



Tradicionalna kineska medicina (TKM) temelji se na načelima kineske filozofije prema kojoj je sve energija (nebo, zemlja, čovjek, duh). Ta iskonska energija pojavljuje se u obliku kozmičke energije i vitalne energije. Čovjek je prema TKM-u materija i energija. On je ujedno i dio kozmosa (univerzuma) i sve sile koje su potrebne za održavanje makrokozmosa (svemira) potrebne su i za održavanje mikrokozmosa (čovjeka).

Prema tradicionalnoj kineskoj medicini energija nije amorfn masa nego ima dva pola koje označavamo kao Yin i Yang, što je univerzalno načelo i osnova cijelog svemira, ali i čovjeka, koji također funkcionira prema načelima Yina i Yanga.

YANG je sve ono što je gore (nebo, svjetlo, toplina, otvoreno, vanjsko, kretanje, uspinjanje), dok je YIN: zemlja, tama, hladnoća, unutarne, statično, zatvoreno.

Priroda zimi

Zima je godišnje doba koje je najviše Yin. Zimi su temperature najniže, sve je usporeno, skriveno iza snježnog pokrivača. Sva snaga prirode povlači se u zemlju (korijenje drveća, lukovice). Neke biljke i životinje prolaze kroz fazu mirovanja (hibernacije). Zimi smo više u zatvorenim, često pregrijanim i u suhim prostorijama, manje se krećemo. Dominira usporenost i tromost. Zimi nedostaje topline i svjetla. Neki su ljudi lošije raspoloženi, što može graničiti s blažim depresijama. Stoga u medicini postoji termin "zimski depresija" ili "sezonska depresija".

Zimi je ujedno organizam izložen većim metaboličkim naporima jer se jedan dio energije troši za zagrijavanje organizma. Moramo se prilagoditi i naglim promjenama temperature kao što je izlazak iz tople prostorije na hladni vanjski zrak. Osobito je zimi osjetljiva sluznica dišnih puteva, primjerice nosa čiji je zadatak i filtriranje i zagrijavanje udahnutog zraka, ali problema može biti i s cirkulacijom, koštanozglobnim sustavom te urinarnim traktom.

Potrebno je prilagoditi se promijenjenim uvjetima klime i okoliša, ali ne samo toplom odjećom i obućom nego i odgovarajućom prehranom. Živjeti u skladu s prirodom i samim sobom i u skladu s vremenom koje prolazi jedno je od važnih polazišta tradicionalne kineske medicine.

Hrana kao lijek



Prema tradicionalnoj kineskoj medicini u očuvanju zdravlja i poboljšanju zdravstvenog stanja bitan udio ima prehrana. Pravilna prehrana optimalno utječe na krug "hrana-metabolizam-energija". Stara kineska poslovice kaže da tri desetine liječi medicina, a sedam desetina liječi pravilna prehrana.

Prema tradicionalnoj kineskoj medicini, slijedimo li ciklične promjene u prirodi i živimo li u skladu s prirodom i kao dio nje, trebamo poštovati i načelo prehrane u skladu s godišnjim dobima. Pritom hranu treba birati individualno prema zdravstvenom stanju pacijenta. Energija iz hrane je dio vitalne energije koja zajedno s energijom oksidacije može jednim dijelom utjecati na imunitet.

Pravilna probava i apsorpcija važna je metoda očuvanja zdravlja i služi kao prevencija od bolesti. Neredovita prehrana, drastične dijetne i navika uzimanja samo jedne vrste hrane štetno je i rezultira bolešću. Kad god je to moguće, obroke treba pripremati svježije i izbjegavati višestruko podgrijavanje hrane.

Pet primarnih okusa

U TKM-u namirnice se razlikuju po okusu na temelju pet primarnih okusa: slatko, kiselo, ljuto, gorko i slano i po prirodi. Postoje namirnice koje su po prirodi tople i koje su po prirodi hladne. U prehrani tijekom zime

Uloga hrane u očuvanju zdravlja

Autor Slađana Divković
Petak, 27 Siječanj 2012 08:46

treba stoga birati namirnice i okuse koji imaju učinak zagrijavanja. Primjerice okusi kao što su slatko i ljuto su primarno Yang i imaju zagrijavajući učinak.

Okus slatkog tonizira, energizira, popravlja raspoloženje jer neke tvari slatkog okusa potiču izlučivanje serotonina koji stvara osjećaj ugone i zadovoljstva. Okus slatkog daje više vrsta spojeva (šećeri, alkoholi, aldehidi), a glukoza je osnovni energetski izvor za naše stanice i naše je "pogonsko gorivo". Alkohol se metabolički ponaša slično kao šećer, pa je stoga razumljivo zašto se neki ljudi zimi "griju" alkoholom (kuhanim vinom).

Ljuto je okus koji dispergira, olakšava cirkulaciju i grije. Ljuto i peckavo popravljaju prokrvljenost, ubrzavaju metabolizam, povećavaju izlučivanje enzima probave, imaju blagi baktericidni učinak (češnjak, crveni luk, čili paprika, papar, đumbir, cimet, klinčić). Zimi se stoga biraju namirnice koje su po prirodi tople i imaju učinak zagrijavanja organizma i ubrzavanja metabolizma. Zato se u hladnije dane jede više kuhano (topla jela), a manje sirovo, suho i hladno.

Temelji prehrane



Općenito, prehrana se temelji na žitaricama, mahunarkama, povrću i nešto mesa, nešto fermentiranih mliječnih proizvoda i nešto voća. Žitarice se nazivaju temeljnom hranom, važno je i uzimati što više hrane u prirodnom obliku, a što manje prerađene hrane. Temelj prehrane čine 5 cerealijskih (žitarica): riža, proso, pšenica, kukuruz i soja, koja iako iz porodice mahunarki po važnosti i učestalosti u prehrani stoji uz bok temeljnim žitaricama. Žitaricama unosimo "svjetlost" jer su one tijekom rasta i sazrijevanja asimilirale sunčevu bioenergiju (sav bioelektrični potencijal biljke sačuvan je u zrnu). Pored toga, bogate su vitaminima, mineralima i mikroelementima. U prehrani se preferira žitna kaša i žitarice kuhane na pari. Kašasta hrana pomaže, olakšava i potiče proizvodnju probavnih sokova. Lako je probavljiva i ima povoljan učinak na sluznicu probavnih organa pa se posebno savjetuje osobama starije životne dobi.

Uloga hrane u očuvanju zdravlja

Autor Slađana Divković
Petak, 27 Siječanj 2012 08:46

Povrće je podjednako važno i Kinezi (premda su u prosjeku niži i lakši od Hrvata) tijekom dana pojedu pola kilograma povrća. Povrće bi trebalo konzumirati što češće, gotovo uza svaki obrok. Prilikom kuhanja savjetuje se kratka termička obrada povrća koje tijekom pripreme treba zadržati svoj oblik, boju, aromu i ostati "hruskavo". Povrće je inače bogato mineralima, vitaminima i anorganskim solima i vlaknima. S druge strane, njegovim dugotrajnim kuhanjem ili duljim namakanjem više se gubi hranjivih tvari, što se poglavito odnosi na neke vitamine, enzime i mineralne soli.

Tijekom zime savjetuje se uzimati više korjenastog povrća, pripremljenog kao juhe-kaše te u obliku priloga i salata.

Mahunarke (leguminoze) također su poželjne u zimskoj prehrani: soja, različite vrste graha, graška i mahuna. Pored bogatstva proteina, obiluju vitaminima, mineralima i mikroelementima, kao što su željezo, cink, bakar te mangan, koji je važan za metabolizam masti i mikrocirkulaciju, pomaže u održavanju kostiju, hrskavice i vezivnog tkiva, pomaže stvaranju energije iz hrane. Nalazimo ga i u narančama, riži, orasima, pšeničnim klicama, listu peršina i celera.

Meso, riba i mlijeko



Meso je u prehrani zastupljeno, ali uglavnom njegove manje količine koje se kombiniraju s raznolikim i različito pripremljenim povrćem te umacima. Meso peradi (plovke): piletina, puretina, patke poželjne su u prehrani tijekom zime. Primjerice pileća juha ima zagrijavajući učinak, isto tako janjetina te ovčetina i govedina. Meso je najbolje pripremati svježe i servirati neposredno nakon pripreme da ostane sočno i mekano, bogato svim svojim okusima i mirisima. Riba je također poželjan izvor proteina. U kombinaciji s biljnim uljima i kuhanim povrćem, savjetuje se i tijekom zime.

Mliječni proizvodi uglavnom fermentirani kao što su: mladi sir, kiselo mlijeko i jogurt po prirodi su hladne namirnice i preferiraju se više ljeti te umjereno tijekom zime.

Zimi se savjetuje voće isključivo konzumirano na sobnoj temperaturi te kuhano (kao kompoti),

pirjano ili kuhano na pari.

Datulje i sjemenke (suncokretove, bučino sjeme, sezamove) konzumiraju se zimi jer imaju zagrijavajući učinak i po prirodi su tople. Datulje, slično kao sušene smokve u našem podneblju sadrže vitamin B5 (pantotensku kiselinu), vitamin koji pospješuje vitalnost i sposobnost koncentracije, gradi tjelesne stanice i kožu te utječe na metabolizam ugljikohidrata, masti i bjelančevina. Datulje sadrže i aminokiselinu triptofan, važnu za funkcioniranje imunološkog sustava i "mirniji san".

Zagrijavajući učinak imaju i orašasti plodovi, kesten, pinjoli. Primjerice, savjetuje se orah koji je okusom slatko-gorak, po prirodi topao i koji ima funkciju jačanja bubrega i mokraćnog mjehura, organa koji su tijekom zime po TKM-u energetski slabiji. Za te je potrebe dovoljno uzeti od 3 do 4 oraha na dan po osobi ili oko 20 grama.

Sve vrste luka: češnjak, crveni luk, mladi luk, vlasac, poriluk po prirodi su tople namirnice i savjetuju se u zimskoj prehrani, kao i začini poput cimeta, đumbira, papra, čilija, koji isto tako imaju zagrijavajući učinak i stimuliraju probavu.

Hrana po TKM-u treba imati odgovarajuću temperaturu, ne smije biti ni previše topla, ni previše hladna. Kinezi vole reći da hrana ne bi smjela biti previše topla da opeče usne, niti previše hladna da od nje trnu zubi. Pored toga, važno je uravnotežiti i količinu hrane, odnosno veličinu porcija. Naglasak je na raznolikosti malih porcija raspoređenih u više obroka kako bi se stimulirala probava i apsorpcija. Neumjerenost i obilni obroci mogu oštetiti funkciju slezene i želuca. Nepotrebno je i nezdravo jedanput na dan jesti obilno. Budući da je prehrana presudna za održavanje ravnoteže metabolizma i očuvanje vitalnosti organizma (tjelesne životne snage), važno je da se hrana probavlja u određenom vremenu i uzima kao energija.

Vrijeme za obroke

Kinezi uzimaju obroke u jednakim vremenskim razmacima i u određeno vrijeme. Primjerice:

- doručak između 7 i 9 sati
- ručak oko 12 h, najdalje do 14 h
- večera oko 18 h, najdalje do 18 i 30 h.



Taj model odgovara potrebama fiziološke higijene budući da se miješana hrana zadržava u

želucu prosječno od 4 do 5 sati, a hrana neko vrijeme ostaje i u crijevima. Zbog toga bi se tri obroka trebala uzimati u intervalima kako bi se osigurala optimalna apsorpcija hranjivih tvari, a fiziološka funkcija probavnih organa ostala očuvana. Osim toga red i sklad u uzimanju obroka slijedi načelo prema kojemu se probavni organi u ovako raspoređenom vremenu uzimanja obroka nalaze u energetsom maksimumu, što svakako pridonosi boljoj apsorpciji hranjivih tvari, a to je i cilj probave.

Nažalost, većina je ljudi zbog suvremenog načina života i radnog vremena prisiljena jesti u različito doba dana; često ruča u kasnim popodnevnim satima ili kad stigne. Nakon obroka savjetuje se prošetati. Kineska uzrečica kaže da sto koraka nakon svakog obroka produljuje život na devedeset devet godina. Kuhar ili kuharica koji jelo pripremaju s ljubavlju također su važan dio pozitivnog djelovanja hrane.

Prema tradicionalnoj kineskoj medicini više hrane treba uzeti za doručak i ručak. To je zbog toga jer danju radimo, što zahtijeva više energije i metabolizam je jači, dok za večeru treba uzeti znatno manje hrane jer tijekom noći, dok spavamo i mirujemo, intenzitet aktivnosti je sveden na minimum, a metabolizam je usporen.

S druge strane energija probave (Yang Qi) narasta u podne (probavna vatra želuca), a pada u zalazak sunca, pa obilnije treba jesti ujutro, a najmanje uvečer i tijekom noći kada želudac treba ostati gotovo prazan, odnosno za večeru treba uzeti oko 18 posto ukupnoga dnevnog kalorijskog unosa. Kasne obilne večere, a s druge strane preskakanje doručka, negativno utječu na probavu, usporavaju metabolizam, omogućuju lakše taloženje masnog tkiva, što povećava tjelesnu težinu. Unos tekućine tijekom cijelog dana je prijeko potreban, a Kinezi uživaju u raznolikosti i aromama čajeva (kineski zeleni i crni čaj).

I na kraju, ne manje važno, potrebno je uskladiti uzimanje hrane s našim emocijama, što se u tradicionalnoj kineskoj medicini naziva "kultiviranje uma". Negativne emocionalne reakcije mijenjaju probavu i apsorpciju hrane pa treba izbjegavati jesti primjerice kad smo ljuti ili u društvu nepoželjne osobe te odvojiti dovoljno vremena za obrok i konzumirati ga u mirnom i harmoničnom okruženju. Svaki obrok trebao bi izgledati poput malog rituala, pripremljen i serviran tako da sva osjetila uživaju, a trebamo mu pristupati s osjećajem ugone i zahvalnosti.

ACU MEDIC CENTAR akupunktura i nutricionizma, savjetovništvo za pretilost i bolesti metabolizma, vitaminsko-mineralna dijagnostika, metabolički test i dijetoterapija; Slađana Divković, dr. med.,

Uloga hrane u očuvanju zdravlja

Autor Slađana Divković
Petak, 27 Siječanj 2012 08:46

J. Šižgorića 19, Zagreb, tel.: 01 34 56 974, GSM: 091 580 1677;
e-mail: sladjana.divkovic@zg.t-com.hr