Přichází podzim: Jak nezmrznout nejen na demonstraci a zůstat zdravý? Tisícileté tipy z Boží zahrádky a lesa pro zdraví

- CZ24 News | 3. října 2022

ERIKA MAGDALENA HÁJKOVÁ přináší, jak je jejím zvykem, originální recepty na to, jak zůstat zdravý i v nadcházejícím podzimním a zimním politickém i meteorologickém nečase

Letošní zima bude asi hodně nepříjemná a studená – na obou stranách pomyslné železné opony, která dělí nejen naši společnost. Ti, co chtějí plout s mainstreamem vstříc Velkému resetu, budou možná mrznout radostně a dobrovolně, aby to natřeli Vladimíru Putinovi. Neznámo sice jak, ale ruskému prezidentovi prý nějak uškodí, když budeme nadále prodávat většinu naší levné elektřiny do Německa, abychom ji obratem draze koupili zpět. Inu, proti gustu naší politické reprezentace…

Vždycky šlo především o energii

Jenže tohle „gusto“ bohužel ovlivňuje nejen je samotné, ale také „mlčící většinu“ naší společnosti. Naštěstí už tak úplně nemlčí. To ale také znamená, že ti, kterým takový přístup přijde absurdní a na hlavu postavený, budou také znovu a znovu dobrovolně mrznout nejen v nevytopených bytech a pracovištích – ale i na demonstracích. Pánbůh sám ví, co na nás naše vláda a světové elity zase chystají. Jedno je však jisté politicky i meteorologicky: „Přichází zima“, jak praví ještě nedávno populární (mizerný) televizní seriál.

Tak se alespoň na tu meteorologickou zimu připravme tak, abychom zůstali zdraví, nebo co nejzdravější. Architekti celosvětové plandemie a dalších legrácek západní civilizace se totiž mohou snažit, jak chtějí, ale chod ročních období navzdory bajce o globálním oteplování (teď by se hodilo) zůstává v podstatě stejný.

Jak se o sebe postarat efektivně? Obdobně jako v politice: probudit se, otevřít oči a rozhlédnout se po trochu širším než jen západním okolí. Ověřenou možnost nabízí například systém tradiční čínské medicíny. Čínská kultura uchovala několik tisíc let staré vědomosti, o něž Západ z různých důvodů historicky přišel.

Ani blíže na východě u našich slovanských kamarádů, ani na západě u indiánů, nemají systém tak komplexních starých znalostí. Svou komplexitou se mu blíží snad jedině ajurvéda, ale ta zase nefunguje tak dobře v našem mírném pásu jako čínská medicína, která se právě v takovém „narodila“.

A hlavně: čínská systémovost a pečlivost tyhle znalosti provázala do inteligentního a funkčního systému, který kromě hmoty zahrnuje také energii. Což si myslí čínská filosofie tisíce let a moderní fyzika už nejméně let sto. Ostatně o energii – přesněji o jejím uměle vyvolaném nedostatku – už také víme své.

Spojit neduhy s jejich příčinou

Výhodou tohohle přístupu je, že umí spojit neduhy s jejich příčinou způsobem, kterým to západní medicína, zaměřená pouze na koncentrace látek, mikroorganismy a “hmotu”, prostě nedokáže. Tyto

příčiny pak umí ovlivňovat přes podporu vlastních ozdravných sil organismu, takže často pomáhá i tam, kde to klasická medicína neumí, což je koneckonců pochopitelné.

Klasická západní medicína se zaměřuje úplně jinak – na chorobu. A je fakt, že pokud není ve vleku různých lobby, dělá to často velmi efektivně. Z rozdílného přístupu lze tak těžit u složitějších obtíží, třeba u chronických chorob či různých takzvaných polymorbidit (více chorob najednou), mezi které patří i tzv. metabolický syndrom.

Za třetí a především, čínská medicína stojí na filosofickém základu, který jí velí hledat zdraví jako stav dynamické harmonie s okolím. A k tomu je nutné prostě se přizpůsobit přirozenému běhu přírodních procesů kolem. Jinak to nejde – ačkoli si v době klimatizací, jádra, kosmonautů ve skafandrech a umělého osvětlení máme tendence myslet něco jiného.

Jenže design našich těl je starý mnoho tisíc let a na umělé osvětlení nám zvysoka kašle. Kromě toho, jak bylo řečeno, vše kolem není jen to, co jsme si zvykli nazývat hmotou. A i když si třeba doma (pokud nás někdo neudá) uděláme i letos v zimě „teplíčko“, kolem bude pořád – zima, respektive podzim. A všechny s tím spojené charakteristické vlastnosti, nebo můžeme říci energie (Číňané říkají čchi).

Jak zůstat na podzim zdravý?

V prvé řadě je potřeba si uvědomit zdánlivé samozřejmosti: že je větší zima než v létě, prší a fouká. A naše tělo s tím potřebuje nějak pomoci. Zní to možná banálně, jenže většina z nás je tak zaměstnaná svým životem a myšlenkami, že není s to se pořádně naladit na to, co naše tělesná schránka potřebuje.

Důkazy najdeme na každém kroku – od pubertálních holek v krátkých tričkách nad pupík až po módu syrové stravy. Naše tělo potřebuje na podzim pořádně teple vyživit a prohřát před zimou. Což znamená nedávat mu k trávení namáhavé věci, jako je třeba syrová zelenina, ale pomoci mu. Nejlépe vařenou zeleninou, masem a obilovinami. Třeba taková pohanka je úžasná, ostatně i u nás historicky prověřená z tradičního používání například v Podbeskydí.

„Raw“ strava (jak se jí moderně říká) v sobě má spoustu vitamínů a vůbec je nadupaná energií, o tom žádná. Jenže jestli tu energii naše tělo umí vážně využít, to už je věc jiná. U většiny z nás tomu tak prostě není.

Snídaně je základ

Úplně nejdůležitějším jídlem našeho dne je snídaně. To, že ji spousta z nás vynechává, je zase jedním z důkazů západní moderní hluchoty vůči vlastnímu vnitřnímu uspořádání. Podle poznatků čínské medicíny má každý orgán nějakou dobu, v níž je aktivní. Říká se tomu orgánové hodiny.

A podle těchto hodin má naše trávení, žaludek a slezina (v čínském pojetí se k ní řadí i slinivka břišní) své maximum ráno, mezi sedmou a jedenáctou dopolední. V té době potřebuje teplé jídlo, třeba vajíčka, polévku nebo kaši z obilí se zeleninou nebo ovocem a oříšky, aby se správně nastartovalo.

Úplně nejlepší je rozvařit si rýži. Jasně, mnohým to zní asi hrozně. Jenže když nefunguje dobře trávení, nefunguje vlastně vůbec nic. Kaše a polévky navíc byly normální “dietou” našich předků až do druhé světové války. Až po ní, s rostoucí životní úrovní (není pravda, že to u nás bylo jinak) jsme se všichni začali chtít cítit hogo-fogo s bílým pečivem a kávou, luxusním zbožím, dřív vyhrazeným v podstatě jen šlechtě a bohatým.

Kdo snídá rád a teple, ten by mohl snídani na podzim ještě „vymazlit“ tím, že do ní přidá nějaké koření. Úžasná je třeba schizandra, čínsky wu-wej c‘, která umí posílit energii našich plic a ledvin, a tím i schopnost našich těl chránit sebe sama. Dokonce jsou na to už i vědecké studie západního typu. Kromě toho je to takový životabudič, že tradiční použití zahrnuje i například pomoc při samovolném úniku moči nebo předčasné ejakulaci. Ale především chrání plíce, které mají na podzim tendenci se vysušit. Jak to, když je u nás spíš vlhko a máme rýmičky? To už je složitější medicínská teorie.

Léčivé čaje

Vědět bychom ale měli, že na schizandru je třeba dát si pozor, v případě, že jsme se nastydli. Schizandra je totiž adstringentní povahy, a tedy tekutiny spíše zadržuje uvnitř. A když do nás pronikne vítr a chlad, potřebujeme pravý opak – otevřít póry a mírně se vypotit, abychom dostali škodlivinu ven. Užívat se nemá ani u různých soplíků a chrlů, ty také rozhodně nechceme v sobě svírat.

Případně si ke kaši můžeme dát pořádný ucháč teplého čaje. I čaj ale může být různý. Třeba ten zelený je vynikající v létě, ale na podzim nám dobře neudělá. Potraviny totiž mají i určitou energetickou kvalitu a u zeleného čaje je to zrovna ochlazování, i když je třeba horký. Proto ho pijí Tuaregové v poušti. A proto bychom si na podzim měli dát raději třeba čínský čaj pu-er.

Puer může být mimochodem vynikající volba, jak harmonizovat trávení pro někoho, kdo vůbec není zvyklý snídat a představa teplé snídaně je mu vysloveně odporná. Čaj sám má docela specifickou chuť (někdo říká, že chutná jako dvě stě let stará knihovna), takže to možná dá trochu zvykání si. Ale jde to. I-pu, i-pu, neboli krok za krokem, jak říkají Číňané. Vzhledem k tomu, že touto strategií po dvousetleté přestávce opět krok za krokem pomaličku dobývají většinu světa, vědí, o čem mluví.

Další potravinou, která nám pro zdraví roste na podzim všude kolem, jsou houby. I docela “obyčejné” pravé hříbky léčí plíce. Málo se o tom ví. Ono totiž v „Boží zahrádce“ je léčivé skoro všechno. Ale nejlepší jsou houby dřevokazné. O těch se v našich krajích málo ví, a málo se proto sbírají. Stejně je většina z nich chráněná. A tak buďme rádi, že jsou firmy, které je celé, i s myceliem, tedy podhoubím, zpracovávají pro naši výživu, dokonce i melou do tablet. To znamená, že se v nich uchovají všechny enzymy a další cenné látky, které houby produkují.

Asijské houby

Pragon prodává třeba tuhle kombinaci tří snad nejslavnějších asijských hub: housenice čínské, lesklokorky lesklé a houževnatce jedlého, po japonsku zvaného shiitake. Ve své domovině se používají na povzbuzení celkového fungování organismu, podporu všech orgánů, především ale plic, jater a ledvin. Moderní výzkumy popisují i antibakteriální i antivirovou aktivitu. Je to, řečeno polopaticky, prostě „raketové palivo“.

Málokdo jej nesmí – snad jen osoby, trpící nějakým vnitřním zánětem, s narušenou imunitou nebo dlouhodobě nemocní by měli být opatrnější. Pozor by si taky měly dát ženy s návaly horka v menopauze, případně ti z nás, kdo mají sklony mít červený obličej, oči, nebo jazyk. To všechno může znamenat takzvanou vnitřní horkost. Tehdy je vhodné volit jiné bylinky, ale třeba například i zelený čaj, protože to jsme pak v jiné situaci, než když jsme výše proti němu v souvislosti s chladným počasím brojili.

Optimální je samozřejmě užívání konzultovat s nějakým zkušeným praktikem čínské medicíny. Ráda vás na některé nasměruji. Zbytek si ale mohou užívat toho, že mají účinnou metodu, jak na podzim a v zimě zahřát tělo a vyztužit ho proti nemoci – ať bude kolem jaké chce klima.

To společenské, i to přírodní.

AUTOR: Erika Magdalena Hájková

ZDROJ