich blízkých. V dnešní uspěchané době, která klade na člověka více a více nároků, roste počet lidí s psychickými a fyzickými obtížemi. Mnozí ale přestávají být k otázkám zdraví lhostejní a začínají hledat různé alternativní metody k pěstování zdraví a tím chtějí ovlivnit jak kvalitu, tak i délku vlastního života. Praktici čínské medicíny se shodují na tom, že chceme-li se dožít vysokého věku ve zdraví, měli bychom střídavě jíst vhodnou a vyváženou stravu, dostatečně odpočívat, dosáhnout mentální rovnováhy a zakomponovat do svého života pravidelné cvičení.

Tématem této bakalářské práce je dietetika podle čínské medicíny, která je nedílnou součástí čínské kultury. Čínská medicína neřeší jen akutní příznaky chorob, ale zkoumá jedince jako celek a pátrá po příčinách nemoci, které se pak snaží odstranit pomocí jedné nebo více kombinací disciplín čínské medicíny, kterými jsou dietetika, bylinná léčba, akupunktura, masáže, nebo cvičení Qi Gong. Čínská dietetika bývá označována pouze za podpůrnou metodu léčby, nicméně bez potřebných změn stravy a životního stylu nemívají ostatní metody léčby dlouhodobější efekt. Když již nemoc propukne, je zapotřebí podpořit energii, kterou do nás čínský terapeut vkládá vlastní aktivitou a přístupem k procesu uzdravování se. Jelikož čínská medicína velmi dbá na prevenci, daleko moudřejší by bylo začít s těmito změnami, ještě když jsme zdraví, abychom si tento vzácný dar uchovali.

Toto 3000 let staré učení o léčbě stravou se opírá o teorii Yinu a Yangu a pěti prvků. V první části této práce se tedy budeme zabývat principy dietetiky a základní terminologií, jako je energie Qi [čti: čchi], Yin a Yang a konstituční typy. Čtenářům bude přiblížena i afinita konkrétních potravin k jednotlivým energetickým drahám a pěti vnitřním orgánům a porozumí i důležitosti správného kombinování pěti chutí. Pro zajímavost a srovnání v práci naleznou pohled na vybrané potraviny z východního i západního hlediska. Práce by také měla poukázat na to, že když budeme znát vlastnosti, charakter a účinky potravin na náš organismus a zohledníme to při přípravě našich pokrmů, přispějeme tak k osobnímu zdraví a štěstí.

Je potřeba naslouchat vlastnímu tělu a žít v souladu s přírodou a mezi to se řadí i stravování podle pěti ročních období. To znamená, konzumovat přednostně sezónní potraviny a v každém ročním období ty, které jsou svými tepelnými vlastnostmi pro dané období vhodné. Když upřednostňujeme suroviny z místních zdrojů tak máme jistotu, že se jedná o čerstvé potraviny plné blahodárné Qi. Náš jídelníček by měl být volen obezřetně a individuálně vyvážená strava by měla zohledňovat naši fyzickou konstituci. Důkazem toho, že jídlo může být nejen lékem, ale i „jedem“ je kupříkladu obezita, která je ve valné většině způsobena špatnými stravovacími návyky a životním stylem. Významnou roli v této problematice hraje i typická strava dnešní doby, jako je například stravování ve fast foodech a dnes tolik běžná konzumace jídel ve spěchu. Podstatný je i odlišný přístup čínské dietetiky k samotným potravinám. Nesetkáme se s dělbou potravin na zdravé a nezdravé, ale s důkladným popisem jejich působení na lidský organismus.

V praktické části mé práce se podíváme na konkrétní případy jedinců, kteří se rozhodli hledat řešení svého problému pomocí čínské medicíny. Podrobným dotazováním si přiblížíme obtíže každého z nich a podíváme se na to, jak změnou jídelníčku lze výrazně ovlivnit kvalitu života k lepšímu. Práce je doplněna o vzorové recepty snídaní, které jsou zdraví velmi prospěšné. Z pohledu čínské dietetiky by snídaně měla být základem našeho jídelníčku. Měla by být sice lehká, ale zároveň výživná. Z hlediska výživy je pro nás volba snídaně naprosto zásadní, a proto je smutným faktem, že spousta lidí nesnídá vůbec. V nejhorším případě si k snídani dají jen šálek kávy.

Cílem této bakalářské práce je nejen odpovědět na otázku, zda je možné změnou stravovacích návyků a jídelníčku podle zásad čínské dietetiky zlepšit zdravotní stav, ale zároveň bych jejím prostřednictvím chtěla přispět k lepšímu chápání fungování lidského těla a zvýšit povědomí o čínské medicíně, jež svojí moudrostí a tisíciletou praxí prospívá lidem po celém světě.

V České republice není čínská medicína žádnou novinkou. V této práci budeme čerpat z publikací Vladimíra Anda (2010), který pracuje výhradně s původními čínskými texty. Dále pak čerpáme kupříkladu z děl Jany Arcimovičové (2004) a Petra Hoffmanna (2002 a 2007), který přibližuje toto téma laické veřejnosti čtivým způsobem. V rámci sekundární literatury byly prostudovány i díla Radomíra Růžičky (2007), Jiřího Heřta (2000), Václava Kajdoše (1987) a Ludmily Bendové (2015).

Jelikož se jedná o alternativní medicínu, můžeme se setkat s tím, že na ni bývá nahlíženo s určitým despektem, který mnohdy pramení z neznalosti. V každém případě se jedná o velmi aktuální problematiku, která je odbornou lékařskou veřejností přijímána různě i vzhledem ke vzniku nového výzkumného centra čínské medicíny v Hradci Králové, které by mohlo v budoucnu spolupracovat se Světovou zdravotnickou organizací. Nicméně, přibývá lékařů, kteří se o spolupráci s čínskou medicínou, nebo o využití jiných alternativních metod seriózně zajímají, anebo je alespoň akceptují. Také stále narůstá počet lidí, kteří metody alternativních a přírodních medicín vyhledávají a volí je jako doplňkový, nebo i prioritní způsob léčení a péče o zdraví.



# ZÁKLADNÍ TERMINOLOGIE

## 1.2 POJEM QI

Čínská medicína vychází z toho, že svět je tvořen prapůvodní substancí neboli Qi. Je to základ veškerého života a můžeme na ni nazírat na fyzické, nebo psychické úrovni. Pro účely této práce je podstatné zdůraznit Qi lidského organismu, což je biologicky vitální síla. Je pouze jedním z možných projevů výše zmíněné primární substance (Ando, 2010).

### 1.2.1 FUNKCE QI

Co se týče zdrojů Qi, bývají uváděny dva základní, a to prenatalní a postnatalní. Prenatalní Qi, tzv. Yuan Qi je dítěti dána do vínku od obou rodičů. Vzniká splynutím prenatalních esencí muže a ženy – při oplození. To jen stěží můžeme ovlivnit. Je tu ale i postnatalní zdroj. Postnatalní esenci si vytváříme sami. Vzniká trávením potravy a mísením této esence se vzduchem, který vdechujeme. Takto vytvořená substance jednak organismus vyživuje, čili poskytuje mu Yin, a jednak se proměňuje v energii Qi, čili v Yang. Dalo by se říct, že jsme to, co jíme a dýcháme. Pro lepší chápání souvislostí je důležité uvědomit si, že vrozená Qi je uložena v ledvinách a v těle se koncentruje v místě zvaném *Dan Tian*, kterému se taky říká elixírové pole Qi. O příjem tzv. čisté Qi ze vzduchu se starají plíce a pro transformaci Qi získané potravou je důležitá činnost sleziny a žaludku (Ando, 2010).

Ačkoliv je Qi v lidském organismu pojmenována mnoha způsoby a různě se dělí, podle funkce, uložení atd., jedná se pořád o tu samou Qi, která je samotným bytím a má jen různé obměny a projevy. Bližší dělení nám slouží k lepšímu chápání. Za nejdůležitější je považována právě Yuan Qi. Profesor Bai Yunqiao, který je jedním z posledních tradičních učitelů čínské medicíny říká, že v *Huang Di Nei Jing* (Vnitřní knize Žlutého císaře) je Yuan Qi definována takto: “Yuan Qi je hybná síla, která udržuje organismus při životě“. Pokud je v nedostatečnosti, žádná jiná Qi, potažmo celý organismus nemůže prosperovat (Adámek, 2016).

### 1.2.2 TVORBA QI

Qi má funkci ochrannou, zateplovací, zadržovací, transformační, vyživovací a funkci hybné síly. Když se zaměříme podrobněji na vyživovací funkci, která je pro tuto práci stěžejní, měli bychom brát na zřetel, že v tomto případě je Qi substancí, jež prostupuje celý organismus a vyživuje všechny jeho části, což je nezbytné pro jeho regeneraci a vlastně i samostatnou existenci.

Čínská medicína pomyslně rozděluje lidský organismus do tří oblastí, tzv. zářičů. Qi se vytváří v oblasti středního zářiče, vstupá vzhůru do oblasti horního zářiče, kde se nasycuje Qi, která je vdechovaná plicemi. Následně vstupuje do cév, míchá se s krví a roznáší výživu do celého organismu. Tzv. Ying-qi se vytváří při trávení z potravy, zdrojem pro její tvorbu je tedy esence stravy. Samotná tvorba vyživující Qi je velmi náročný proces. Pomocí sleziny a žaludku se z trávené potravy získá esence, kterou Qi sleziny vynáší nahoru do plic. Funkcí plic je prosakování nejjemnějších částí této esence do cév, kde se stávají vyživující Qi. Ta putuje ze středního zářiče do plic, proniká do jejich dráhy a do cév, cirkuluje v krvi a čtrnácti hlavních drahách po celém těle. Tento oběh je uzavřen v dráze jater a odtud se navrací do plic. Pro vyživující Qi je zásadní potrava, kterou přijímáme. Vyživující Qi má v těle dva hlavní úkoly. Projevuje se ve tvorbě nové krve a také ve vyživování organismu (Ando, 2010).

### 1.3 POJEM YIN A YANG

Svět je tvořen primární substancí Qi, která má dvě složky – Yin a Yang. Tato teorie vychází ze staročínského učení, které vysvětluje vznik, fungování a strukturu celého vesmíru. Vzájemné kombinace, vztahy, zákonitosti a nespočetné proměny mezi Yinem a Yangem jsou podstatou všech věcí a dějů, vesmíru, nebe i země, a není místo, kde by se nevyskytovaly. Přestože tyto dvě síly působí proti sobě, tak zároveň jedna rodí druhou, jsou vzájemně pevně propojeny a jedna bez druhé nemohou existovat. V Yinu je obsažen Yang a v Yangu zase Yin. Yin a Yang jsou otcem a matkou všech přeměn a zdrojem života a smrti (Adámek, 2016).

#### Manifestace Yinu

Noc  
Podzim a zima  
Žena  
Měkké  
Voda  
Tma  
Měsíc  
Orgány Zang  
Kosti a svaly  
Krev

#### Manifestace Yangu

Den  
Jaro a léto  
Muž  
Tvrdé  
Oheň  
Světlo  
Slunce  
Orgány Fu  
Pokožka  
Qi

Na relativnost této klasifikace poukazuje i Ando, když zdůrazňuje, že nic není ryze Yinové ani ryze Yangové, protože v jednom je zárodek druhého. Když se změní okolnosti, mohou se Yin a Yang navzájem na sebe proměnit. Je patrné, že vše je nestálé a podléhá tomuto zákonu Yinyangových proměn. Nic netrvá věčně, protože jedinou neměnnou veličinou v životě je právě změna (Ando, 1995).

Obecnými zákony Yinu a Yangu se zabývali již taoističtí mistři tajemného východu, kteří vyznívali, že všechny fyzické fenomény na zemi jsou této dualistické povahy. Yin a Yang jsou dvě tváře téže mince. Bez temnoty (Yin) bychom neznali světlo (Yang) a neznali bychom ani život (Yang) bez smrti (Yin) (Chia, 2012).

### 1.3.1 YIN A YANG A LIDSKÉ TĚLO

Povrch, horní polovina a levá polovina těla patří k Yangu. Vnitřek, spodní polovina a pravá polovina těla patří k Yin. I zde musíme mít na paměti proměnlivou povahu Yinu a Yangu. Projevují se rozporně a současně harmonicky. i vnitřní orgány se dělí na Yinové a Yangové. Játra, srdce, slezina, plíce a ledviny, také nazývány jako pět orgánů Zang, patří k Yin. Žlučník, tenké střevo, močový měchýř, žaludek, tlusté střevo a trojitý zářič neboli šest orgánů Fu patří k Yangu. Z prostorového hlediska ovšem docházíme jinému závěru. Kupříkladu srdce a plíce patří do horní poloviny těla a přináleží tedy Yangu.

Obranná Qi (wej-qi) na povrchu těla je Yangová a vyživující Qi (jing-qi) uvnitř těla je Yinové povahy. Měli bychom se snažit o rovnováhu a harmonii Yinu a Yangu v našem děle, neboť jakmile jedna převládne nad druhou, vzniká nemoc. Když se v lidském těle Yang odloučí vpředu a Yin zůstane vzadu, přestávají se shlukovat. Forma sice přetrvá, ale Qi se vytrácí. Člověk umírá (Ando, 1995).

### 1.3.2 YIN A YANG A JÍDLO

Klíčem ke zdraví je vyvážit v naší stravě Yin a Yang. Ve studených a chladných oblastech, které jsou z pohledu čínské medicíny Yinové povahy, by se měla jíst potrava, která zahřívá. Ovoce, semínka a obilí zde najdete jen vzácně. Pro lidi, kteří žijí v místech, kde převládají studené Yinové teploty je vhodné jíst potravu převážně Yangovou jako je dušená mrkev, polévky atd. V tropických oblastech je zapotřebí zvýšit konzumaci čerstvého ovoce, zeleniny a ořechů. Horké oblasti jsou svojí povahou Yangové a lidé zde žijící by měli konzumovat převážně Yinovou stravu, které je zde dostatek. Plody, které v těchto končinách rostou, jsou ochlazující, vodnaté, velké a sladké.

Nicméně tato dieta skládající se z čerstvého ovoce a zeleniny by na Aljašce pro konzumenty znamenala rapidní úbytek váhy, extrémní chlad v kostech a následným projevem by byl vznik nemoci. V mírných teplotních pásech je na výběr pestrá nabídka pokrmů a plodin. V těchto zónách se daří ovoci a zelenině, které jsou svojí povahou spíše Yangové. Například jablka, broskve, třešně a řepa. Takováto strava je bohatá na sodík, který je velmi důležitý pro všechny, kdo zde žijí (Chia, 2012).

## **1.4 KONSTITUČNÍ TYPY**

Každý máme jinou tělesnou konstituci, a to ovlivňuje naši odolnost vůči různým chorobám. Jedná se o dědičný faktor, který lze ovlivnit vhodně upraveným jídelníčkem. Čínská medicína klade důraz na prevenci. Důležité je detekovat problém ještě před tím, než nemoc propukne, upravit stravu a zahájit další doporučenou léčbu čínským terapeutem. Díky tomuto postupu mnohé nemoci, které jsme zdědili po rodičích a prarodičích, se po dobu našeho života vůbec nemusí projevit (Arcimovičová, 2004).

Existují dvě základní dělení konstitučních typů. Někteří terapeuti čínské medicíny, včetně Petra Hoffmanna uvádí dělení na typ horký, suchý, vlhký, studený a nadměrný. Nutno podotknout, že člověk většinou bývá kombinací dvou i více typů. V této práci budeme pracovat s 6 konstitučními typy, které uvádí Jana Arcimovičová.

### **1.4.1 KORPULENTNÍ YANG**

Lidé tohoto konstitučního typu jsou velkého vzrůstu a silné postavy. Říká se o nich, že se narodili s dobrým kořínkem, ale to, zda jsou fit, nebo mají například nadváhu, záleží na jejich životním stylu a stravování. Charakteristický pro ně bývá nafouklý podbříšek, problémy se zácpou, nadměrné pocení, problémy se zuby a veselá a hlučná povaha. Vhodnými potravinami jsou netučné ryby vařené v páře, syrové saláty (obzvláště před jídlem), zelenina jako je ředkev, okurka, mrkev, zelí, houby a mořské řasy, ovoce – jablka, hrušky, citrusy a banány, výrobky z pšenice – jáhly, kroupy, tofu a kukuřice, slunečnicový olej a mátový čaj. Nevhodná je konzumace smažených jídel, uzenin, tučných sýrů, másla, smetany, luštěnin, pikantní zeleniny jako je česnek, zázvoru a pepře.

### **1.4.2 KORPULENTNÍ YIN**

Lidé, kteří odpovídají korpulentnímu Yinu mívají bílou až nažloutlou chladnou kůži a lehce nafialovělé rty v důsledku snížené produkce tepla. Vzhledem ke sníženému metabolismu bývají obvykle i silnější postavy. Končetiny jsou často chladné a běžná bývá i celulitida, únava, průjemy a může se objevit i zhoršený sluch. Mezi obtíže se může přidat nedostatek sexuálního elánu či impotence.

Lidé korpulentního typu by ze zeleniny měli upřednostňovat zelí, mrkev, celer, pórek, ředkev, chřest, pažitku, cibuli a česnek. Z koření se doporučuje bazalka, pepř, kmín, koriandr a lékořice. Syrová zelenina se u tohoto konstitučního typu moc nedoporučuje. Vhodná je úprava krátkým osmahnutím, nebo jemným podušením. Ovoce by mělo být konzumováno jen občas. Kupříkladu fíky, pistácie, citronové šťávy a pečené hrušky. Z obilnin se uvádí rýže, jáhly, kukuřice, z luštěnin se doporučují červené fazole azuki. Dále pak sezamový olej, rýžový ocet, natvrdo vařená vejce (ale jen 2–3 týdně), z ryb se doporučuje kapr, úhoř, žralok a krevety. Je vhodná i drůbež, hovězí a skopové maso. Rozhodně nejsou doporučovány mléčné výrobky včetně másla, vepřové maso, fazole, hrách, tofu a burské ořechy. Pšenice a ječmen by měly být konzumovány pouze občas a v omezeném množství. Velmi nevhodná je konzumace sladkostí, zejména čokolády.

### **1.4.3 ŠTÍHLÝ YANG**

Pro tento typ je charakteristická štíhlá postava, suchá kůže a úzké rty. Dále pak sklon k plešatosti a problémům se zuby. Tito lidé bývají neklidní a trpí často plynatostí, pálením žáhy a zácpou. Jedná se o osoby, které mají velký problém se soustředěním. Mívají tmavší moč a jejich slezina nepracuje dobře. Tito lidé by měli upřednostňovat vařené mořské řasy, lilek, bambusové výhonky. Vhodná je i řepa, tykev, ředkev, okurka, brambory, houby, rýže, oves, sója, produkty moře a kapr. Z ovoce se doporučují citrusy, fíky, papája, jablka a hrušky. Z bylinek se zmiňuje máta či lékořice. Nedoporučuje se med, ve velké míře vejce a mléčné výrobky. Je zapotřebí omezit i koření jako je zázvor, hřebíček, petržel, černý pepř, hořčice, česnek a cibule. Nevhodný je i celer, chřest, káva, alkohol a víno.

### **1.4.4 ŠTÍHLÝ YIN**

Osoby tohoto typu jsou velmi křehké konstituce. Jsou to hubení lidé s bledými tvářemi. Jsou věčně ustrašení, moc toho nenamluví a jsou zimomřiví. Charakteristické pro ně bývá i to, že trpí bolestmi kloubů, skoliózou a angínami. U žen se objevuje amenorea, což je vynechání menstruačního krvácení. Sexuální aktivita tyto osoby velmi vyčerpává.

Z potravin je pro tento konstituční typ doporučován česnek, pažitka, hřebíček, koriandr, petržel, mrkev, celer, lilek, zázvor, špenát, tykev a brambory. Z obilnin je vhodná rýže, oves, pšenice a kukuřice. Z luštěnin červené fazole. Z ovoce jablka, hrušky, banány, fíky, meruňky a broskve. Velmi vhodné jsou i sezamová semínka, pistácie, ječmenný slad, horké mléko, sýry, med, ryby a téměř všechny druhy masa. Z koření kopr, fenykl, bazalka a lékořice. Doporučuje se heřmánkový čaj. Nedoporučuje se hořčice, chilli, větší množství syrové zeleniny jako jsou okurky a rajčata, luštěniny, mléko a silně kyselé ovoce.

#### **1.4.5 NESTABILNÍ YANG**

Tito lidé jsou atletické postavy. Na první pohled mají svalnaté končetiny. Střídají se u nich průjmy se zácpou. Může se objevit i nadýmání a silnější pocení v podpaží a za ušima. Charakteristické jsou stavy úzkosti a bolesti hlavy a na hrudi. Dále se špatně adaptují na chlad a bývají neklidní, impulzivní s tendencí usínat v průběhu dne. Mezi doporučené potraviny patří rýže, kuskus, bulgur, netučná masa, zelenina, mořské řasy a houby. Vhodná je listová a kořenová zelenina. Z bylinek se doporučuje máta, dobromysl, lékořice a kozlík. Nedoporučují se horké a stimulující potraviny, uzeniny, silně solené, pečené a grilované maso, mléčné výrobky, alkohol, káva a smažené pokrmy.

#### **1.4.6 NESTABILNÍ YIN**

Lidé spadající do této kategorie bývají střední postavy se sevřenými ústy, kolem kterých jsou vrásky. Časté jsou migrény a bolesti očí, zácpa, mastná pleť a vlasy a okusování nehtů. Mohou mít křeče v končetinách a bolesti u srdce. Zejména ženy se nedokáží při sexuálním aktu uvolnit. Bývají plaší, nepřizpůsobiví, uzavření a úzkostní. Běžná je i bolestivá menstruace u žen. Jsou jim doporučeny harmonizující a stimulující potraviny jako je rýže, kukuřice a vařená zelenina. Dále pak mořské ryby a drůbež. Z bylin je to kopr, bazalka, fenykl, heřmánek a chmel. Lidé spadající do této tělesné konstituce by se měli vyvarovat konzumaci mléčných výrobků, luštěnin a sladkostí. Dále se nedoporučují mastná jídla, tuk, káva, alkohol, cibule a česnek (Arcimovičová, 2004).

Čínská medicína uvádí i konstituční typ, u něž je Yin a Yang vyvážený. Takový člověk by neměl mít žádné zdravotní potíže. Vzhledem k tomu, že na nás působí různé faktory jako je životní styl, naše stravovací návyky a emoce, jsme většinou kombinací dvou konstitučních typů a typ vyváženého Yinu a Yangu mezi ně nepatří. Jednoduchý způsob, jak aplikovat orientální dietetiku je jíst více potravin, které nás zharmonizují. Lidé, co jsou příliš Yinoví zvýší přísun potravy, která buduje sílu a odolnost. Tzv. Yangové osoby budou jíst více expanzivní stravy. Je ovšem nutné naslouchat vlastnímu tělu a pozorovat, jak na potravu reaguje. Obezřetnost je namístě. Nechceme se přiklonit k druhému extrému, ale najít rovnováhu. Kupříkladu člověk, který má nevyvážený životní styl, jí spoustu tučných jídel, toxinů a cukrů, a navíc si stěžuje na neustálý nedostatek času, a tak jí ve spěchu a ve stresu, by měl zvolit pročišťující dietu syrovou stravou. Nicméně po nějakém čase je potřeba najít vyváženější alternativu, protože jeho tělo by po čase začalo být opět oslabeno (Chia, 2012).

Během života může dojít i ke změně konstitučního typu. Lidé s nedostatečným Yinem jsou obvykle lidé středního věku. Prázdnota Yinu může být vrozená, nebo získaná procesem stárnutí. V obou případech by měl tento člověk jíst lehká jídla, která vyživují Yin právě tím, že jsou velmi snadno stravitelná, a tak jsou lehce transformovaná v Qi a krev. Mezi taková jídla patří ovoce, zelenina, vejce a produkty z bobů jako je kupříkladu tofu. Naopak ti, u nichž diagnostikujeme prázdnotu Yangu, by měli jíst více pálivých a zahřívajících jídel, jako jsou ryby, jehněčí, zázvor a pepř. Naopak by se měli vyvarovat studeným, syrovým a nedovařeným potravinám. Může se jednat o vrozený konstituční typ nebo získaný. V druhém případě se jedná o velmi staré lidi, u kterých dochází ke zpomalení metabolismu a snížení tělesné teploty (Flaws, 2011).



## **1.5 PĚT PRVKŮ**

Pět prvků stojí u zrodu všeho živého. Vše v sobě obsahuje převážně jeden z prvků, tedy dřevo, oheň, kov, vodu, či zem, ale zároveň v sobě nese i prvky zbývající. Zmíněné prvky jsou i příčinou pravidelného střídání ročních období. v člověku se manifestují prostřednictvím pěti orgánů Zang. Je důležité si uvědomit, že vlastnosti pěti prvků předurčují funkci a chování pěti orgánů (Ando, 1995).

Těchto pět prvků, jež v čínské terminologii bývají nazývány pěti hybateli (wuxing) vzniká smísením Yinu a Yangu. Nemůžeme na ně nahlížet staticky, protože se jedná o tvůrčí síly, které jsou charakteristické svojí dynamikou. Když se vzájemně setkává pět prvků, mohou se přeměňovat, a také vzniká samotný život. Ovlivňují vesmír, přírodu i člověka. Dávají vzniknout tvarům věcí, vytváří světové strany, mají na svědomí změny v průběhu roku i dne (Arcimovičová, 2004).

Teel J. Kaptchuk uvádí, že na rozdíl od teorie Yinu a Yangu, která byla zdokumentovaná již ve starověku, o teorii pěti elementů jsou zmínky až ve 4. století, kdy bylo učení o nich poprvé utříděno čínským filosofem Zou Yan (Kaptchuk, 2007).

### **1.5.1 ELEMENT DŘEVA**

Projevem prvku dřeva (*mu*) v podnebí je vítr. Ročním obdobím, které přináleží ke dřevu, je jaro. Má schopnost pronikat do svého okolí a rozšiřovat se. Je teplé, slabé, právě se rodící. Qi dřeva je Yangová a teplá. Stoupá směrem navrch a proniká do svého okolí. Orgánem, který přináleží tomuto prvku, jsou játra. Obdobným způsobem se tedy chová i Qi jater.

### **1.5.2 ELEMENT OHNĚ**

V podnebí oheň (*chuo*) představuje horko a jeho ročním obdobím je léto. Oheň ohřívá, vysušuje a šlehá směrem vzhůru. Představuje dorůstání a nárůst. Jeho Qi je horká, silně Yangové povahy. K tomuto prvku patří orgán srdce. Proto i Qi srdce představuje hlavní Yangovou energii v těle a zatepluje jej.

### 1.5.3 ELEMENT ZEMĚ

Transformací prvku země (*tchu*) v podnebí vzniká vlhkost. Ročním obdobím, které přináleží tomuto prvku, je pozdní léto. Jeho vlastností je, že plodí, pěstuje a rozhojňuje. Ve fázi cyklu proměn představuje změnu, dospění. Zem dále vyživuje, dává vzniknout formám a samotnému životu. A tak i Qi sleziny, která patří k elementu země, rozvádí v těle vyživující esenci, která doplňuje a regeneruje.

### 1.5.4 ELEMENT KOVU

Transformací Qi prvku kovu (*ting*) je sucho. Přináleží mu roční období podzim. Kov podléhá změnám a dá se formovat. Je čistý, svírá a stahuje. Představuje dozrání. Jeho přirozeností je čistota, a tak i Qi plic, které pod tento prvek spadají, má za úkol v organismu udržovat čistotu.

### 1.5.5 ELEMENT VODY

Transformací Qi prvku vody (*šuej*) vzniká chlad. Jejím ročním obdobím je zima. Mezi její vlastnosti patří vlhkost, prosakování směrem dolů. Svlažuje, uschovává a konzervuje. Z vody se rodí život, proto úkolem ledvin je uchovávat životní esenci *ťing* a mají také absorpční vlastnosti (Ando, 1995).

Zabývání se pěti prvky přináší moudrost a poznání, že všechno ve vesmíru i na zemi spolu souvisí, navzájem na sebe působí a je na sobě závislé. Všechny věci ať už živé nebo neživé jsou jen zhmotněná Qi a ta je v neustálém pohybu a podléhá změně. Dřevo živí oheň, jehož teplo pak probouzí k životu zemi. Produktem země je kov, jehož minerály oživují vodu a ta zase vyživuje rostlinstvo, a tak i dřevo. Jedná se o cyklus vyživovací. Dále se uvádí cyklus kontrolní. Dřevo proniká zemí, oheň má schopnost tavit kov, země v sobě zadržuje vodu, kov může řezat dřevo a voda uhasí oheň. Druhý cyklus nám pomůže pochopit, jak se šíří nemoci. Šíří se od jednoho orgánu ke druhému a efektivní léčba by měla tento proces zastavit. Nejlepší ochranou je právě vyvážená strava (Temelie, 2002).

## 1.6 ORGÁNY ZANG

Pro fungování organismu je podle čínské medicíny nejdůležitější pět orgánů Zang, jmenovitě játra, srdce, slezina, píce a ledviny. Jedná se o přímé zhmotnění pěti prvků v těle. To je zřejmé i na samotné funkci zmíněných orgánů. Pět orgánů Zang ale řídí a ovlivňuje i ostatní části těla. Na lidský organismus je tedy potřeba nahlížet jako na vzájemně propojený celek. Prostřednictvím své Qi tyto orgány iniciují a ovlivňují naprosto všechny procesy v těle, včetně smyslových orgánů, ale i duševní a citový život. Podléhají jim i orgány Fu (žlučník, tenké střevo, žaludek, tlusté střevo a močový měchýř a trojitý zářič a pět organických tkání) (Ando, 1995).

### 1.6.1 SRDCE (XIN)

Hlavní funkcí srdce je řídit krev a cévy. Ovlivňuje stav tepen, žil a vlasečnic. Srdce bývá nazýváno císařem pěti Zangů a šesti Fu a sídlem esenciálního ducha (*shen*). Řídí naši duševní činnost a má vliv na dlouhodobou paměť. Párovým orgánem srdce je tenké střevo. Ochranu mu zajišťuje osrdečník, který na sebe stahuje všechny negativní emoce. Stav tohoto orgánu se odráží na tváři. Jeli všechno v pořádku, pokožka by měla být svěží, lesklá a pružná. Vnější vývodem srdce je jazyk. Tekutinou srdce je pot. K srdci se pojí Radost. Při prázdnotě Qi se dostaví smutek a melancholie. Při přeplněnosti Qi dojde k opačnému stavu, kterým je rozjařenost. Ani jeden ze zmíněných stavů není z dlouhodobého hlediska žádaný, jeli extrémní, nebo jsou-li tyto emoce zažívány často. I další vlastnosti jako je zášť, nervozita, touha či rozčílení mohou být příčinami budoucích onemocnění (Ando, 1995).

Mezi typická onemocnění srdce patří nepropojenost srdce a ledvin, nemoci související s ostatními orgány, zácpa, zejména u starších lidí (příčinou je vyčerpání Qi srdce a plic), hypertenze, nespavost a problémy s dlouhodobou pamětí (Adámek, 2016).

### **1.6.2 PLÍCE (FEI)**

Plíce mají na starost pohyb a výměnu Qi v celém těle. Pomáhají srdci v řízení krevního oběhu a doplňování krve. Jejich úkolem je doplnit, podpořit a regulovat Qi celého organismu. Dále se podílí na pohybu a vylučování tekutin. Rozptylují a filtrují. Plíce řídí ochlupení a pokožku. Jejich vývodem je nos. Plíce řídí hlas. Společně s ledvinami se podílí na hlasovém projevu. Tekutinou plic jsou hleny. K plicím se vážou emoce smutku a žalu. Podléhání těmto emocím vede k oslabení plic, což má negativní vliv na celý organismus. Platí to i obráceně. Člověk, který má oslabené plíce bude častěji podléhat smutku (Ando, 1995).

Typickým onemocněním je nachlazení a chřipka. Léčba se volí podle toho, zda šlo o napadení větrem a chladem, nebo větrem a horkem. Může dojít i k přeměně. Chlad, který vstoupí do těla, se přemění v horko a vzniká záněť. Dalším onemocněním, které se k plicím váže, je zácpa z prázdnoty Qi plic (Adámek, 2016).

### **1.6.3 SLEZINA (PI)**

Slezina společně s žaludkem má na starosti řízení trávicího procesu. Jejím úkolem je tvorba krve a zvedání Qi. Představuje zdroj hybné životní síly, protože přepravuje a přeměňuje potravu a tekutiny. Slezina řídí veškeré svalstvo i všechny končetiny. Vývodem sleziny jsou ústa, a tudíž to, jak je na tom tento orgán můžeme poznat podle vzhledu rtů. Tekutinou sleziny jsou sliny. Slezina má ráda sucho, a naopak velmi špatně snáší vlhko (Ando, 1995).

Emocí sleziny je přemítání v jakékoliv podobě. Například studenti během zkouškového období mají často potíže se zažíváním. Příčinou je právě přílišné přemýšlení, které zraňuje slezinu, a jak již víme, párovým orgánem sleziny je žaludek. Jsou nejvíce provázány ze všech orgánů. Jsou naším postnatálním kořenem, a proto velmi záleží na tom, jak se stravujeme, ale i v jakém psychickém rozpoložení se nacházíme. Typickým onemocněním sleziny je astma, cukrovka, průjem, silná menstruace, chronicky ucpaný nos (slezina není schopna vypuzovat a přeměňovat vlhkost). Dále pak bolest hlavy, která se projevuje po celém obvodu. U obézních lidí je třeba posílit slezinu a naordinovat pravidelnou pohybovou aktivitu (Adámek, 2016).

#### **1.6.4 JÁTRA (GAN)**

Řídí průchodnost Qi, krve, výživových látek, tělních tekutin atd. Řídí rozptylování a pronikání. Mezi další funkce jater patří napomáhání trávicímu procesu, řízení menstruačního cyklu a zabezpečení vhodných podmínek pohybu Qi, krve a tekutin. Játra řídí šlachy a vazivo. Jejich kondice se manifestuje na nehtech. Vývodem jater jsou oči a pohlavní orgány a tekutinou jsou slzy (Ando, 1995).

Emocí, jež se váže k játrům je hněv. Játra jsou silně ovlivňována stresem. Pokud se příliš často hněváme a rozčilujeme, tak brzy budeme mít problémy s játry a vším co s játry souvisí. Pokud jsou játra nemocná, tuto emoci budou sama zevnitř vyvolávat. Radostné věci jim prospívají a neradostné jim škodí. Typickým onemocněním je zvedání žaludečních šťáv, škytání, nadýmání – na vině je protichůdný pohyb Qi. Další problémy vznikají, když Qi jater začne napadat žaludek. Ostatní obtíže jsou zejména bolestivá menstruace, neplodnost z chladu v děloze, křeče a záškuby, suché oči, nebo bolesti očí, myom v děloze, bolesti hlavy, anebo točení hlavy (Adámek, 2016).

#### **1.6.5 LEDVINY (SHEN)**

O ledvinách se říká, že jsou kořenem Yin-Yangu všech vnitřních orgánů, z čehož je patrná jejich důležitost. Uchovávají esenci Jing (základní esenci). Jsou kořenem života a zdrojem prenatalní Qi. Řídí i sexuální sílu. Ledviny řídí vodu, od jejího vstupu do těla až po samotné vylučování. Podílí se na dýchání. Ledviny řídí nasávání Qi do těla a plíce řídí vydechování. Ledviny řídí kosti a dřev. Jsou spojeny s mozkem a řídí zuby. Původ vlasů je přisuzován ledvinám a kondici ledvin je možné posuzovat právě podle kvality a množství vlasů. Vývodem ledvin jsou uši a tzv. dvě Yin (močová trubice a konečník). Tekutinou jsou sliny. Emoce, která se váže k ledvinám, je strach. Ledviny ovládají naši sílu a odvahu (Ando, 1995).

Nedostatečnost elementu ledvin může vést k onemocnění, které tradiční čínská medicína označuje jako nepropojení srdce a ledvin. To je příčinou mnoha potíží, jako je např.: bušení srdce, nespavost, tíseň na hrudi, pocení, poluce, pomočování, děsy, bolesti hlavy, zhoršení paměti, zapomínání, hučení v uších, zmatení řeči, řídnutí kostí, kostní výrůstky, studené končetiny atd. Přestože element ledvin má spoustu svých

charakteristických onemocnění týkajících se nedostatečnosti Yinu, Yangu, esence nebo Qi ledvin, tak jeho kondice ovlivňuje i fungování ostatních vnitřních orgánů. Jelikož jsou ledviny našim prenatálním základem, tak Yin a Yang ledvin jsou zdrojem Yinu a Yangu i ostatních orgánů a Qi ledvin je kořenem Qi celého organismu. Ledviny jsou také nositeli naší prenatální esence Jing, jejíž nedostatek může vést např. k různým vývojovým vadám (Adámek, 2016).

### **1.6.6 SHRNUÍ**

Párovým orgánem jater je žlučník, který také přísluší elementu dřeva. Projevem špatného průchodu Qi meridiánem žlučníku jsou problémy s boky, dolní částí zad a pánví. Přílišné teplo a vlhko jsou příčinou migrén. Akutní blokáda žlučníku je vyvolána kombinací sladkého a tučného, nebo slaného a tučného. Párovým orgánem srdce je tenké střevo. Oba orgány přináležejí prvku oheň. Stres z časového presu způsobuje horkost v srdci. Tenké střevo se snaží srdce ochránit a odvádí horkost měchýřem pryč. To vyvolává pálení při močení a může to být i příčinou zánětu měchýře. Vhodná úprava jídelníčku by v tomto případě zahrnovala zvýšení příjmu osvěžujících potravin a naprostý zákaz pití kávy. Mezi funkční okruh sleziny patří slinivka a jejich společný meridián. Slezina s žaludkem, orgány země, abstrahují Qi z naší potravy a přetváří ji v postnatální Qi. Ačkoliv je žaludek našim nejsilnějším orgánem, přemíra ostrých jídel, kávy, alkoholu a konzumace pokrmů ve stresu zapříčiňuje horkost v žaludku. Ta podněcuje „žravost“, která vede k obezitě. Plíce a tlusté střevo přináležejí elementu dřeva. Tlusté střevo zbavuje tělo škodlivin. Co není vyloučeno střevem, musí být vyloučeno kůží. Konzumace mléčných výrobků a cukru má za následek vlhké horko v oblasti tlustého střeva, a to se projevuje v podobě kožních nečistot a akné. Ledviny i močový měchýř patří k vodě. Když jsou ledviny zdravé, tak i vylučování močového měchýře funguje správně. Jedinou výjimkou je zánět močového měchýře způsobený ohněm srdce (Tamelie, 2002).

## **1.7 PĚT CHUTÍ**

Oproti západním naukám čínská medicína se nikdy nezabývala látkami, které dané potraviny obsahují, ale zkoumala jejich povahu a také do kterých meridiánů (akupunktorních drah) vstupují a jaká je jejich chuť. Důležitý je i fakt, že některé vlastnosti je možné změnit nebo modifikovat vhodnou úpravou potravin. V našem jídelníčku by mělo být zastoupeno všech pět chutí: kyselá, hořká, sladká, pálivá (ostrá, pikantní) a slaná.

### **1.7.1 KYSELÁ CHUŤ**

Je Yinová a působí dolů a do hloubky. Její účinek je svíravý. Kyselá chuť zabraňuje úniku energie Qi a tekutin. Dále stahuje póry a je účinná v boji s průjmami, pocením a inkontinencí moči. Je kontraindikována v případě napadení škodlivinou chladného typu a při poruchách svalů. Přiměřené množství vyživuje játra, šlachy, oči a nehty. Využívá se proti nadměrnému pocení, průjmům, pomočování, krvácení a výtokům. Nadměrné množství jednorázově poškozuje játra, chronický nadbytek poškozuje slezinu. Svaly zhrubnou, tvoří se vrásky, kůže kolem úst je stažená. Mezi potraviny kyselé chutě patří například černá švestka, schizandra, ocet a citrón.

### **1.7.2 HOŘKÁ CHUŤ**

Je Yinová. Působí dolů a do hloubky. Má laxativní účinky, rozptyluje horko, vysušuje vlhko. Přiměřené množství vyživuje srdce, snižuje horečku, pročišťuje organismus. Je kontraindikována při stavech sucha v organismu. Nadměrné množství jednorázově poškozuje srdce, chronický nadbytek poškozuje plíce. Projevuje se vysušováním a vypadáváním chlupů. Typicky hořkými potravinami jsou fermentované sójové boby, zvířecí žluč, semena meruňky, černý čaj, pampeliška, pivo a kafe.

### 1.7.3 SLADKÁ CHUŤ

Mírně posiluje Yang, zvlhčuje, harmonizuje a doplňuje. Působí směrem nahoru a ven. Ke sladké se často řadí fádni chuť. Přiměřené množství vyživuje slezinu, tlumí křeče, bolesti, uvolňuje a zpomaluje trávení, reguluje energii, Qi a krev. Nadměrné množství nárazově poškozuje slezinu, chronický nadbytek poškozuje ledviny. Dalšími projevy jsou bolesti v kostech a vypadávání vlasů. Nadbytek sladkého oslabuje chuť. Mezi potraviny sladké chutě patří cicimek, med nebo lékořice.

### 1.7.4 PÁLIVÁ CHUŤ

Působí směrem nahoru a ven. Má Yangovou povahu. Rozptyluje, působí potopudně a podporuje oběh vitální energie. Přiměřené množství vyživuje plíce. Využívá se při léčbě nachlazení a chřipky. Když je konzumována v rozumné míře, tonizuje plíce. Při včasném podání potravin pálivé chutě v počátcích nachlazení je možné nemoc odvrátit. Nadměrné množství jednorázově poškozuje plíce, chronický nadbytek poškozuje játra. Dalšími projevy je stahování šlach a vysušené nehty. Mezi potraviny pálivé chutě patří zimní cibule, čínská hořčice, zázvor.

### 1.7.5 SLANÁ CHUŤ

Působí směrem dolů a do hloubky. Je Yinová. Změkčuje a má laxativní účinky. Přiměřené množství zvlhčuje a vyživuje ledviny. Rozpouští zatvrdliny. Je vhodné upřednostňovat přirozeně slané potraviny, nikoliv solené. Nadměrné množství nárazově poškozuje ledviny, chronický nadbytek poškozuje srdce. Dalšími projevy je srážení krve v cévách, matná pleť bez lesku. V případě průjmů a oslabení krve je konzumace slaných produktů nevhodná. Mezi potraviny slané chutě se řadí potrava pocházející z moře, kupříkladu mořské řasy (Arcimovičová, 2004).

Většina potravin má dvě i více základních chutí. Z předcházejícího rozboru pěti základních chutí je jasné, že konzumace kterékoliv chuti v nadměrné míře způsobí disharmonii mezi orgány a tkáněmi souvisejícími s danou chutí podle signatur pěti prvků. Snad jen nadměrná konzumace hořkých jídel bývá nezvyklá, protože je málo hořkých potravin. Trochu té hořké působí blahodárně na srdce a žaludek. Většina potravin je chuti sladké. Pět základních chutí včetně té šesté, neutrální,



má specifický účinek na tělo. Pět základních chutí navíc vstupují do dráhy některého z orgánů Zang. Snad jen závěrem malý dodatek k chuti neutrální. Stahuje dolů a podporuje močení (Flaws, 2011).

## 1.8 POVAHA POTRAVIN

Potraviny jsou v čínské dietetice posuzovány i podle termodynamických změn, které v organismu vyvolávají. Daná povaha záleží na dvou faktorech, a to na původních vlastnostech potravin a také na způsobu jejich úpravy.

Potraviny **chladné** povahy ochlazují a vyživují Yin (tekutiny). Stahují dovnitř. Mezi tyto potraviny se řadí například kiwi, vodní meloun, banán, grep, nebo švestka. Potraviny **svěží** povahy chladí a vyživují krev, vyživují Yin (tekutiny), utišují ducha. Řadí se sem například hruška, pomeranč, pšenice, pohanka, brokolice, špenát, bílek nebo králičí maso. Potraviny **neutrální** povahy harmonizují, vyživují. Mezi potraviny neutrální se řadí například mandarinka, dlouhozrná rýže, kukuřice, mrkev, kachní a vepřové maso. Potraviny **teplé** povahy zahřívají, doplňují Qi a krev, nadzvedávají. Patří sem například třešně, kaštiny, lepivá rýže, oves, cibule, kuře, žloutek a hovězí. Potraviny **horké** povahy zahřívají Yang, rozptylují chlad, rozhýbávají Qi. Mezi tzv. horké potraviny se řadí například skořice, pepř, zázvor, kurkuma, jehněčí a tvrdý alkohol (Lucký, 2008).

Během zimních měsíců bychom měli přidávat do jídelníčku více potravin teplých či horkých a v létě je naopak žádoucí upřednostňovat potraviny chladné a svěží. Povaha potravin nemá spojitost s teplotou, ale naznačuje, jak se bude chovat v našem těle energie dané potraviny. Kupříkladu zelený či bílý čaj je povahy studené. I v horké podobě vyvolají v těle ochlazení a jsou tedy žádoucím nápojem během horkých letních dnů. Jde o mnohem zdravější formu zchlazení než třeba zmrzlinou nebo studeným nápojem s ledem. Naopak typicky horkou potravinou je čerstvý zázvor. Nejlepší první pomocí při prochladnutí je tedy polévka, nebo čaj z čerstvého povařeného zázvoru. Jeho vlastností je, že okamžitě prohřeje organismus a vyvolá pocení. Tím dojde k zabránění vzniku nemoci z prochladnutí (Reidl, 1989).

V dnešní době je velmi populární voda s citrónem, mnohdy v teplé formě, což je obrovský posun k lepšímu. Nicméně citrón je chladné povahy. V létě tedy napomůže ke zchlazení organismu, ale v zimě oslabuje Yang a Qi. Záleží samozřejmě na každém jedinci zvlášť. Horkokrevným lidem bude popíjení vody s citrónem příjemné i v zimě. Zimomřiví jedinci by měli zvolit jinou alternativu.

## **1.9 STRAVOVÁNÍ PODLE PĚTI ROČNÍCH OBDOBÍ**

Spousta lidí jí stále stejné jídlo, nehledě na roční období. Je tomu tak hlavně z toho důvodu, že v dnešní době je k dostání většina potravin v obchodech po celý rok. Není překvapivé, že potraviny chutnají daleko lépe v oblastech, kde rostou a dozrávají. I z hlediska tepelné povahy potravin má daleko větší smysl jíst ovoce, když právě roste, tedy v létě a nekupovat si ho dovážené během zimních měsíců, protože ovoce ochlazuje a naše tělo během horkých dní, z něj má daleko větší užitek (Hoffmann, 2007).

### **1.9.1 JARO**

Na jaře je třeba pročišťovat po zimě a zbavit tělo hlenů. Pročištění těla po zimě, kdy jíme více vyživující až zahleňující potraviny, je velmi prospěšné. Odpovídá tomu i předvelikonoční půst, který je pro tohle období typický. Měli bychom jíst vyváženou stravu bez extrémů. Do jídelníčku je třeba zařadit bylinky a jarní zeleninu. Kupříkladu salát z pampeliškových listů je velmi vhodnou a chutnou variantou. Měli bychom se vyhýbat kvašeným potravinám. Vhodné jsou i ředkvičky, hlávkový salát, řeřicha, špenát, sedmikrásky, mladé kopřivy atd.

### **1.9.2 LÉTO**

V létě, kdy Yang dosahuje svého vrcholu, se vyhýbáme horkým potravinám. Omezíme, nebo úplně vynecháme maso a tučná jídla. Nadměrná spotřeba exotických potravin našemu tělu taky nebude prospívat, jelikož zchladí trávení. Rozhodně se nedoporučují nápoje s ledem. Z nápojů je vhodný zelený, nebo jasmínový čaj. V létě bychom měli jíst více ovoce a zeleniny. Nejideálněji z vlastních, nebo ověřených zdrojů.

### **1.9.3 BABÍ LÉTO**

Koncem léta, když je Yang ještě silný, ale již se začíná prosazovat Yin, bychom se měli vyhýbat potravinám, které produkují vlhko, jako jsou mléčné výrobky, sýry, smažená jídla a tuky. Jídla by měla být krátce tepelně upravená. Do jídelníčku bychom měli zařadit jablka, občas i hrušky, švestky a listovou zeleninu (Arcimovičová, 2004).

Dalibor Tomek (2006) zdůrazňuje, že ovoce je třeba konzumovat v rozumné míře. Jeho nadměra totiž může způsobit průjmy. V tomto období je nesmírně důležité starat se o slezinu, protože je v tuto roční dobu extrémně náchylná. Velmi vhodná je konzumace slzovky, jejíž léčivé účinky budou rozebrány v následující kapitole.

### **1.9.4 PODZIM**

Na podzim, když začíná Yin pomalu převládat je zapotřebí vyživovat tekutiny plic, což posílí energii Qi těla a ochrání proti útoku větru a chladu. Do jídelníčku zařadíme houbu rosolovku, Jidášovo ucho, občas jablka a švestky. Přidáváme luštěniny, drůbež a kořenovou zeleninu uvařenou v páře.

### **1.9.5 ZIMA**

V zimě převládá Yinová energie, příroda se ukládá ke spánku a energie rostlin se stahuje ke kořenům nebo do semen. Ty by také měly být zahrnuty do našeho jídelníčku. Je třeba posílit Yang těla a zahřát ledviny. Vhodná je pražená rýže, vařená mrkev, červená řepa, kořenová zeleniny, česnek, cibule a různé druhy ořechů a semínek. V rozumné míře je vhodná i konzumace masa (Arcimovičová, 2004).

Skutečného zdraví můžeme dosáhnout jen tehdy, je-li náš organismus a naše tělo v harmonické rovnováze s přírodou. Na jaře by měla převládat sladká chuť nad kyselou, abychom vyživili slezinu a pročistili tělo. v létě bychom měli jíst lehká jídla. v zimě, která je časem ukládání zásob, se nemusíme vyhýbat hovězímu, jehněčímu, a kachnímu masu a ani sklenička vína není na závadu (Flaws, 2011).

## **1.10 POHLED NA VYBRANÉ POTRAVINY**

### ***Česnek***

Ze západního pohledu je na česnek nahlíženo jako na všelék. Denní příjem česneku pomáhá snížit krevní tlak a hladinu cholesterolu v krvi, uvolňuje ucpaný nos, má protivirové a protibakteriální účinky, a proto je vhodný při nachlazení. Sloučeniny obsažené v česneku prospívají srdci a zvyšují koncentraci prospěšných lipoproteinů, zpomaluje srážení krve, hlavním záporem je zápach z úst (Readers' s Digest výběr, 1998).

Z východního pohledu má pálivou a teplou povahu, vstupuje do dráhy sleziny, žaludku a plic, rozhýbává stagnující Qi, zahřívá slezinu a žaludek, rozptyluje zatvrdliny a akumulace, rozpouští toxiny a hubí červy, léčí akumulaci a stagnaci potravy a tekutin, chladnou bolest v epigastriu, vodnaté otoky, nafouknutí a pocit plnosti, průjem, nemoci typu malárie, černý kašel, mokvající a zavřené abscesy a opuchliny způsobené toxiny (Flaws, 2011).

Je tedy zřejmé, že se východní i západní pohled na věc úplně neshoduje, hlavně z toho důvodu, že si při posuzování jednotlivých potravin všímají naprosto odlišných faktorů. Nicméně se shodují v tom, že se jedná o léčivou potravinu, která má na lidský organismus pozitivní vliv. Zatímco ze západního pohledu je na česnek poukazováno zejména jako na pomocníka při nachlazení. Na východě si ho považují zejména kvůli jeho detoxikačním a blahodárným účinkům na žaludek.

### ***Mrkev***

Ze západního pohledu jde o výborný zdroj betakarotenu, rostlinné formy vitamínu A, obsahuje vlákninu, může ale obsahovat stopy pesticidů, vysoký příjem betakarotenu, obsaženého v mrkvi chrání před poškozeními, která způsobují volné radikály. Nedostatek vitamínu A se projevuje šeroslepostí (Readers' s Digest výběr, 1998).

Na východě je mrkev popisována jako potravina sladké, pálivé a neutrální nebo mírně teplé povahy, vstupuje do dráhy plic a sleziny, posiluje slezinu a přeměňuje stagnace, léčí trávicí obtíže, přetrvávající úplavici a kašel (Flaws, 2011).

Na první pohled je vidět, že na východě i na západě jsou potraviny posuzovány naprosto odlišně. Mrkev je u nás známá pro své pozitivní účinky na zrak, málokdo však ví o jejich posilujících účincích na slezinu a na zažívací obtíže, tak jak je to známo v čínské dietetice.

### ***Zázvor***

Ze západního pohledu můžeme poukázat na vysoký obsah stopových prvků zázvoru, jako je fosfor, hořčík, sodík, draslík, zinek, železo atd. Dále pak vitamíny C, A, B1 a B2 a aminokyseliny. Podporuje trávení a krevní oběh. Je ochranou před respiračními a střevními chorobami. Ve formě nápoje je vhodný k léčbě nachlazení a chřipky (Reader's Digest výběr, 1998).

Povaha zázvoru nevařeného je pálivá a mírně teplá, vstup do dráhy sleziny, žaludku a plic, uvolňuje povrch a rozptyluje chlad, zastavuje zvracení a přeměňuje hleny, léčí běžná nachlazení z větrného chladu, zvracení hlenovitých tekutin a kašel s hojností hlenu. Povaha zázvoru sušeného je pálivá a horká, vstupuje do stejných drah jako zázvor čerstvý, zahřívá střed a rozptyluje chlad, navrácí Yang a uvolňuje proudění v cévách, léčí chladnou bolest u srdce a v břiše, zvracení a průjem z chladu, studené končetiny, slabý puls, kašel a dušnost způsobené chladnými hleny, zablokování z chladné větrné vlhkosti, srážení krve (Flaws, 2011).

V našem lékařství je zázvor považován za pomocníka při nachlazení a chřipce i jejich prevenci a při obtížích s trávením. Z východního pohledu je potřeba účinky zázvoru rozdělit do dvou skupin, a to na zázvor nevařený a sušený. Zázvor nevařený se pak používá také při nachlazení a zázvor sušený pomáhá v boji se zimomřivostí a chladem v těle.

### ***Kustovnice čínská***

Na západě je kustovnice oblíbená pro své silné antioxidační účinky, které zabraňují předčasnému stárnutí. Obsahuje 18 druhů aminokyselin, 21 stopových minerálů včetně vápníku, hořčíku fosforu a železa. Dále obsahuje betakaroten, velké množství vitamínu C. Vitamíny B1, B2, B6 a kyselinu linolovou. Působí protizánětlivě (Reader's Digest výběr, 1998).

Na východě je kustovnice známá jako potravina sladké a neutrální chuti, která vstupuje do dráhy jater, plic a ledvin, rozhojňuje Yin plic a ledvin, vyživuje krev jater, napomáhá tvorbě esence, projasňuje oči, léčí rozbolavělost a slabost beder a kolen, spermatorrhoeu, závrať, zamlžené vidění, sníženou ostrost vidění a tuberkulózní kašel (Flaws, 2011).

Kustovnice čínská je u nás známá pro své protizánětlivé a antioxidační účinky. V čínské medicíně je vyhledávána z mnoha různých důvodů. Mimo jiné pro své léčivé účinky při léčbě slabostí v bedrech a kolenou a problémů se zrakem.

### ***Jablka***

Ze západního pohledu jsou jablka dobrým zdrojem vitamínu C, což je důležitý antioxidant pro správnou činnost imunitního systému. Pomáhá proti průjmům a zácpě. Mají málo kalorií a vysoký obsah fruktózy, což je jednoduchý cukr, který je sladší, než sacharóza a vstřebává se pomaleji (Reader's Digest výběr, 1998).

Z východního pohledu se jedná o potravinu, která má pálivou, sladko kyselou a chladnou povahu, vstupuje do dráhy plic, žaludku a tlustého střeva. Jablka rodí tekutiny a zvlhčují plíce, otevírají žaludek a probouzejí z alkoholu (Flaws, 2011).

I u této potraviny si můžeme povšimnout odlišného přístupu ke stravě. Na západě je jablko považováno za významný zdroj vitamínů a fruktózy, zatímco na východě je stěžejní jeho chuť, spojitost ke konkrétním dráhám v těle a vliv na dva z hlavních orgánů. Pro mnohé bude dobrou zprávou, že jablka jsou díky své povaze vhodnou potravinou po bujarém večírku.

### ***Hroznové víno***

Na západě jsou hrozny známy jako dobrý zdroj draslíku. Tmavé hrozny jsou zdrojem antioxidantů, které neutralizují volné radikály. Hrozny jsou lehce stravitelným, chutným zákuskem, neboť jsou sladké, ale relativně málo tučné (Reader's Digest výběr, 1998).

Podle čínské dietetiky jsou hrozny sladké a kyselé chutě, červené víno je teplé povahy a bílé víno je chladivé povahy, vstupuje do dráhy plic, sleziny a ledvin, doplňuje Qi a krev, posiluje šlachy a kosti, uvolňuje močení, léčí slabost z prázdnoty Qi a krve, kašel z prázdnoty plic, srdeční palpitace, noční pocení (Flaws, 2011).

Hrozny jsou na západě považovány za významný zdroj draslíku a jsou doporučovány jako zdravá lehká svačinka. Na východě je opět zdůrazněna jejich chuť, povaha a vliv na jednotlivé dráhy a orgány. Čínská nutriční nauka navíc odhaluje léčebné účinky hroznů při problémech se suchým kašlem a bušením srdce.

### ***Slzovka***

Ze západního pohledu je slzovka ceněna pro svůj vysoký obsah betakarotenu, vitamínu C a draslíku, kalcia, hořčíku, mědi, manganu, fosforu a zinku. Příznivě působí u stavů jako je tvorba cyst a myomů, ekzémy, kašel, chronická rýma atd. Z východního hlediska můžeme konstatovat, že se jedná o potravinu neutrální povahy. Posiluje ledviny, plíce a slezinu a zároveň vylučuje škodliviny z organismu, jako jsou horké toxiny, vlhkost a hlen. Je pěstována jako pícnina. Detoxikuje, harmonizuje a tonizuje. Působí příznivě u stavů jako je obezita a metabolický syndrom (Hoffmann, 2007).

Sifu Pavel Adámek (2006) dodává, že v Číně se tato potravina používá i v ženském lékařství, ve vnitřním lékařství při hlenech a otocích. Dále pak v prevenci a při léčbě rakoviny, pročišťuje tenké i tlusté střevo. Při dlouhodobém užívání slouží jako prostředek k posílení sleziny a odstranění vlhkosti. Má schopnost propojit orgány a zprůchodnit stolicí. Tyto léčebné účinky má slzovka však pouze tehdy, je-li připravena správným postupem vaření

Konzumace slzovky na západě moc rozšířená není. Z výše zmíněných důvodů, by ale neměla být opomíjena. Zejména proto, že má tak blahodárné účinky na slezinu a napomáhá v léčbě mnoha onemocnění, které jsou s tímto orgánem spojeny.



## **1.11 ZÁSADY ČÍNSKÉ DIETETIKY**

Čínská dietetika klade důraz na to, že naše jídlo by mělo být pestré a vyvážené. Ideální stravou je strava lehká, bez výrazných chuťových extrémů. Při volbě našeho jídelníčku je potřeba zohlednit náš věk, pohlaví, konstituční typ, roční období a aktuální zátěž. Jíst by se mělo ve stejnou dobu, přibližně stejné množství. Snídaně by měla být bohatá, oběd přiměřený a večeře malá. Důležité je jíst pomalu a stravu důkladně rozžvýkat. Tzv. hltání vede ke stagnaci potravy. Když jíme, měli bychom se na potravu soustředit. Když čteme, nebo se díváme na televizi, okrádáme náš žaludek o blahodárnu Qi.

Dále bychom se měli vyvarovat konzumaci pokrmů ve stavu rozčílení. Takto přijímaná potrava je pro náš organismus velmi škodlivá. Dobré duševní rozpoložení během jídla vyprazdňuje srdce a naplňuje žaludek. Zdravý jedinec si může dovolit kombinovat jídla horké povahy s jídly chladivými. Nemocný jedinec by měl upřednostňovat neutrálnější složení stravy, aby vyvažování nebylo příliš rozkolísané. Správné stravovací návyky jsou tou nejlepší prevencí vzniku nemocí (Lucký, 2008).

Petr Hoffmann (2007) potvrzuje tuto teorii a přibližuje čínský přístup ke zdraví pomocí osvětlení historických zvyků. Ve starověké Číně nebyli lékaři placeni za léčbu nemocného, ale za to, že jsou jejich klienti zdraví. Kladli proto velký důraz na včasné rozpoznání nemoci v prvopočátku a zabránění jejímu propuknutí. Svému pacientovi doporučili, jak má cvičit, jak má dýchat, a jak si může doplnit svou životní energii stravou a nápoji. Leckdy doporučili bylinné směsi, a když i přes to nemoc propukla, jednoduše nedostali výplatu.

Speciální masáže břicha po jídle můžeme napomoci trávicímu procesu. Rozehřejeme si dlaně třením a přiložíme je na nadbříšek, lehce třeme krouživými pohyby 20krát až 30krát ve směru hodinových ručiček a potom 20krát až 30krát opačným směrem (Lucký, 2008).

Měli bychom se naučit pít teplou vodu namísto studených nápojů. Má blahodárné účinky na náš organismus. Šálek horké, nebo teplé vody ráno prohřeje a nastartuje náš organismus a na rozdíl od čaje nebo kávy nemá žádné vedlejší účinky. Z pohledu čínské medicíny je pro nás žádoucí přijímat vodu, která má teplotu našeho těla (Flaws, 2011).

### 1.11.1 SNÍDANĚ

V čínské dietetice je kladen velký důraz na snídani, která by se měla skládat z chutných a dobře stravitelných pokrmů. Barbara Tamelie (2002) uvádí, že teplá snídane, obzvláště vařené obilí s kompotem, nebo zeleninou je velmi vhodná volba. Další alternativou je kupříkladu lehký vývar z masa se zeleninou, nebo jáhly s míchanými vajíčky. Konzumace těchto pokrmů po ránu má za následek zvýšenou vitalitu a příjemný pocit lehkosti. Když člověk vyzkouší takovou snídani, je potom návrat k chlebu se sýrem a šunkou téměř nemožný.

Lidé nebývají ochotní změnit zažité zvyky, přitom úprava stravy a zejména snídane je klíčem k léčbě nemocí, ale také jejich prevence. Nahrazení pečiva obilnou kaší, která je podle čínské medicíny základem stravy, by mělo být prvním a nejdůležitějším krokem. Obilí je velmi výživné a plné energie. Je tedy velmi vhodné, protože ráno potřebujeme nabrat sílu na celé dopoledne. Dalším pozitivem obilnin je vyváženost. To znamená, že náš organismus moc nezchladí, ani moc nepřehřejí, ani moc nezavlhčí, ani nevysuší. Pro vylepšení chutě je možné přidat ořechy a ovoce – v sezónu čerstvé a mimo sezónu zavařené nebo sušené. Dále je možné přidat kokosové, rýžové, nebo sójové mléko a jako sladidlo použít med, datlový, agávový, nebo rýžový sirup. V zimních obdobích je dobré přidat prohřívající koření jako je skořice nebo kardamom (Tomek, 2016).

## **2 CÍL, ÚKOLY A METODIKA PRÁCE**

V této části bakalářské práce se budeme zabývat cíli, úkoly a metodikou práce. Podrobně zde popíšeme metody výzkumu, který probíhal od října 2016 do února 2017. Bude popsán typ výzkumu, jeho cíle a metoda sběru dat. Následující část práce bude věnována jejich analýze a interpretaci.

### **2.1 CÍL VÝZKUMU**

Základní výzkumnou otázkou této práce je, jestli je možné pomocí změny jídelníčku podle zásad čínské dietetiky zmírnit obtíže pacientů, a ovlivnit tak kvalitu jejich života k lepšímu. Dílčí otázky se pak týkají zdravotních problémů jednotlivých pacientů, jídelníčku dříve a nyní a zdravotního stavu po změně stravování.

### **2.2 ÚKOLY PRÁCE**

V této práci jsme si vytyčili hned několik úkolů. Prvním úkolem bylo vyhledat osoby, které v minulosti trápil nějaký chronický zdravotní problém, s kterým si nevěděli rady. Následně bylo pro potřeby této práce vybráno 5 takových případů. Dalším úkolem bylo domluvit si s těmito pacienty setkání a odebrat anamnézu přímým rozhovorem, během dalšího setkání pak pokračovat v přímém rozhovoru a zjistit podrobné informace o zdravotním problému a o stavbě jídelníčku před změnou stravování a následně stavbu jídelníčku po změně. Posledním krokem dotazování bylo zjistit, do jaké míry měla tahle nutriční změna vliv na zdravotní problém, který zmíněné osoby uváděly a jaké změny pociťují nejen na fyzické, ale i na psychické úrovni. Posledním úkolem bylo vyžádat si od pacientů lékařské zprávy. Na závěr jsme na základě získaných dat a informací vyhodnotili výsledky našeho výzkumného šetření.

## **METODIKA PRÁCE**

Na rozdíl od kvantitativního výzkumu, který se zabývá zkoumáním předmětů, které jsou měřitelné a tříditelné, kvalitativní výzkum se snaží o hlubší porozumění jevů, které zkoumá. Velkou roli v kvalitativním výzkumu hraje míra otevřenosti a důvěry zkoumaných jedinců vůči výzkumníkovi. Je na tom závislá kvalita získaných dat (Švaříček, Šed'ová, 2007).

„Zatímco ve statistickém šetření shromažďujeme relativně omezené množství dat od mnoha jedinců (nebo případů), v případové studii sbíráme velké množství dat od jednoho nebo několika málo jedinců. V případové studii jde o zachycení složitosti případu, o popis vztahů v jejich celistvosti“ (Hendl, 2005, s. 104).

K získání výsledků kvalitativního výzkumu tedy nemohou posloužit statistické procedury, či jiné metody kvantifikace, jak je tomu u kvantitativního výzkumu. Je třeba jít více do hloubky. Dalším specifikem kvalitativního přístupu je polostrukturovaný rozhovor, který je nejrozšířenější formou interview a skládá se z řízených otázek a otevřených odpovědí. Jak Miovský (2006) správně uvádí, na začátku je potřeba definovat tzv. jádro interview neboli minimum otázek. Toto jádro může být doplněno množstvím doplňujících otázek podle potřeby. Díky tomuto podrobnému dotazování, můžeme dané téma rozpracovat do hloubky a pochopit podstatu věci.

Hendl (2005) se podrobně vyjadřuje k tomu, jak by měl rozhovor probíhat, na co by měl být kladen důraz a jaké schopnosti a dovednosti jsou zapotřebí k tomu, abychom získali důvěru respondentů. V první řadě vyžaduje určité interpersonální porozumění, citlivost, notnou dávku koncentrace a disciplínu. Úvodu a závěru rozhovoru je potřeba věnovat zvláštní pozornost a um. Nemělo by být opomenuto ani získání souhlasu s pořízením záznamu.

Pro tuto práci jsme zvolili instrumentální případovou studii. Švaříček a Šed'ová (2007) vysvětlují, že u této studie je pozornost zaměřena na určitý jev a výzkumník hledá několik případů, které zamýšlený jev reprezentují. V našem případě se jedná o jedince, kteří našli řešení svých zdravotních problémů díky čínské dietetice. Byla zvolena explanatorní studie, která podává komplexní vysvětlení případu.

Nástrojem předkládané bakalářské práce je konkrétně polostrukturovaný rozhovor s pěti jedinci, kteří se své zdravotní obtíže, které měly negativní vliv na kvalitu jejich života, pokusili vyřešit západní léčbou, ale neuspěli. Následně hledali řešení svých problémů pomocí čínské medicíny a změny jídelníčku a stravovacích návyků, a právě v této části práce si podrobněji rozebereme každý případ zvlášť, abychom dospěli k závěru, zda čínská dietetika má, nebo nemá vliv na kvalitu lidského života.

Některým pacientům se podařilo zajistit lékařské zprávy od svých lékařů, které ukazují zdravotní stav před zahájením a během léčby západní medicínou. Jsou uvedeny v příloze této práce. U několika pacientů se lékařské zprávy nepodařilo zajistit, protože své problémy řešili běžně dostupnými farmaky, nebo jim byly pravidelně předepisována antibiotika. Lékařské zprávy slouží jako viditelný důkaz toho, že západní medicína u těchto konkrétních případů nebyla úspěšná, nebo že její řešení bylo pro tělo příliš invazivní a vyvolalo další problémy. Naší snahou bude poukázat na to, že zdravotní stav pacienta lze zlepšit i přírodní cestou. Něco takového, jako změna jídelníčku se může jevit poněkud banálně, ale volba potravin i jejich úprava má nesmírný vliv na náš organismus, na což bude poukázáno na jednotlivých případech.

# PRAKTICKÁ ČÁST

## 2.1 PRÁCE S PACIENTY

V této kapitole si rozebereme případy jedinců, kteří podstoupili zásadní změnu ve stravování dle zásad čínské dietetiky, popíšeme jejich anamnézu a detailní jídelníček dříve a nyní a zhodnotíme změnu jejich zdravotního stavu po změně stravování.

### 2.1.1 PRVNÍ PACIENT

Pohlaví: žena

Věk: 28 let

Výška: 170 cm

Váha: 56 kg

Zdravotní problém: akné, zimomřivost

#### *Anamnéza*

##### *a) Rodinná anamnéza*

- počet sourozenců: 2;
- onemocnění v rodině: matka – ekzém v pozdějším věku;
- výskyt nádorových onemocnění: prababička z otcovy strany rakovina;
- pradědeček z otcovy strany rakovina plic;
- dědeček z otcovy strany –trojitý bypass.

##### *b) Osobní anamnéza*

- špatné vidění na pravé oko asi ve třech letech, nyní zrak v pořádku;
- v dětství problémy se zády;
- úrazy: spousta, žádný vážnějšího rázu;
- operace: neguje.

##### *c) Sociální anamnéza*

- rodinné poměry: bez problémů;
- počet dětí: žádné;
- finanční situace: bez problémů.

*d) Sportovní anamnéza*

- hodina kung-fu každý den;
- občas jóga a plavání.

*e) Farmakologická anamnéza*

- nyní neguje, od 16 do 25 let užívání antikoncepčních pilulek.

*f) Abúzus*

- kouření: neguje, pouze v mládí příležitostně;
- alkohol: příležitostně (dvakrát do měsíce dvě skleničky vína);
- káva: dvě týdně;
- jiné drogy: neguje.

*g) Alergologická anamnéza*

- alergie: neguje;
- kožní problémy: akné na tvářích, krku a horní části zad.

*h) Pracovní anamnéza*

- charakter zaměstnání: sedavý (lektorka jazyků);
- práce stereotypní nebo různorodá: různorodá;
- pohybové stereotypy: u PC zejména během příprav, během hodin aktivní pohyb;
- fyzicky náročná/nenáročná: fyzicky nenáročná, psychicky náročná, ovšem záleží na období.

***Zdravotní problém***

Pacientku trápil pocit studených končetin – rukou, nohou a k tomu mnohdy i špičky nosu. Běžná byla častá nachlazení, nikdy ovšem nic vážnějšího rázu. Během studií a následně i v práci trpěla zažívacími obtížemi. To ovšem přisuzovala stresu a zvýšenému obsahu kávy během zkouškového období nebo uzavírání klasifikace. Jako největší problém však vnímala akné, které se nejčastěji vyskytovalo na krku, tváři a zádech.

***Jídelníček před změnou***

*Snídaně:* Obvykle pečivo se šunkou, nebo sýrem, někdy topinka nebo vajíčka + ovocný nebo zelený čaj, výjimečně káva. Přiznává, že se někdy stalo, že snídani nestihla vůbec a dala si svačinu v podobě jablka nebo tyčinky.

*Oběd:* Většinou vařená strava. Nevyhýbala se masu, mléčným výrobkům, ani smaženým jídlům a minimálně jednou denně si dopřála nějakou sladkost, obvykle čokoládu.

*Večeře:* Někdy vařené jídlo, opět s masem anebo pečivo s pomazánkou.

*Pitný režim:* Vyhodnocen jako dostatečný. Nejčastěji pila domácí šťávy, ale tu a tam i sladké minerálky nebo limonády.

### ***Jídelníček po změně***

*Snídaně:* Během letních měsíců většinou pohanková, rýžová, nebo jáhlová kaše s marmeládou, kokosovým olejem, ovocem a semínky, nebo vajíčka. Během zimních měsíců i vařená strava – rýže se zeleninou a lososem, nebo polévka. Do těchto pokrmů přidává zahřívací koření jako je sušený zázvor a kari.

*Oběd:* Nadále převládá vařená strava. Konzumaci masa ale pacientka omezila na třikrát týdně. Výjimečně jen houska a kus ovoce, třeba jablko. Téměř úplně omezila konzumaci čokolád, mléčných výrobků a jiných sladkostí.

*Večeře:* Něco lehkého, těstoviny s tuňákem, kuskus se zeleninou a podobné pokrmy.

*Pitný režim:* v ranních hodinách si pacientka zvykla pít kvalitní čínské čaje. v letních měsících zelené a v zimních převážně černé. Během dne buď teplá voda, nebo šťáva z kustovnice čínské.

### ***Zdravotní stav po změně jídelníčku***

Problém studených končetin se o 80 % zlepšil. Tu a tam má ještě studené nohy, ale studené ruce a studená špička nosu jsou minulostí. Zažívací problémy zmizely úplně. Akné se objevuje jen výjimečně v momentech největší psychické zátěže a v mnohem menší míře. Nachlazení, které se dostaví tak jednou, nanejvýš dvakrát ročně trvá zhruba jen 5 dní a doprovázejí ho jen mírné příznaky. Pacientka se cítí celkově mnohem lépe. Po vysazení antikoncepce a změně stravování navíc uvádí větší životní energii a celkově lepší náladu.



## 2.1.2 DRUHÝ PACIENT

Pohlaví: žena

Věk: 35 let

Výška: 168 cm

Váha: 62 kg

Zdravotní problém: Alergie

### *Anamnéza*

#### *a) Rodinná anamnéza*

- počet sourozenců: jedna sestra;
- onemocnění v rodině: sestra má od desátého roku astma, babička – diabetes mellitus;
- výskyt nádorových onemocnění: druhá babička – rakovina žaludku.

#### *b) Osobní anamnéza*

- špatné vidění: pacientka nosí čočky, uvádí na obou očích 5,5 dioptrií;
- operace slepého střeva v šestnácti letech;
- následná operace pobřišnice, čtyři dny po první operaci, bylo to doprovázeno vážnými zdravotními problémy, pacientka uvádí, že druhou operaci podstoupila během menstruace a také měla 40 stupňové teploty.

#### *c) Sociální anamnéza*

- rodinné poměry: bez problémů;
- počet dětí: dvě (3,5 a 6,5 roků staré);
- finanční situace: bez problémů.

#### *d) Sportovní anamnéza*

- hodina kung-fu dvakrát týdně;
- příležitostně plavání, lyžování, klasické brusle, kolečkové brusle.

#### *e) Farmakologická anamnéza*

- nejuje.

#### *f) Abúzus*

- kouření: nejuje;
- alkohol: příležitostně (jednou týdně pár skleniček vína);

- káva: jedna denně;
- jiné drogy: neguje.

*g) Alergologická anamnéza*

- alergie: na traviny;
- kožní problémy: neguje.

*h) Gynekologická anamnéza*

- 1. menstruace: ve třinácti letech;
- začátek pohlavního života: v osmnácti letech;
- potrat nebo porod: dva porody, jeden. porod byl předčasný a doprovázely ho komplikace.

*i) Pracovní anamnéza*

- charakter zaměstnání: koordinátorka konferencí;
- práce stereotypní nebo různorodá: různorodá;
- pohybové stereotypy: neguje;
- fyzicky náročná/nenáročná: spíše psychicky náročná.

***Zdravotní problém***

Pacientku trápily silné alergie, které se projevovaly zarudlýma očima a rýmou, ale za největší nepříjemnost označuje permanentně ucpaný nos. Alergie se objevila v pubertě okolo 17. roku. Byla jí diagnostikována silná alergie na traviny. Uvedla, že se jednalo o nejtypičtější alergeny jako je kupříkladu lípa. V době největšího vystavení alergenům, řešila pacientka svůj problém injekcemi Pollinex.

***Jídelníček před změnou***

*Snídaně:* Obvykle bílé pečivo s máslem, salámem a sýrem, sem tam také bílé pečivo s marmeládou. Na pití většinou ovocný čaj, oslazený bílým cukrem.

*Oběd:* Pacientka preferovala typicky českou kuchyni, jako je svíčková, knedlo zelo vepřo apod. Přiznává, že se její jídelníček skládal převážně z tučných, slaných a sladkých jídel. Maso se jedlo často a omáčky byly taky velmi frekventovaným pokrmem.

*Večeře:* Večeře se skládala opět z pečiva se salámem nebo sýrem.

*Pitný režim:* Pitný režim se nesl v duchu sladkých nápojů, jako jsou různé limonády, Kofola, Fanta atd. Někdy šťáva s vodou.

### ***Jídelníček po změně***

*Snídaně:* Pacientka preferuje teplé snídaně. Když je čas, vaří si různé kaše, nebo polévky. Ve výjimečných případech, když nestíhá, tak si dá jen dva banány, kiwi. Ovoce konzumuje nakrájené na kostičky, posypané mandlemi a zalité medem.

*Oběd:* Na oběd si dává vždy teplé jídlo. Většinou se jedná o polévku i druhé jídlo. Trochu omezila konzumaci masa, stejně tak jako sladké pokrmy.

*Večeře:* Pacientka přiznává, že na nějaké vyvařování k večeru kvůli únavě nemá ani pomyšlení. Často tedy večerí celozrnné pečivo se sýrem. Když je trochu víc času, udělá si dušenou mrkev nebo fazolové lusky.

*Pitný režim:* Aktuálně mezi nápoji převládá voda. Občas si udělá bylinkový čaj, nicméně přestala používat veškerá sladidla. Svátečně používá ke slazení med, když dostane chuť na něco sladkého.

### ***Zdravotní stav po změně jídelníčku***

Asi po měsíci od zásadní změny jídelníčku pacientka začala pociťovat více energie. Samotná alergie se natolik zlepšila, že injekce jsou minulostí. Pacientka uvádí 85 % zlepšení. Už jen během nejvyššího výskytu alergenů pociťuje mírné projevy alergie, ale je to rok od roku lepší. Na životě ji to nikterak neomezuje. Je přesvědčená, že tak výrazné zlepšení jejího zdravotního stavu má na svědomí právě změna jídelníčku, a celková změna stravovacích návyků.

Uvádí, že se snaží jíst v klidu a v dobré náladě, což není s dvěma dětmi zrovna nejsnadnější. Na radu svého terapeuta čínské medicíny sifu Pavla Adámka začala chodit spávat před jedenáctou hodinou, což uvádí, jako druhý důvod vymizení svých zdravotních obtíží.

### 2.1.3 TŘETÍ PACIENT

Pohlaví: muž

Věk: 37

Výška: 180

Váha: 75

Zdravotní problém: alergie – senná rýma a alergie na pyl

#### *Anamnéza*

##### *a) Rodinná anamnéza*

- počet sourozenců: jeden;
- onemocnění v rodině: oba rodiče – hypertenze, matka chronický zánět ledvin;
- výskyt nádorových onemocnění: neguje;
- operace: matka – odstranění žlučníku.

##### *b) Osobní anamnéza*

- úrazy: tři těžké otřesy mozku;
- operace: neguje.

##### *c) Sociální anamnéza*

- rodinné poměry: bez problémů;
- počet dětí: tři dcery;
- finanční situace: bez problémů, ačkoliv by mohla být lepší.

##### *d) Sportovní anamnéza*

- v době základní a středoškolské školní docházky: gymnastika a karate;
- od roku 2007 kung-fu každý den.

##### *e) Farmakologická anamnéza*

- neguje.

##### *f) Abúzus*

- kouření: neguje;
- alkohol: jedno pivo týdně;
- káva: neguje;
- jiné drogy: neguje.

g) *Alergologická anamnéza*

- alergie: na traviny, luční kvítí a pyl;
- kožní problémy: vyrážka na zádech.

h) *Pracovní anamnéza*

- charakter zaměstnání: učitel na druhém stupni na ZŠ (chemie, občanská výchova a globální vzdělávání);
- práce stereotypní nebo různorodá: různorodá;
- pohybové stereotypy: neguje;
- fyzicky náročná/nenáročná: spíše psychicky než fyzicky.

***Zdravotní problém***

Jako začátek vzniku alergie pacient uvádí druhou třídu na základní škole. Nejhorší pro něj bylo období od května do července, včetně. Silná rýma, svědění očí a slzení. V době nejsilnějších projevů alergie užíval léky – claritine, pravidelně navštěvoval alergology až do roku 2002, kdy se sám rozhodl změnit situaci postupnou změnou stravy.

***Jídelníček před změnou***

*Snídaně:* chleba (rohlíky) s paštikou, máslem nebo tavenými sýry, na pití ovocné čaje, nebo slazené nápoje typu džus.

*Oběd:* Běžně konzumace masa (nejčastěji vepřové nebo kuřecí, občas králíčí nebo krůtí maso) na různý způsob upravené s přílohou (bramborová kaše, rýže, knedlíky). Obliba smaženého květáku s bramborovou kaší a houbového guláše s knedlíkem. Ze sladkých pokrmů častá konzumace knedlíků s ovocem, sypaných kakaem a cukrem.

*Večeře:* Na večeři pacient preferoval pečivo s máslem a sýry anebo kupříkladu smažená vajíčka, či párky s chlebem a hořčicí.

*Pitný režim:* z nápojů u něj převládaly džusy, limonády ale i voda a čaje.

***Jídelníček po změně***

Výrazná redukce živočišných výrobků – tedy sýrů, masa a vajíček (pětileté veganské období), v posledním roce opětovné zařazení vajíček (z vlastního chovu) a občasná konzumace kvalitního holandského sýru

(jako pochoutka k vínu) – cca 1x za 3 měsíce. Opětovné zařazení masa (zejména ve formě obědu ve školní jídelně) – cca 3 masité pokrmy za týden. Výrazné omezení přidaného cukru a konzumace průmyslově vyráběných potravin, které jej obsahují. Nekonzumuje slazené nápoje (kofoly, koly apod.).

*Snídaně:* Pravidelně čerstvě uvařená polévka, zeleninová s obilovinou, luštěninou, nebo jáhlová či rýžová kaše, případně další teplá strava (míchaná vajíčka se zeleninou).

*Oběd:* v práci: z ekonomických důvodů typický školní oběd. V prostředí domova se oběd liší. Převládá tepelně upravená zelenina, obilovina a luštěnina s trochou syrové nebo kvašené zeleniny. Oběd se vždy skládá z luštěniny nebo obiloviny, doplněný třeba vajíčkem, tofu a spoustou zeleniny. Ta je buď tepelně upravená, nebo kvašená. Ovoce zejména ve formě domácích marmelád anebo čerstvě utržené sezónní.

*Večeře:* Večeře bývají teplé. Například čočková kaše na cibulce a s mrkví, nebo smažená vajíčka, nebo omeleta s kváskovým a celozrnným chlebem. Polenta s kysaným zelím. Velká obliba kvašené zeleniny i tepelně upravené zeleniny. Občas též bramboráky s kysaným zelím nebo palačinky s marmeládou (bez cukru) či povidly.

*Pitný režim:* základem pitného režimu je teplá voda, rád pije čaje (černý, zelený), občas pivo, víno.

### ***Zdravotní stav po změně jídelníčku***

Po vyřazení mléčných výrobků výrazné snížení alergické reakce umožnilo vyřadit tlumící léky (bez konzultace s lékařem), mírné projevy alergie přetrvávají, jsou však velmi mírné, život nikterak nenarušující a nevyžadují medikaci. Medikaci nevyžívá již deset let.

## 2.1.4 ČTVRTÝ PACIENT

Pohlaví: žena

Věk: 35

Výška: 168 cm

Váha: 53 kg

Zdravotní problém: těžké astma, časté angíny, záněty průdušek

### *Anamnéza*

#### *a) Rodinná anamnéza*

- počet sourozenců: 1;
- onemocnění v rodině: matka – astma, lupenka, otec – vysoký krevní tlak;
- výskyt nádorových onemocnění: nejuje.

#### *b) Osobní anamnéza*

- v dětství: dýchací obtíže (viz níže);
- úrazy a operace: nejuje.

#### *c) Sociální anamnéza*

- rodinné poměry: bez problémů;
- počet dětí: tři dcery;
- finanční situace: neuspokojivá.

#### *d) Sportovní anamnéza*

- v dětství atletika.

#### *e) Farmakologická anamnéza*

- užívala pravidelně ventolin.

#### *f) Abúzus*

- kouření: nejuje;
- alkohol: nejuje;
- káva: nejuje;
- jiné drogy: nejuje.

#### *g) Alergologická anamnéza*

- alergie: nejuje;
- kožní problémy: plísně.

#### *h) Pracovní anamnéza*

- charakter zaměstnání: pedagog v lesní školce;
- práce stereotypní nebo různorodá: různorodá;
- pohybové stereotypy: nejuje;
- fyzicky náročná/nenáročná: náročná zejména psychicky.

#### ***Zdravotní problém***

Pacientku trápilo od dětství astma. Záněty průdušek se objevovaly několikrát do roka, stejně tak i časté angíny (angíny téměř co měsíc). Léčba probíhala antibiotiky, takže pacientka během základní a střední školy podstoupila tuhle formu léčby nesčetněkrát. Záněty průdušek byly doprovázeny sípáním a dušností. Antibiotika se měnila, vždy dle výtěru v krku. Pro opakované infekty horních a dolních cest dýchacích a angíny byla v 18 letech 3 týdny hospitalizována v Olomouci na oddělení klinické imunologie, doporučena trvalá medikace na astma.

#### ***Jídelníček před změnou***

*Snídaně:* Klasická česká snídaně – chleba s máslem a sýrem, hodně jogurtů, buchty, koláče, rohlíky s pomazánkou, konzumovala hodně mléčných výrobků. Obvykle ke snídani pila čaj, kakao, bylinkový či ovocný čaj, slazený medem.

*Oběd:* Maso pacientka neměla nikdy v přílišné oblibě, nicméně ho dříve běžně konzumovala. Jedla pouze kuře, výjimečně v dětství játra, filé, rybu.

*Večeře:* Na večeři obvykle pečivo s máslem a hodně sýrů.

*Pitný režim:* bylinkové čaje

#### ***Jídelníček po změně***

*Snídaně:* Pravidelně čerstvě uvařená polévka, zeleninová s obilovinou, luštěninou, nebo různé druhy kaše. Snídaně je vždy teplá.

*Oběd:* tepelně upravená zelenina, obilovina a luštěnina. Trochu syrové nebo kvašené zeleniny. Vždy se skládá z luštěniny, obiloviny, dál obsahuje třeba vajíčko, nebo tofu a je doplněn spoustou zeleniny. Ta je buď tepelně upravená, nebo kvašená. z ovoce jsou to hlavně domácí marmelády a sezónní ovoce z vlastní zahrádky.



*Večeře:* Večeře bývají teplé. Například čočková kaše, dušená mrkev, nebo vajíčka na různý způsob s domácím chlebem. Někdy i polenta s kysaným zelím. Velká obliba kvašené zeleniny a tepelně upravené zeleniny. Zřídka bramboráky s kysaným zelím, někdy palačinky s marmeládou nebo povidly (bez cukru).

*Pitný režim:* Základem pitného režimu je teplá voda a také ráda pije bylinkové čaje. Zcela vyloučila bílý cukr a nahradila ho přírodním sladidlem. Velmi výrazně omezila bílou mouku, polotovary, chemicky upravené jídlo a tropické ovoce.

### ***Zdravotní stav po změně jídelníčku***

Ke změně jídelníčku vedlo narození první dcerky (leden 2010). Holčička ve třech měsících dostala zánět průdušek a byly jí předepsána antibiotika. Proto se pacientka rozhodla zásadně změnit svůj jídelníček. Změna spočívala zejména v tom, že ze svého jídelníčku vyloučila mléčné výrobky. Maso ze svého jídelníčku vyřadila po odchodu od rodičů. Maso moc nejedla nikdy, zřídka kuře. Velmi rychle, již během roku 2010, s vyřazením mléčných výrobků odezněly i astmatické záchvaty a záněty průdušek. Došlo k výraznému zlepšení zdravotního stavu. Angína se již nevrátila a bývá i méně nemocná. Když už onemocní, tak má chřipka, viróza rychlý a bezproblémový průběh a příznaky nejsou vážné. Při prochlazení používá zázvor a na radu sifu Pavla Adámka čínské bylinky.

## 2.1.5 PÁTÝ PACIENT

Pohlaví: muž

Věk: 40

Výška: 190 cm

Váha: 88 kg

Zdravotní problém: Zažívací problémy, řídká stolice, průjmy

### *Anamnéza*

#### *a) Rodinná anamnéza*

- počet sourozenců: 1 sestra;
- onemocnění v rodině: mamka a dědeček astma;
- výskyt nádorových onemocnění: babička rakovina prsu.

#### *b) Osobní anamnéza*

- brýle do dálky P -2,25 L -1,75;
- v dětství časté výrony kotníku;
- úrazy: zlomenina pravé ruky v lokti v 15 letech, výhřez meziobratlové ploténky v 38 letech;
- operace: operován zlomený loket v 15 letech, tříselná kýla v 31 letech.

#### *c) Sociální anamnéza*

- rodinné poměry: bez problémů;
- počet dětí: dvě, dcera (8 roků) a syn (4 měsíce);
- finanční situace: bez problémů.

#### *d) Sportovní anamnéza*

- 1,5h Kung-fu trénink/týden, 1,5h denně bojový Qi-gong a zdravotní Qi gong Dacheng Yangsheng Zhuang (Postoj nejvyšší dokonalosti pěstování života);
- tenis, raftování, lyžování.

#### *e) Farmakologická anamnéza*

- nekuje.

#### *f) Abúzus*

- kouření: nekuje;

- alkohol: neguje;
- káva: neguje;
- jiné drogy: neguje.

g) *Alergologická anamnéza*

- alergie: neguje;
- kožní problémy: neguje.

h) *Pracovní anamnéza*

- charakter zaměstnání: THP oblast kvality;
- práce stereotypní nebo různorodá – kancelářského charakteru;
- pohybové stereotypy – sedí u počítače a na poradách cca 5-6h/denně;
- fyzicky náročná/nenáročná – náročná psychicky.

### ***Zdravotní problém***

V dětství časté zácpy i několik dní. v pozdějším věku (kolem 30. roku) pacient začal mít velmi časté průjmy a řídkou stolicí i několikrát denně. Průjmy se dostavovaly hlavně po nadměrné konzumaci jídla najednou a po některých potravinách např. káva, Kofola, krémové zákusky, tatarka, omáčky. Tyto zažívací obtíže pacient řešil konzumací adsorpčního uhlí, které dle svých slov konzumoval ve velkém množství. Zdravotní problémy mu nejen znepríjemnily život, ale omezovaly ho na normálním fungování.

### ***Jídelníček před změnou***

*Snídaně:* ochucené smetanové jogurty s bílým pečivem, smažené koblihy, pochoutkové a rybí saláty s bílým pečivem, bílé pečivo s máslem a uzeninou, sýry, marmelády.

*Oběd:* Klasická česká kuchyně s převahou rýže jako přílohy, ale jinak denně maso a přílohy – knedlíky/brambory, polévky.

*Večeře:* Bílé pečivo s uzeninou, sýrem, máslem + černý čaj s medem a citrónem.

*Pitný režim:* slazené nápoje jako kofoly, fanty, minerálky, ovocné čaje z pytlíku

### ***Jídelníček po změně***

*Snídaně:* Základ tvoří kaše Kongee, na prostřídání pak kaše např. pohanková, jáhlová, špaldová atd. na sladko nebo slané – ochucené např. semínky Chia. Teplé polévky a občas bílé pečivo se šunkou nebo sýrem.

*Oběd:* Denně polévky, často bezmasá strava např. čočková nebo hrachová kaše, často rýže jako příloha, vyšší konzumace ryb, občas sladký oběd např. žemlovka, krupice, ke každému obědu buď teplá vařená/grilovaná zelenina, nebo zeleninový salát, domácí zavařeniny např. meruňky, třešně atd.

*Večeře:* Bílé pečivo se šunkou a plátkovým sýrem, nebo s marmeládou, zelenina a ovoce v sýrové nebo zavařené formě, zeleninové lečo s pečivem, raw tyčinky, konzumuje často mandle a oříšky (para a lískové). 4x ročně si dělá hovězí vývar s kořením *Obnova základu*.

*Pitný režim:* čaj podle ročního období a buď čistá voda, nebo šťáva, ale vždy teplá.

### ***Zdravotní stav po změně jídelníčku***

Došlo k úpravě na pevnou stolicí s pravidelným vyměšováním jednou denně. Pevná stolice je i po konzumaci potravy, která dříve způsobovala průjem. K vyřešení zdravotního problému došlo díky změně jídelníčku a životního stylu obecně. Kromě zásadních změn ve stravování pacient uvádí, že pevnému zdraví se těší i díky pravidelnému cvičení Qi Gong – Dacheng Yangsheng Zhuang.

## **SOUHRNNÉ ZHODNOCENÍ VÝSLEDKŮ**

Jak již bylo uvedeno, výzkumné šetření probíhalo metodou kvalitativního výzkumu formou interview. K tomuto účelu bylo využito výhod diktafonu a k odebrání anamnézy posloužil jednoduchý dotazník, který byl pacientům zaslán e-mailem. Rozhovory ve valné většině probíhaly v prostorách *Institutu Kung-fu a tradiční čínské medicíny* sifu Pavla Adámka. Dotazování spolupracovali velmi ochotně a v poskytování informací postupovali důsledně a svědomitě.

Na základě výše zmíněných rozhovorů a lékařských zpráv jsme dospěli k závěru, že stravování podle zásad čínské dietetiky mělo přinejmenším ve sledovaných pěti případech zásadní vliv na zdravotní stav jedince. Můžeme si povšimnout, že západní medicína nehledá příčinu onemocnění. Na případu 1. pacientky je jasně vidět že kožní problémy byly řešeny předepsáním hormonální antikoncepce. Ta byla několikrát vyměněna za silnější, právě kvůli akné. Čínská medicína vnímá akné jako vnitřní horko, které je ventilováno kůží. Je-li léčeno hormonální antikoncepcí, dojde sice k vizuálnímu zlepšení problému, ale z dlouhodobého hlediska to v tomto případě nevedlo k úplnému vyléčení problému. Doktor Hoffmann navíc uvádí, že užíváním antikoncepce dochází z pohledu tradiční čínské medicíny k oslabení a stagnaci krve a dlouhodobé užívání syntetických hormonů může vést i k neplodnosti. Avšak když pacientka omezila příjem sladkého na minimum, zavedla pravidelné teplé a výživné snídaně, omezila konzumaci smažených a tučných pokrmů a mléčných produktů a v zimě navíc zakomponovala do jídelníčku zahřívací koření, tak všechny tyto faktory měly vliv i na její další problém – zimomřivost. Pacientka uvádí celkové zlepšení svého zdravotního stavu a osobní spokojenost.

K výraznému zlepšení zdravotního stavu došlo i u 2. pacientky, která za největší problém označila silnou alergii. Pacientka uvedla, že své problémy řešila injekcí Pollinex Tree, což je alergen, který obsahuje směs upravených výtažků z pylu břízy, olše a lísky. Pollinex Tree je určen k léčbě sezónní alergické rýmy, který ovšem řeší jen akutní problém, nikoliv jeho příčinu. Podle čínské medicíny má tento typ onemocnění převážně prenatální původ, a projevuje se právě oslabením esence ledvin Jing. Kožní problémy pak mohou být přeneseny do dráhy plic. Dominantní změnou v jídelníčku byla u této pacientky výměna pečiva na snídani za obilné kaše a omezení klasické české kuchyně stejně tak jako masa a slazených nápojů.

Došlo u ní k 85% zlepšení, co se zmíněného onemocnění týče, a jako další kladný projev uvádí více energie.

U třetího pacienta si také můžeme povšimnout výrazné změny ve stravovacích zvycích a samotné volbě potravin. Pacient si prošel veganským i vegetariánským obdobím, ale spokojenost našel až při volbě vyváženého jídelníčku, pro který je stěžejní stravování podle pěti ročních období. Nejčastějším nápojem je teplá voda, jejíž blahodárné účinky na lidský organismus byly již popsány. Změna jídelníčku a vyřazení mléčných výrobků vedlo k vyřešení dlouholetých problémů se sennou rýmou a alergiemi a úplnému vyřazení chemických léků.

I čtvrtá pacientka ze svého jídelníčku vyloučila mléčné výrobky a upřednostňuje sezónní potraviny, převážně z vlastních zdrojů. Dále přestala konzumovat maso a uvádí markantní změnu svého zdravotního stavu k lepšímu. Vymizely astmatické záchvaty i záněty průdušek a při běžných onemocněních pacientka využívá namísto antibiotik čínské byliny a potraviny jako je čerstvý zázvor.

Pátý pacient řešil své dlouholeté potíže se zažíváním zásadními změnami ve svém jídelníčku. Tou nejpodstatnější se stala snídaně v podobě kaše Kongee, což je několik hodin vařená rýže. Jedná se o velice lehkou snídani, která je velmi vhodná při krátkodobě i dlouhodobě oslabeném trávení. Změnil i další věci, které přispěly k jeho uzdravení. Začal pít teplou vodu namísto slazených nápojů a začal pravidelně cvičit Dacheng Yangsheng Zhuang, což je zdravotní Qi Gongové cvičení, které mimo jiné harmonizuje metabolické poruchy a zažívání.

U všech zkoumaných pacientů, kteří se ke změně ve stravování odhodlali, došlo k výraznému zlepšení jejich zdravotního stavu, mnohdy potíže, které je trápily, odezněly úplně.

Zdraví a výživě se věnuje spousta lidí po celém světě. Je třeba zmínit závěr, ke kterému došel Colin Campbell. Tento profesor biochemické výživy uvádí, že jídlo je velmi úzce svázáno se zdravotními problémy, jako je diabetes, vysoký cholesterol, artritida, vysoký krevní tlak i rakovina. Výsledkem jeho výzkumu a dvacetileté spolupráce Oxfordské univerzity, Cornellovy univerzity a Čínské akademie preventivního lékařství je tvrzení, že pokud chce člověk být zdravý, musí změnit stravu (Campbell, 2014).

## DISKUZE

Mnoho lidí hledá odpověď na otázku, zda je možné vyřešit chronická onemocnění, ať už imunitního či pohybového rázu, a civilizační choroby jako je třeba hypertenze, obezita nebo diabetes mellitus. Ze získaných výsledků je patrné, že kromě cesty, kdy je využito léků na chemické bázi, můžeme ještě zvolit cestu přírodní medicíny. Tím, že se zaměříme na příčinu onemocnění, a nikoliv jen na její vnější projev, a harmonizaci organismu, můžeme dosáhnout daleko lepších výsledků. Aplikování čínské dietetiky v těchto případech výrazně zlepšilo stav i tam, kde efekt západní medicíny byl jen částečný, nebo krátkodobý. Navíc správně zvolená úprava stravy je pro organismus naprosto bezpečná a bez vedlejších účinků, které jsou v některých případech možné např. u léčby antibiotiky, nebo jinými medikamenty.

Ačkoliv tématem této bakalářské práce byla čínská dietetika a na uvedených příkladech si můžeme povšimnout, že zodpovědný přístup ke zdraví a stravování je řešením mnoha zdánlivě neřešitelných problémů, je třeba poukázat na provázanost jednotlivých složek. Ke zdraví je třeba přistupovat komplexně. Úprava jídelníčku a stravovacích návyků by měla být krokem číslo jedna. Je ale také potřeba zapracovat na emoční stabilitě, chodit včas spát, dostatečně odpočívat, cvičit atd. Je vhodné zharmonizovat nejen naše tělo, ale i naši mysl, protože jedno ovlivňuje druhé. Pět vybraných pacientů změnilo svůj jídelníček a na radu praktika tradiční čínské medicíny začala většina z nich cvičit Qi gong, a všichni se také věnují tradičnímu jihočínskému kung-fu rodiny Lam pod vedením sifu Pavla Adámka. Hung Gar kung-fu je cvičením pro zdraví a sebeobranu, které rozvíjí člověka všestranně. Učí úctě, hodnotám tradice, rozvíjí znalosti z historie a filozofie kung-fu, učí zásadám pěstování zdraví a zdravého životního stylu a pravidelným cvičením pozitivně ovlivňuje tělesnou i duševní kondici. Jsou zde ale i jiné alternativy, jako je jóga, Tai-či atd.

Odlišný přístup západní medicíny ke zdraví je patrný z velmi častého předepisování antibiotik, které jak již bylo řečeno, tlumí vnější projevy onemocnění, ale neřeší jejich příčinu, proto je taková nemoc často reverzibilní, nebo oslabení imunity po užívání antibiotik má za následek vznik onemocnění nového. Protože jak jsme si již vysvětlili, tělo je velmi propojené a zákonitě když uměle potlačíme nějaký jeho projev, manifestuje se jinde a jinak.

Čínská dietetika je jednou z významných odnoží čínské medicíny a jejím studiem získáváme vhled do učení o zdraví a o životě samém. Jedná se o tematiku velmi hlubokou a komplexní, která by si jistě zasloužila detailnější rozbor, kupříkladu jako téma diplomové práce.



## ZÁVĚR

Cílem této práce bylo odpovědět na otázku, zda stravování podle čínské dietetiky má vliv na zdraví jedince, jestli dokáže vyřešit rozličné zdravotní problémy a zkvalitnit život. Zároveň si kladla za úkol obeznámit čtenáře s tématem čínské medicíny, jejíž neoddělitelnou součástí je právě čínská dietetika. Důvodem této osvěty je stěžejní myšlenka prezentované starověké medicíny a tou je prevence. Důležité je uvědomit si, že každý člověk může do jisté míry ovlivňovat své zdraví. K odolnosti organismu můžeme přispět úpravou životosprávy, pravidelným a dostatečným spánkem, rovnoměrným rozložením fyzické a duševní práce a odpočinku a vyvarováním se stresu a silných emočních výkyvů. Tato práce byla zaměřena na stravování, což je nesmírně důležitý postnatální zdroj naší energie.

V teoretické části jsme pronikli do dané problematiky a probrali základní terminologii včetně pojmů – Qi, Yin a Yang, konstituční typy, pět hlavních orgánů a poukázali jsme na propojenost lidského organismu. Následně jsme probrali pět chutí a stravování podle pěti ročních období. Nedílnou součástí první části bakalářské práce bylo i srovnání východního a západního pohledu na vybrané potraviny a zásady čínské dietetiky s důrazem na důležitost snídaně. Na řadě míst se můžeme setkat se závěry autorky této práce, k nimž dospěla na základě studia, získaných informací od pacientů a konzultací s experty v oboru.

Praktická část práce hledá a nabízí odpovědi na otázku, zda je možné změnou jídelníčku a stravovacích návyků ovlivnit kvalitu života k lepšímu. Pět pacientů bylo formou přímé anamnézy a následovného dotazování se podrobně vyzpovídáno a došli jsme k závěru, že jejich zdravotní obtíže byly zmírněny a v některých případech vymizely úplně.

Cílem bylo také přispět k osvětě a přiblížit toto moudré učení východu západnímu člověku, který k otázkám svého zdraví přestává být lhostejný. Velkým benefitem byly konzultace se zkušeným terapeutem čínské medicíny a lidmi, kteří se čínskou dietetikou zabývají dlouhá léta. Hlavním motivem pro sepsání této práce byl zájem o toto téma v širokém okolí autorky, která se prostřednictvím této práce pokusila poskytnout stručný náhled do tematiky čínské medicíny a nutriční. Dílčím úkolem bylo poukázat na to, že mnohdy je vhodnější přírodní léčba stravou než chemické léky, které mohou mít vedlejší účinky a způsobují v těle další disharmonie.

Výše uvedené cíle byly splněny. Skromným přáním autorky práce je, aby přinesla užitek zájemcům o zdravý životní styl a pootevřela dveře do tohoto prastarého učení, které nepůsobí paušálně, ale ušije každému jídelníček na míru a lidské tělo chápe jako propojený celek. Tudíž naším hlavním cílem by měla být harmonizace na mentální i fyzické úrovni.

## RESUMÉ

Moderní hektický způsob života má neblahý vliv na naše zdraví a ovlivňuje i naši psychiku. Výsledkem je rostoucí počet těch, kteří trpí civilizačními chorobami jako je obezita, hypertenze a infarkt myokardu atd. Existuje mnoho metod, jak dosáhnout mentální a fyzické odolnosti a osobního štěstí. Cílem této práce je obeznámit čtenáře s čínskou dietetikou, jež je nedílnou součástí čínské medicíny a demonstrovat její vliv na lidské tělo. Tento starověký přístup ke zdravému stravování a jeho vliv na dlouhověkost, který je starý přes 3000 let, zakládá své učení na celostním přístupu. Rovnováha a harmonie v našem životě je zárukou pevného zdraví a zároveň ochrana před nemocemi.

První část bakalářské práce obsahuje teoretické vědomosti z oboru čínské medicíny a čínské nutriční terapie. Zásadní termíny jako je Qi, Yin a Yang, pět elementů, pět chutí a pět ročních období jsou podrobně vysvětleny. Stejně tak by nebylo možné získat ucelený názor na toto téma bez nahlédnutí do učení o pěti orgánech. Práce také nabízí pohled na vybrané potraviny ze západního a východního hlediska. Jedinečnost čínského přístupu spočívá v posuzování potravin podle jejich povahy a vlivu na lidský organismus. Následně je jídlo používáno jako prevence před nemocemi i jako lék.

Druhá část práce se zabývá výzkumem, který má za úkol ověřit léčivé účinky zdravého stravování na lidský organismus prostřednictvím pěti pacientů. výzkum dokázal, že zdravý přístup ke stravování má nejen preventivní, ale i léčivé účinky.

## **SUMMARY**

The hectic pace of modern life has had a very bad impact on our health and well-being. As a result, an increasing number of people suffer from lifestyle diseases, such as obesity, hypertension, myocardial infarction and many others. There are many methods by which people can achieve mental and physical endurance, as well as personal happiness. The aim of this thesis is to familiarize the reader with Chinese dietetics, which is an inseparable part of Chinese medicine, as well as to demonstrate its effect on the human body. This ancient approach to a healthy diet and its effects on longevity has a history of 3000 years and it bases its studies on holistic approaches. Balance and harmony in our lives is the root of health maintenance and disease defense.

The first part of the Thesis contains theoretical knowledge of traditional Chinese medicine and Chinese nutrition therapy. Essential terms, such as Qi, Yin and Yang, five elements, five tastes and five seasons are described. Also without insight into teaching about five main organs it would be impossible to get to the heart of the matter. The thesis also briefly looks at several food items from the western and eastern point of view. The uniqueness of Chinese approach lies in assessment of food items according to their characters and effects on our bodies and consequently using them as both prevention and medicine.

The second part of this work focuses on research aimed at proving curative effect of healthy eating on human organism, subsequently proved on stated examples of five patients. Research has shown that healthy approach to eating not only is curative to the body, but also has preventative effects.

## RESUMEN

El ritmo agitado de la vida moderna ha tenido un impacto negativo en nuestra salud y bienestar y como resultado de ello, el número de gente que sufre ciertas enfermedades como obesidad, hipertensión e infarto de miocardio entre otras aumenta cada día. Existen varios métodos que se pueden utilizar para conseguir una mejor salud mental y física como también mejorar la felicidad personal. El propósito de esta tesis es familiarizar al lector con dietéticas chinas que forman parte de la medicina china, así como demostrar los efectos que estas pueden causar en el cuerpo humano. Con una historia de 3000 años, esta antigua perspectiva de una dieta sana y unos efectos de larga duración basa sus estudios en enfoques holísticos. El equilibrio y la armonía de nuestras vidas es el origen de una vida sana y de un buen sistema de defensa.

En primer lugar, esta tesis se centra en el conocimiento teórico de la medicina tradicional y en la terapia de nutrición chinas. Además, se describen algunos términos fundamentales como Qi, Yin y Yang, los cinco elementos, los cinco sabores y las cinco estaciones y se explican los cinco órganos principales para un mayor y detallado conocimiento sobre el asunto a tratar. Por otra parte, la tesis también señala diversos productos gastronómicos desde los puntos de vista oriental y occidental. La naturaleza única del enfoque chino se apoya en la valoración de ciertos productos y su relación con las características y efectos que producen en nuestros cuerpos. Como consecuencia, estos se usan como método preventivo al igual que como medicina.

Segunda parte de este trabajo se centra en el estudio que demuestra los efectos curativos que produce el hábito de comer saludable en nuestro organismo y que ha sido justificado con ejemplos tomados de cinco pacientes. Además, este estudio muestra que los hábitos saludables no solo pueden curar nuestra salud pero también sirven como métodos preventivos para futuras enfermedades.

## **SEZNAM POUŽITÝCH INFORMAČNÍCH ZDROJŮ**

ADÁMEK, P. (konzultace se sifu Pavlem Adámkem, který je osobním žákem profesora Bai Yunqiao. 2016 a 2017, Rožnov pod Radhoštěm, škola kung-fu a tradiční čínské medicíny).

ANDO, V. *Klasická čínská medicína I.: základy teorie*. 1. vyd. Hradec Králové Svítání, 1995. ISBN 8090178812.

ANDO, V. *Klasická čínská medicína II.: základy teorie*. 2. vyd. Hradec Králové: Svítání, 2010. ISBN: 80-86601-17-5.

ARCIMOVIČOVÁ, J. *Čínská medicína pod pokličkou*. 2004. vyd. Praha 4: Pavel Dobrovský – BETA, 2004. ISBN 80-7306-125-2.

BENDOVÁ, L., *Čínská dietetika v moderním světě*, TCM Consulting and Publishing, 2015, ISBN 978-80-9057-465-6.

CAMPBELL, C. T., CAMPBELL, T. M, *Čínská studie*, Czech edition, SVÍTÁNÍ, 2014, ISBN 978-80-86601-09-0.

FEHRER, R. *Vaření podle pěti elementů: v souladu s ročními období* 1998. vyd. Eminent, 2010. ISBN 978-80-7281-308-7.

FLAWS, B. *Tao zdravého stravování: Dietní moudrost podle tradiční čínské medicíny*. 2011. vyd. Praha: Anahita, 2011. ISBN 978-80-904775-2-0.

GASCOIGNE, S. *Čínskou medicínou ke zdraví*, 1997. Vyd. Gerhard Riemann, 2001. ISBN 80-242-0409-6.

HENDL, J. *Úvod do kvalitativního výzkumu*. 1 vyd. Praha: Karolinum, 2005. ISBN 80–7184-549-3.

HEŘT, J., *Alternativní medicína – komplexní prevence a léčba přírodními prostředky*, Praha, 2000, ISBN: 80-7281-041-3.

HOFFMANN, P. *Na frekvenci čínské medicíny*. 2002. vyd. Euromedia Group k.s., 2002. ISBN 80-242-0854-7.

HOFFMANN, P. *Od pramene čínské medicíny*. 2007. vyd. Euromedia Group k.s., 2007. ISBN 978-80-242-1992-9.

CHIA, M. *Cosmic nutrition: The taoist approach to health and longevity*. Vyd. Destiny books, 2012. ISBN 15-9477-470-6.

KAJDOŠ, V. *Kovem a ohněm*, Praha: Panorama, 1987. ISBN 11-082-87.

KAPTCHUK, T. J. *Medicina China. Una Trama sin Tejedor*, CONTINENTE-PAX, 2007, ISBN 9789507542018.

LUCKÝ, J. [www.tcminstitut.cz](http://www.tcminstitut.cz) ročník 2008–2012 (Poznámky z přednášek).

MIOVSKÝ, M. *Kvalitativní přístupy a metody v psychologickém výzkumu*. 3 vyd. Praha: Grada, 2006. ISBN 80-247-1362-4.

OBERBEIL, K a LENTZOVÁ, Ch. *Léčba ovocem a zeleninou – strava, která léčí*. 2001. vyd. Fortuna Print., 2001. ISBN 80-7309-242-5.

Readers' s Digest výběr, *Jídlo jako jed, jídlo jako lék*, 1998. Praha, ISBN 80-902069-7-2.

REID, D. *Tao zdraví, sexu a dlouhého života*, PRAGMA, 1989. ISBN 8-7205-209-8.

RŮŽIČKA, R., SOSÍK, R. a WANG, Y. *Tradiční čínská medicína v denním životě*, Receptář. Olomouc: Poznání, 2007. ISBN 80-86606-59-7.

ŠEĐOVÁ, K., ŠVARŤÍČEK, R. *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách*. Praha: Portál, s.r.o., 2007. ISBN 978-80-7367-313-0.

TEMELIE, B. *Výživa podle pěti elementů*. 2002. vyd. Bratislava: Arimes, 2002. ISBN 80-88913-93-4.

TOMEK, D. (konzultace na téma dietetiky s praktikujícím terapeutem čínské medicíny) 2016, Brno. Informace dostupné na <http://tcmqi.cz/>

## **SEZNAM PŘÍLOH**

PŘÍLOHA A – Recept: vejce se zeleninou.....	I
PŘÍLOHA B – Recept: rýžovo-jáhlová kaše s řepou .....	II
PŘÍLOHA C – Recept: rýžovo-jáhlová kaše na sladko.....	III
PŘÍLOHA D – Recept: rýže se slzovkou a kompotem .....	IV
PŘÍLOHA E – Lékařská zpráva: z gynekologie – první pacient.....	V
PŘÍLOHA F – Lékařská zpráva: z alergologie – druhý pacient.....	VI



# PŘÍLOHY

## PŘÍLOHA A – Recept: vejce se zeleninou

*Suroviny (3 porce):*

- 3 vejce
- 2 mrkve
- 1 středně velká řepa
- Meduňka, máta
- Máslo
- 2/3 hrnku rýže (jasmínová nebo basmati)
- 1/2 hrnku pšenice (případně ječmenu, žita, ovsu, špaldy)
- Sůl

*Příprava:*

Pšenici (případně jiné obilí) zalijeme 1–2 hrnky vody, povaříme 30-40 minut, tak, aby byla měkká a křupavá, ale ne rozvařená. Poté slijeme zbytek vody. Rýži zalijeme vrchovatým hrnkem vody a vaříme 10–15 minut, až je rýže měkká. Rýži pak můžeme s pšenicí buď smíchat, nebo dát obě přílohy zvlášť. Na pánvi rozpustíme máslo a přidáme na kolečka nakrájenou mrkev a řepu, osmahneme asi 5–10 minut, aby změkly, poté přidáme na kousky nakrájené lístky čerstvé máty a meduňky, a ještě pár minut osmahneme. Nakonec připravíme na másle míchaná vejce, případně volská oka a osolíme je. Vejce se zeleninou a rýží s obilím pak podáváme. Pokud chceme ušetřit čas, tak zeleninovou směs můžeme nahradit kečupem, čerstvými rajčaty nebo olivami.



Obrázek č. 1: Recept vejce se zeleninou

Zdroj: TOMEK, D. [online]. [cit. 2017]. Dostupný z: <http://tcmqi.cz/zdrave-snidane-recepty/>

## **PŘÍLOHA B – Recept: rýžovo-jáhlová kaše s řepou**

Netradiční kombinace, která stojí za vyzkoušení. Najemno nastrouhaná a osmahnutá řepa s brusinkami překvapí sladkou a příjemnou chutí.

*Suroviny (2-3 porce):*

- 1/3 hrnku rýže (jasmínová nebo kulatozrná)
- 1/3 hrnku jáhel
- 5 ks vlašských ořechů
- Silnější plátek másla
- 2–3 lžičky brusinek
- 1 dcl sójového mléka
- 1–2 středně velké řepy

*Příprava:*

Jáhly spaříme horkou vodou (tím odstraníme jejich hořkost), přidáme rýži (v případě, že máme již předem rozvařenou rýži, tak ji přidáme až ke konci), sójové mléko a zalijeme asi 2 hrnky vody. Vaříme 15–20 minut, konzistenci kaše si upravíme podle chuti (přilijeme nebo vyvaříme vodu). Pro rychlejší přípravu je možné použít jenom rozvařenou rýži. Nastrouháme najemno řepu a dáme na pánev. Osmahneme na másle asi 5–10 min až je řepa měkká, přidáme brusinky, a ještě chvíli prohřejeme na pánvi. Podáváme zvlášť ke kaši. Na másle opražíme asi 2 minuty na kousky nalámané ořechy (pozor, ořechy se velice náhle spálí), kterými pak posypeme rýži.



Obrázek č. 1: Recept – Rýžovo – jáhlová kaše s řepou

Zdroj: Zdroj: TOMEK, D. [online]. [cit. 2017]. Dostupný z: <http://tcmqi.cz/zdrave-snidane-recepty/>

**PŘÍLOHA C – Recept: rýžovo-jáhlová kaše nasladko**  
Chutná a vyvážená snídaně, kterou připravíme za 20 minut.

*Suroviny (3 porce):*

- 1/3 hrnku rýže (jasminová nebo kulatozrná)
- 1/3 hrnku jáhel
- 5 ks vlašských ořechů
- 1-2 pl rozinek
- 1-2 dcl sójového mléka
- 1 pl strouhaného kokosu
- Skořice
- 1-2 ks broskve či jiného ovoce (hrušky, švestky)
- Med, datlový sirup

*Příprava:*

Jáhly spaříme horkou vodou (tím odstraníme jejich hořkost), přidáme rýži (v případě, že máme již předem rozvařenou rýži, tak ji přidáme až ke konci), sójové mléko, na kousky rozlámané ořechy a zalijeme asi 3 hrnky vody. Vaříme 10–15 minut, poté vmícháme rozinky a kokos a vaříme dalších 5 minut, konzistenci kaše si upravíme podle chuti (přilijeme nebo vyvaříme vodu). v hotové kaši rozmícháme skořici, posypeme ji ovocem pokrájeným na kostičky a dosladíme medem či jiným sladidlem.



Obrázek č. 3: Recept – Rýžovo – jáhlová kaše na sladko

Zdroj: TOMEK, D. [online]. [cit. 2017]. Dostupný z: <http://tcmqi.cz/zdrave-snidane-recepty/>

## **PŘÍLOHA D – Recept: rýže se slzovkou a kompotem**

*Suroviny (2 porce):*

- 1/3 hrnku slzovky
- 1/3 hrnku rýže (jasmínová nebo kulatozrná)
- 1-2 dcl sójového mléka
- 1/2 banánu
- 5 ks vlašských ořechů
- Zavařené ryngle, případně broskve
- Skořice
- Med

*Příprava:*

Rýži zalijeme asi 1,5 hrnky vody, přidáme na kousky rozlámané ořechy, sójové mléko a vaříme 40 minut. Přidáme nakrájený banán a vaříme dalších 5 minut. Slzovku zalijeme 1 hrnkem vody a vaříme 35–40 minut, až je slzovka měkká, ale ne rozvařená, poté vodu slijeme. Rýži dáme na talíř, posypeme slzovkou, skořicí, přidáme zavařené ryngle či broskve a pokapeme medem



Obrázek č. 4: Recept: Rýže se slzovkou a kompotem

Zdroj: TOMEK, D. [online]. [cit. 2017]. Dostupný z: <http://tcmqi.cz/zdrave-snidane-recepty/>

# PŘÍLOHA E – Lékařská zpráva: Lékařská zpráva z gynekologie – první pacient

## VÝMĚNNÝ LIST - POUKAZ k odbornému vyšetření, ošetření, ústavnímu léčení

do ..... zdravotní zařízení v .....

Příjmení a jméno ..... Rodné č. ....

Číslo ZP .....

Bydliště 5/2003 Nová zruč  
Zaměstnavatel HOK Bítč  
Subjektivní potíže: (např. krvácení)

Objektivní nálezy: 11/2003  
Mutter hru, a 2 re  
Lipst

Dg.: H1F uzlupěna nabra

Dosavadní léčba: 2/2004  
Lipst

Požadováno: - / -  
Lipst

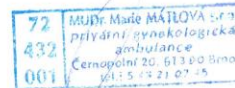
Datum: ..... Razítko a podpis lékaře

MEDIPOS P&P M-1141021 tisk INAPA s.r.o.

## LÉKAŘSKÁ ZPRÁVA NÁLEZ

gltom krevna smle  
okre chere  
10/2011 Zepara  
gltom ' napt  
Zepara ' x  
10/2011

20-03-2017



Datum: ..... Razítko a podpis lékaře

Obrázek č. 5: Lékařská zpráva z gynekologie – první pacient  
Zdroj: autor fotografie je autorem této práce

## PŘÍLOHA F – Lékařská zpráva: z alergologie – druhý pacient

### Alergologie a klinická imunologie

31.3.2017

Dg.: Rhinitis alergica sezonalis persistens Alergie na pyly trav RA: alergické onemocnění – sestra alerg. Astma. OA: v dětství běžná nemocnost, očkování řádné, bez komplikací, nadstandartně 0, atopický ekzém neměla, opakovaná nemocnost či lázeňská léčba v dětství nebyla, bronchopneumonie 0, infekční mononukleoza 0, meningitida 0, zánět jater či ledvin 0, salmonelosis 0, dětské infekční onemocnění – varicela, bez komplikací, borelioza

kožní virová onemocnění (pásový opar, mollusca) -0 autoimunitní onemocnění - 0 GIT onemocnění – průjmy, zvracení, zácpa – vše bez větších abnormalit interní onemocnění – hypertenze 0, DM 0 operace – APPE s následnou peritonitidou a reoperací, strava běžná, pestrá nekuřák

FA: 0 AA: léky 0 PA: rodič. dovolená koničky – kung fu / Prostředí – v bytě zvířata pes, lůžkoviny nepěřové, plísň v bytě není, v okolí domu zvýšené koncentrace pylů stromů či travin

NO: Od dubna do července ji trápí rýma, nepříjemná, dříve alerg. péče v Praze, posledních 6 let nic neužívá. Potíže jsou cca od 24 let. Subj. zlepšení po dětech, léčila se i čínskou medicínou. Subj. moc nechce léky užívat.

Obj.: kůže čistá, prokrvení dobré, perif. pulsace dobře hmatná, AS prav., 78/min., klidná, dýchání čisté, sklípkové, bez vedl. fenoménů, břicho měkké, bez známek NPB, bez resistance, tappot. bilat. negativní, štítná žláza nezvětšená, bez LAP coli, bez LAP generalizovaně, TK 120/65

Spirometrie: klidové hodnoty plicních funkcí dle křivky průtok objem jsou v širších mezích normy

Hmotnost 65 kg, výška 168 cm, BMI 23.03 / Funkční vyšetření plic: Parametr Jednotka Nál. Hodnota %Nál

Parametr	Jednotka	Nál. Hodnota	%Nál
VC	l	3.64	85
TV	l	0.78	173
ERV	l	1.20	11
FVCE <sub>x</sub>	l	3.64	85
FEV1	l	3.16	88
FEV1/FVC	%	82	90
FEV1/VC	%	82	90
PEF	l/s	7.08	103
MEF25	l/s	2.00	74
MEF50	l/s	4.40	78
MEF75	l/s	6.13	107

Kožní PRICK testy : Kontrolní látky - histamin (positivní kontrola) 6/20 kontrola 0  
Roztoči - dermatophagoides pharynae 0 pteronyssinus 0  
plísň venkovní - alternaria 0 cladosporium 0  
plísň domácí - aspergilus 0  
pyly - trávy 8/30 jarní stromy (břízovité) 0 pelyněk 2/10  
zvířata - kočka 0 pes 0  
Hodnocení - alergie na pyly trav

Epikríza - sezonní alergická rýma a conjunctivitida , alergie na pyly trav IgE mediovaná je v kauzální souvislosti s obtížemi.

Dop.: - pac. zatím nechce alerg. vakcínu ani antihistmianika, bude se léčit TČM - vyhýbat se prokázaným alergenům, kontrola kdykoliv dle potřeby