

Dietetika z pohledu čínské medicíny



1. obecné principy dietetiky
2. pět chutí, směry čchi, tropismus
3. úprava potravin
4. strava dle ročních období
5. základy fytoterapie



1. Obecné principy dietetiky

Západ

hodnota stravy vyjádřena
obsahem bílkovin,
sacharidů, tuků,

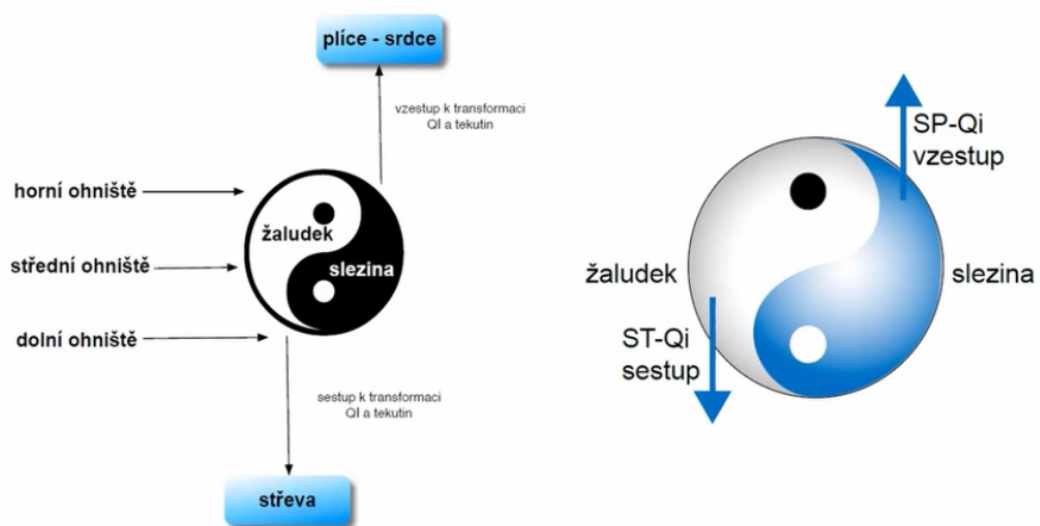


Východ

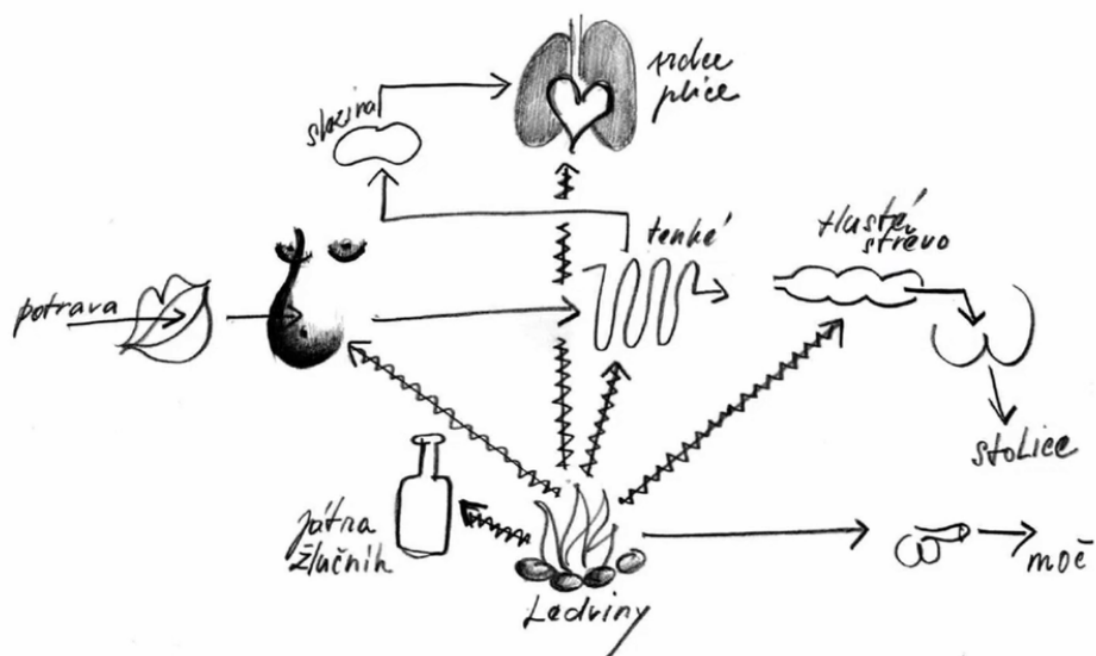
strava chápána dle jinu a jangu
a pěti prvků
jídlo vybíráno osobnosti
a modifikováno podle podnebí,
ročního období a akutního
onemocnění

V čínské medicíně je dobré zažívání spojováno s dobrou funkcí sleziny. Vhodná strava podporuje funkci sleziny a zabraňuje vzniku nerovnováhy v těle .
Vhodná strava vede k obnovení rovnováhy.

Trávení z pohledu čínské medicíny



Trávení z pohledu čínské medicíny



JIN



JANG

vepřové
ledový salát
mungo
brambory
králík
kachna



kuřecí
jehněčí
skopové
dlouho pečené
smažené
koření pálivé
ovce
třešně
kapusta

tuřín x brambora x batáty

v působení na člověka - jin a jang - všeobecné dělení, nízká vypovídající hodnota
potřeba pevného bodu vůči čemu vymezujeme
horké x suché x chladné x vlhké

bencao (pen - cchao) - *ben* = kořen, základ, *cao* - rostlina, bylina, tráva - *bencao* jsou díla, která podle určitých kritérií rozděluje a charakterizují léčivé drogy rostlinného, živočišného a minerálního původu. Popisují původ, vlastnosti, účinky, indikace, úpravu, kombinace s ostatními léčivými



Historie:

Wushi'er pingfang (Wu - š' - er ping - fang) - **RECEPTY NA 52 CHOROB** 206 př.n.L. - nalezeno v r. 1972, kromě textu nalezeny i léčivé drogy - skořice, zázvor, galgán



Shennong bencaojing (Šen - nung pen - cchao - jing) - **LÉKOPIS BOŽSKÉHO ZEMĚDĚLCE** (2737 - 2697 př. n. l.) - 365 léčiv, 252 rostlinných, 67 živočišných, 46 minerálních, 120 horních produktů, 120 středních produktů, 125 dolních produktů



Čang Čung-ting (150-215 n.L.) - *Šangchanlun* - **POJEDNÁNÍ O ZRANĚNÍ CHLADEM**



Sun Simiao (Sun S' miao) (581-682) - *Čianjin yaofan* (Čchien - tin jao - fang) - **RECEPTY ZA TISÍCE ZLATÝCH**



Zhu Su (Ču - su) (1382 - 1415) - *Jiuhuang bencao* (Čiou - chuang pen cchao) **HERRÁR PRO ZÁCHRANU V NOUZI** 414 produktů - semena, kořeny, natě, plody



Li Shizhen (Li Š' - čen) (1518-1593) - *Bencao gangmu* (Pen - cchao kang - mu) - **OSNOVA LÉKOPISU** - 52 svazků, 1892 léčiv, 1094 rostlinných, 355 minerálních, 443 živočišného původu, 11 000 receptů

Wang Ang (1615 - 1695) - *Bencao beiyao* (Pen - cchao peijao) - **KOMENTÁŘE K ESENCI z herbářů** 17. stn.L.



NÁZVOSLOVÍ LÉČIV

1. Pojmenování podle vzhledu

baitouweng - „bělovlasý kmet
gouteng - „hákovitý stonek

2. Pojmenování podle barvy

dan - červený, *danshen*
chi - rudý *chishao*
huang - žlutý *huangqi*
bai - bílý *baishao*
zi - fialový *zisuye*

2. Pojmenování podle vůně a chuti

suanzaoren - *suan* - kyselý
wuweizi - plod pěti chutí
ganco - sladký

2. Pojmenování podle oblasti výskytu

chuanxiong
chuanlianzi
ningxia gouqi

2. Pojmenování podle účinku

fangfeng - ochraňující před větrem
xuduan - spojující zlomeniny



2. Pojmenování podle vegetačních specifík

banxia - v polovině léta
xiakucao - v létě uschající rostlina

2. Pojmenování podle částí použitých jako léčivo

guizhi - větvičky
honghua - květ
zisugeng - lodyha
dafupi - kůra

2. Pojmenování podle osob nebo událostí

duzhong - Taoista Du Zhong
Qianniuzi - semínka za přivedeného buvola

Vlastnosti léčiv

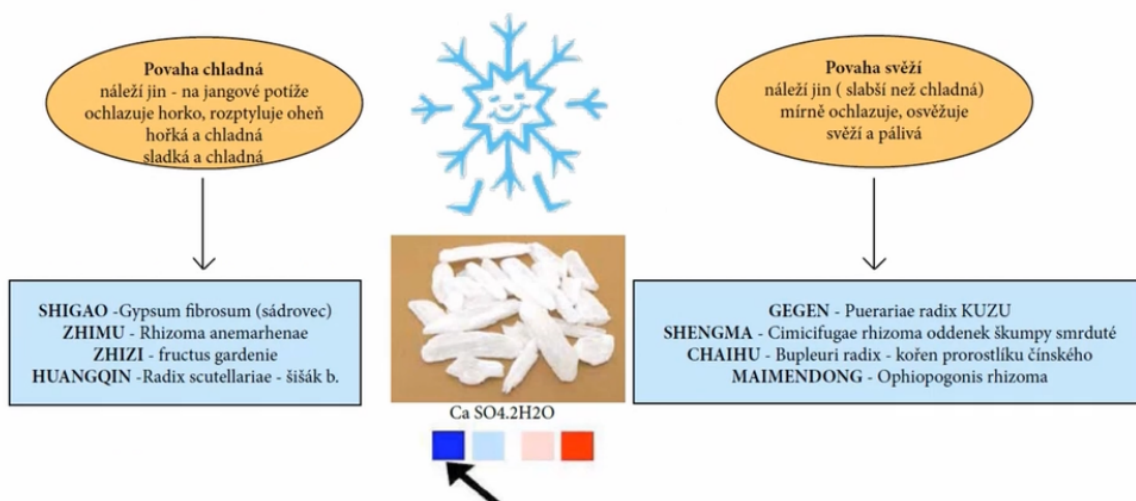
Povaha, chuť, vzestup a sestup, projevení se navenek a zvnitřnění a tropismus léčivých substancí

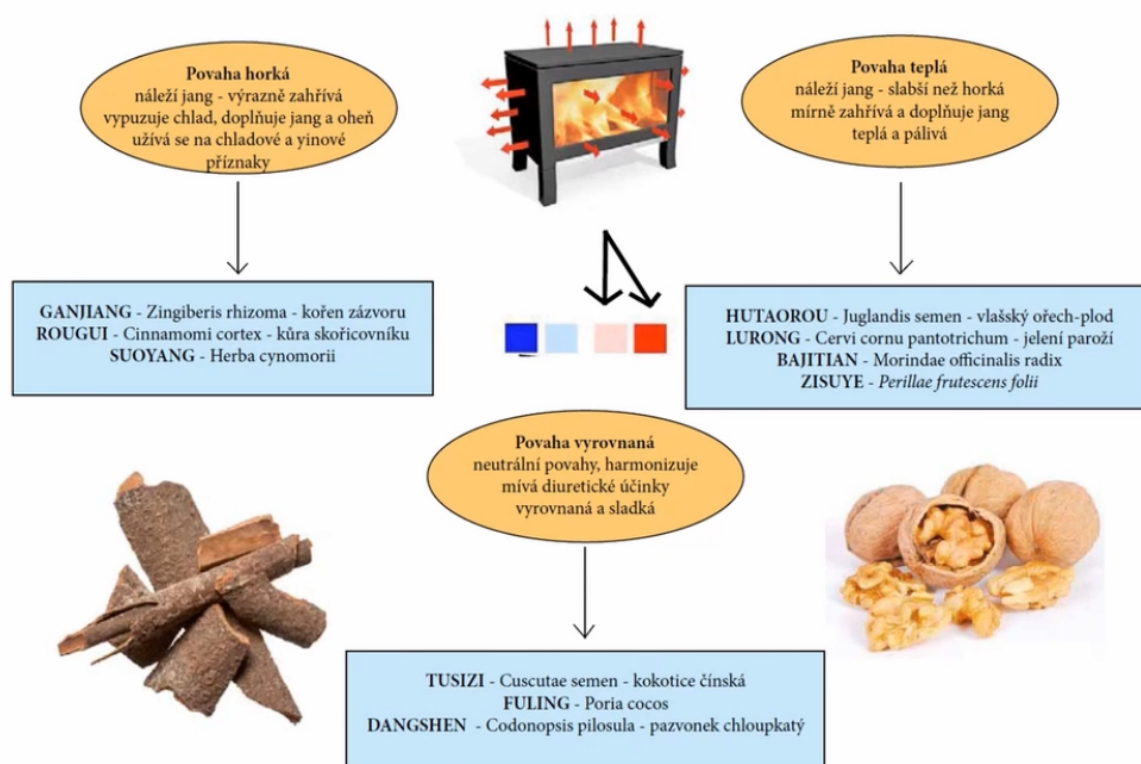
Čtyři povahy - čtyři čchi - *siqi* (s'čchi)

Stanovení povahy - onemocnění chladná a horká → vlastnosti ochlazující nebo zahřívající, „chlad se léčí horkem a horkost se léčí chladem“

Léčiva schopná odstranit chlad - teplá povaha, léčiva snižující horkost - chladná povaha ⇔ obnovení rovnováhy mezi jinem a jangem těla

Povaha - chladná *han* (chan), chladivá = svěží *liang* (liang), , teplá *wen* (wen), horká *re* (ž')
vyrovnaná *ping* (pching)





PĚT CHUTÍ

Význam slova chuť je širší než běžný význam. Není to označení pouze chuťového vjemu, ale i účinky, které jsou jí vlastní a procesy, které vyvolává. V pojmu chuť je tedy funkce a vjem. Pociťovaná chuť se nemusí shodovat s funkční chutí jakožto charakteristikou léčiva.



Hořká chuť - *ku* (kchu)

- 1- **Vypouští** - a) uvolňuje stolicí a odvádí spodem
b) odvádí dolů protisměrně stoupající čchi plic
c) pročišťuje a vypouští, odstraňuje ohnivou škodlivinu zejména ze srdce
- 2. **Vysouší** - při odstraňování vlhkosti - hořce chladné x hořce teplé

3. **Zpevňuje** - „ztužuje“ jin - posílení a ochrana jin ledvin

v malém množství před jídlem podporuje trávení

Je to chuť povahy jin, chladivé

KI: stavy suchosti- nedostatek tělních tekutin

Žito, pohanka, jehněčí maso, salát /lehce hořké a sladké/, citronová kůra, zelený a černý čaj, káva a žitná obilná káva, smetanka lékařská, pelyněk, šalvěj, HUANGLIAN oddenek koptisu čínského, DAHUANG kořen, oddenek rebarbory



Kyselá chuť - *suan* (suan)

1. **Stahuje, smršťuje, svírá** - snižuje výtoky, stahuje póry, působí proti úniku čchi
2. **Rodí tekutiny a podporuje trávení** - otevírá žaludek, posiluje jeho funkce
3. **Utišuje parazity**

KI: svírá a zadržuje - nepoužívat při sy plné povahy, zevní ataka chladem, stagnace čchi atd.

Je to chuť povahy jin - chladiivé

Vinný ocet, kysané zelí, kefír, droždí, citron, rebarbora, mošt...WUMEI /slivoň/, WUWEIZI /schizandra/

Sladká chuť - *gan* (kan)

1. Doplnjuje - má posilující účinky

2. Harmonizuje a uvolňuje - uvolňuje napětí,
tiší bolesti, vyvažuje ostatní léčiva

3. Zvlhčuje - svlažuje suché - zejména plíce a střeva

KI: vlhkost, stagnace vlhkosti, prázdnota sleziny

(sladké drogy mají mazlavou nebo mastnou konzistenci)

Je to chuť povahy jang

Pšenice, rýže, fazole, hrách, soja, brambory, dýně,

mrkev, jedlé kaštiny, pstruh, hovězí maso, husa...

kravské mléko, DANGSHEN /pazvonek/, GANCAO /lékořice /



Ostrá (pikantní, štiplavá chuť) - xin (sin)

1. Rozptyluje - vyvolává odstředivý pohyb - rozptyluje a vypuzuje škodlivost („otevírá“ povrch a vytlačuje k němu tekutiny - vyvolává pocení)

2. Rozhýbává - podporuje proudění čchi, to vede i k oživení toku krve

3. Zvlhčuje - tato schopnost popsána v *Suwen* (Su - wen) - nepřímo podporují metabolismus tekutin - podporují jang ledvin a doplňují oheň ledvin (mingmen), který pak intenzivněji transformuje a „rozprašuje“ tekutiny (tato chuť podporuje pohyb tekutin a jejich „odpařování“ -transformace požitých na tělní),

toto např. u stavů suchosti, kdy tekutiny v důsledku prázdnoty jangu ledvin nejsou transformovány a rozptylovány

KI: prázdnota čchi, vyčerpanost jin, nadměrné pocení při oslabeném povrchu

Je to chuť povahy jang - ohřívá

Pepř, hřebíček, chili, jarní cibulka, řeřicha, česnek /i sladká/, pórek / i sladká/... SHENGJIANG /čerstvý zázvor/, ZISUYE /perilla/





Slaná chuť - *xian* (sien)

1. Spouští dolů - vyvolává sestupné pohyby - laxativní účinky
- zácpa se suchou stolicí
2. Změkčuje tuhé a rozptyluje zauzleniny - uvolňuje a rozkládá tuhé struktury
- uzliny, hrudky, zduření lymphatických žláz
Tato chuť vstupuje do ledvin a doplňuje je, také ochlazuje krev.
mořské řasy, kaviár, slávka jedlá, sůl, miso /i lehce kyselá/, ...
HAIZAO-Sargassum, chladné mořské řasy rozrušují hleny, změkčují tuhé,
působí na otoky stejně jako chladná
KUNBU -řasa laminárie
MULI - Ostreae concha, skořápka ústřice- působí na uzliny, hrudky,
zduřelé lymphatické uzliny
MANGXIAO -síran sodný, chladný, vypouští spodem,
pročišťuje horkost - zácpa, horečnatá onemocnění z horka
Je to chuť jin povahy

Mdlá chuť - *dan* (tan)

nemá výraznou chuť,
přisuzuje se jí tendence ke sladké
odfiltrovává vlhkost a odvádí moč - diuretikum
používá se při vodnatých otocích
nebo k podpoře močení
FULING - Poria cocos, pórnatka kokosová - od-
vádí vodu, vlhkost, posiluje slezinu, uklidňuje
ducha
ZHULING - Polyporus umbellatus, choroš
oříš, vylučuje patologickou vlhkost,
bez posilování středu



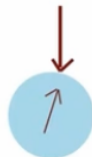
Směr působení ovlivňuje

1. Povaha a chuť : léčiva teplé a horké povahy, štiplavé chuti - jdou především nahoru a k povrchu. Léčiva svěží a chladné povahy, slané, kyselé a hořké chuti - vyvolávají pohyby směrem dolů a dovnitř
2. Lehkost čchi a chuti - např. máta pohyb nahoru a k povrchu, silná čchi a chuť - rehmanie - klesá a zanořuje
3. Konstituce léčiva - květy a listy vedou nahor, plody, kořeny ponořují a vedou dolů

Příklad:

obě:

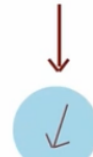
ostrá chuť, tropismus ke dráze plic



zisuye je lehké a účinky směřují nahoru a do povrchu



zisuzi je těžké a podporuje klesavé a zanořující procesy



listy perily mají účinek rozptylovat čchi plic x semeno podporuje klesavý pohyb plicní čchi

Úprava

Úprava na ohni

spálení, žihání, dušení, opražení, opražení s dalšími látkami, sušení na ohni a u ohně.

Úprava vodou

omytí, propláchnutí, máčení, plavení.

Kombinace vody a ohně

vaření v páře, povaření, máčení po zpracování na ohni atd.

Úprava - posílení jang

Grilování – nejvíce horká úprava /přímý kontakt se zdrojem tepla /často v kombinaci se zahřívajícím kořením/- rizikem je hl. přebytek jangu v žaludku, zuhelnatění – toxiny

Uzení – o něco méně zahřívající efekt, riziko – často přesolené potraviny

Prudké opékání – podobné účinky jako grilování, nedop. Se lidem se sklonem k vnitřnímu horku

Jemné, pomalé opékání – v kvalitním tuku, při mírných teplotách, může vyrovnat zchlazující účinek zeleniny /čínské zeli, rajčata, mangold../



Pečení v troubě – rozumný zp., vyrovná chladící účinky zeleniny a ovoce, zlepší tak stravitelnost, dop. úprava pro vegetariány hl. v zimě /rajčata s mozzarellou/

Dlouhé vaření – jemný prostředek k posílení kvality jangu, zahnat vnitřní chlad, navýšit energii – masové, zeleninové vývary dlouho vařené, po nemocech, po porodu /nejde o vitaminy ale energii jangu/

Užití alkoholu - čím větší podíl alkoholu, tím větší tepelný účinek /obzvlášť zahřívající pokrm – jehněčí na červeném víně/

Vaření s alkoholem způsobuje stoupání čchi v těle, dobré připřít. chladu ve středním ohništi /země/



Kořenění – chuť potravin+ posílení energie,
Pepř, čili, kari – horké
Paprika, muškát, hřebíček, koriandr, kmín, skořice, sušené byliny, čerstvá bazalka, pažitka,
oregano, tymián, rozmarýn - teplé
Zahřívají zažívací systém, napomáhají zpracování potravy a tím využití energie stravy
Hl. v zimě chrání před vnějším chladem



Úprava - posílení jin

V tomto smyslu –potlačit zahřívající účinek jídla, podpořit účinek zchlazující, hlavně u teplých druhů masa /drůbež, zvěřina, jehněčí, kozí maso/

Blanšírování – krátké zahřátí ovoce a zeleniny – ponechá osvěžující vlastnost, zlepší stravitelnost

Krátké povaření v troše vody – výborný zp., zeleninu na malé kousky, povaření jen pár minut , uchová plné aroma i většinu vitaminů, i úprava ovoce

Vaření se studeným ovocem, s výhonky řeřichy

Sušené mořské řasy – několik minut povařit v polévce, čaj z řas

/řasy většinou namočíme na ½ hod do vody, pak je lze vařit jen krátce/

Ovocné šťávy, podpora jinového účinku i ostatních jídel /kaše./, lze je ředit horkou vodou – lépe stravitelné

Žampiony – zvlhčující, osvěžující účinek, masité pokrmy jsou s nimi lépe stravitelné



TYP JANG

- horkokrevný, málo se obléká
- dynamický, výbušný, dráždivý, k nezastavení /extrovert/, potíže s koncentrací...
- je mu vlastní aktivita, rád se směje
- rozhazuje rukama nad hlavou, chodí rychle
- mívá žízeň, hl. na studené nápoje
- zarudlý obličej či nos,...
- má tendence se přejídat
- snadno se potí a nesnáší horko, teplé, upocené ruce



- může být typ silný i hubený
- hubený bude vysušený se suchou pokožkou, suchými ústy, stolicí, tenkými try
- tendence k pálení očí, krvácení z nosu, oparům
- sklony k nemocem : vysoký krevní tlak, srdeční nemoci, pálení žáhy,...sklony k zánětům...výtoky jsou žluté a pálivé i zapáchající



Typ jin

/tendence k patologii nedostatku jangu/

Je hubený, bledý, s jasně bledým obličejem, bledými rty,
kůže je jemná, průsvitná, s drobnými cévkami na povrchu
Tělo je jemné, křehké, svalstvo hubené, bez napětí
Chodí klátivě a pomalu
Nerad mluví, má tichý hlas a snadno se zadýchává, často nařiká
Často se spontánně potí přes den
Nemívá žízeň, pije teplé nápoje
Často močí v noci, ale i přes den, moč hojná, světlá
v dětství trpívají anginami, otitidami, nočním pomočováním

- patologie : poruchy prokrvení, průjmy, noční močení,
bolesti kloubů, bázlivost, poruchy menstruace s bolestmi,
chladem v podbřišku...



od 4.2
od 20.3.

JARO

Znamená počátek, zrození, rychlý růst a vývoj. Plánování, začátek podniku.

Dostatek energie, spontánnost, kreativita, tolerance, uplatnění nadání

Rizikem je vítr – virozy, křeče, mrtvice...

! Vstávat dříve, chodit do přírody, volný oděv, odlehčená strava, omezení tučné a slané potravy, omezit příjem semen a ořechů, alkoholu a rafinovaných potravin

Zařadit – hojně zeleniny, syrové,
ředkve, salát,
čekanka, ..zálivka jablečný ocet
a med, mátový čaj
s medem, fenykl, kmín, majoránka,
řeřicha, rozmarýn,...
Očistné jaterní kůry
Plánování a začátek nových věcí,
kroky k získávání prostoru k realizaci
Cvičení energetická, přiměřeně
sport,..



Kyselá chuť

Většina potravin kyselé chuti – osvěžující povaha

= pro prvek dřevo (a k němu patřící orgány) příznivé /pomáhají tělesným tekutinám, podporují hmotu/

Kyselé a osvěžující –čaje z plodů ibišku, šípku, slézu

Nezralé ovoce- zelené+ kyselá chuť – el.dřevo

Ocet –kyselé chuti, ne ale osvěžující

Zelená barva potravin /zralé ovoce, saláty, výhonky../ - různá chuť, ovlivnění el. dřeva

Slepice kachny, pšenice – jemná chuť a souč. ovlivňují elem. dřevo

(obecně obilí a maso – sladká chuť – prvek země, souč. mohou mít vliv i na jiné elementy)

Posílení dřeva – špalda, pšenice + slepice, zelená zelenina, výhonky

Přemíra kyselých, studených potravin- podporují jin orgánů ohně/srdce/, snižují jang orgánů země /slezina, žaludek/- př. jogurt, jižní ovoce..

Ostrá, pikantní chuť /kov kontroluje dřevo/

- pikantní a chladné potraviny-/ředkve, ředkvičky/ zabraňují přebytku jangu dřeva

- pikantní teplé a horké potraviny /ostré koření, alkohol, čili, kari, česnek/ v nadbytku= přebytek jangu v orgánech dřeva.....



Dřevo -kyselá chuť – povaha potravin

chladná	Svěží	neutrální	teplá	horká
Pšeničné klíčky	Pšenice /neutrální/	Bulgur, kuskus, špalda	Zelené zrnko	
Výhonky mungo	Výhonky luštěnin	Droždí, kvásek	Ocet, petržel	
Rajče, šťovík, rebarbora	lbiškový, slézový, meduňkový čaj, bílé víno	Kyselé zelí		
Ananas, kiwi, citron	Jahody, borůvky, rybíz, angrešt, kyselé jablko, mandarinka, pomeranč	Ostružina, malina, šípkový čaj, jablečný kompot;	Švestka, granátové jablko, třešňová šťáva	
jogurt	Kachna, kysané mléko, tvaroh		Kuřecí maso, slepice	

Uzení, opékání na ohni, grilování, nakládání, fermentace, opékání u táboráku



- Období tepla, ohně, mládí, touhy po vědění..
- od 18.4 Lásky, intelligence, správná intuice.. = dostatečná energie srdce
- od 21.6 Rizikem je nadměrné horko, potraviny horkého typu i nadměrné uspokojování tužeb /
přílišné mrhání a rozptylování energie/
Pozitivní – rozjasnit mysl, všimnout si bujnosti barev a pozitivních vlastností a rysů lidí...

Období tepla, ohně, mládí, touhy po vědění..
Láska, intelligence, správná intuice.. = dostatečná energie srdce
Rizikem je nadměrné horko,
potraviny horkého typu i nadměrné uspokojování tužeb /přílišné mrhání a rozptylování energie/
Pozitivní – rozjasnit mysl, všimnout si bujnosti barev a pozitivních vlastností a rysů lidí...



Spánek i kratší, jídlo lehké, pestře zbarvené, syrové saláty, čekanka, celerová nať, zelí...majo-
ráňka, tamián, oregano, ovoce - hl. červené, jídla ze soji, zelených fazolek, červené čočky,
žito, ne tučné, jen přiměřené množ. pikantního koření, pozor na ledovou vodu a zmrzlinu..
Vodné období na učení, otevřenost novému, komunikaci, ale i klid na přemýšlení.....

Hořká chuť- ku, ...oheň- příklady, v rámci 5 prvků

Pohanka, žito, ječměň, koza + výrobky z nich

Červená barva = oheň, potraviny i jiné chuti mají vliv na orgány ohně /třešně, červené hrozny, č. paprika – chuť elementu země/

Hořké byliny /čekankové puky, jaterní čaje/ – často ochlazující, podporující vylučování, vliv na orgány se sklonem k horku /i stagnacím/ - př. Žlučník

Hořké a teplé- kakao, tymián, oregano – vysušují /přiměřené množství -pomáhají orgánům země zbavit se vlhkosti/

Přemíra hořkých a teplých potravin – př. káva, červené víno – nedostatek tekutin a horko /v srdci, žaludku = oheň a země/,padání vlasů, osteoporóza...

Přebytek vysušujících potravin – nedostatek jinů orgánů prvku kov /oheň taví kov =plíce, tlusté střevo, pokožka/



Oheň -hořká chuť – povaha potravin

chladná	Svěží	neutrální	teplá	horká
	žito	Amarant, žito, quinoa	pohanka	Skppové, jehněčí maso
Čaje zelený, z kontryhele, z kořene lopuchu, řebříčkový, pampeliškový	Čekanka, ledový salát, hlávkový salát, pampeliška, pastiňák, artyčok	Salát, polníček, kopřiva, červená řepa, červené zelí	Mák, kurkuma, kakao, pelyněk, růžičková kapusta	všechno grolované maso
Plzeňské pivo		Čaj bancha, pu-er, černý čaj	Obilná káva, káva, červené víno	Hořký likér; koňak, svažené víno
	Bezinky, grapefruit, olivy		Bazalka, saturejka, oregano, majoránka, tymián, sladká paprika	
			Ovčí, kozí sýr; kozí mléko	

osmažení, fritování, flambování, dehydratace, prudké opečení (restování), opekání, aperitivy, snacky



Pozdní léto

- Období dozrávání a plození, je to země , která pečuje o naše blaho, růst a vývoj
- Střední věk, zralost, stabilita, seberealizace, jistota, zdravý rozum, spolehlivost
- Lidé by měli držet život pevně ve svých rukou
- Nesvědčí jim nepravidelnost v režimu, příliš sladkých a tučných jídel

18denní období mezi
jednotlivými ročními
obdobími
9 dní před a 9 dní
po těchto dnech
- 4.2., 18.4., 30.6., 11.9., 23.11.

Základem je vyvážená strava – obiloviny, kukuřice,
brambory, luštěniny,
tepelně upravená zelenina /mrkev, zelí, zelené fazolky,.../,
ovoce.
Ne příliš koření – fádň chuť
Sladidla – slad, melasa, rýžový sirup, třtinový cukr
Klidná tělesná cvičení, vytrvalostní formy, joga, tchai ti...



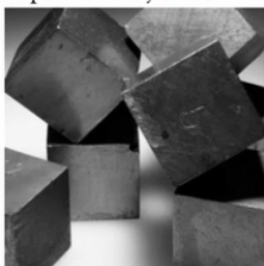
od 11. 9.
od 22.9

Podzim

Období ukládání, shromažďování zásob, ne však ulpívání na věcech.
Ochladuje se

U člověka období dozrání, vrchol, zkušenosti zbystřily rozum, vybudovaná existence, uvědomění si sama sebe, zdravý úsudek, empatie, upřímnost

- uvědomit si sama sebe, nedržet smutek uvnitř
- využít správně svůj dech – obrana proti stresu, smutku a strachu



Při chladu přidáme cibuli, česnek, křen, zázvor, ..chrání plíce!!
jsou pikantní, mírné množství a neužíváme chladné potraviny
– syrová zelenina, mléko /zahleňuje/
Rizikem podzimu je sucho- podporovat tekutiny plic, houby,
mořské řasy, lněné semínko,...
Podpora tlustého střeva – doplňovat mikrofloru

Vhodné potraviny –

Chléb z chlebového kvásku, kysané zelí, kyselá jablka, naložená zelenina, šípky, pórek, fazolky.

Vhodné jsou kaše a polévky z krup, rýže jáhel, květák i zelí, vejce, ořechy, semena, med, slad

Příliš suchý a teplý podzim: nepodáváme potr. teplé povahy - jehněčí, česnek, cibuli, alkohol, skořici, ostrá koření ... Ano - svěží hrušky, jablka, mořské řasy, černé a bílé čínské houby...

Pikantní, pálivá chuť- xin

Ostré a bílé potraviny – kov, křen, cibule, ředkvičky, části porku...

Bílé – květák, celer jsou sladké /země/ a současně podíl kovu

Ostré a teplé pokrmy – ohřívají, podporují pocení /nachlazení/- pokrmy s pórkem, cibulí, ostrým kořením, pozor i alkohol, ohřívají vodu /ledviny/

Přemíra- může přehřívat /Kov – plíce tlusté střevo, játra, žlučník, oči – systém kontroly prvků/

Ostrá chuť odstraní špatnou náladu ale i energii

Hořká a teplá –pomáhají při přílišné vlhkosti v plicích / obilná káva, mateřídouškový čaj, pohanka../, přemíra – vysuší plíce /káva.../

Ostré, pikantní a osvěžující /celozrnná rýže, bílá ředkev, kedlubny, řeřicha../- podporují tekutiny kovu /plic../



Kov - ostrá chuť – povaha potravin

chladná	Svěží	neutrální	teplá	horká
	rýže....	rýže	oves	Jelen,
	Ředkev, ředkvička, kedlubny..		Jarní cibulka, porek, křen, cibule syrová	Kajenský pepř, čili, kari, muškát, nové koření, anýz, hřebíček, sušený zázvor
	Řeřicha, mátový čaj		Bazalka, kopr, zázvor, kardamon, česnek, kmín, libeček, bobkový list, pažitka, hořčice, muškát, majoránka	Vysokoprocentní alkohol, yogi čaj
	Králík, husa , krůta až...	Zajíc, husa krůta	Kvašený sýr, plíšňový sýr, rýžové víno	
			Bažant, koroptev, kanec,	

oblohy, ochucovadla, omáčky, sekání, mletí, krájení



Zima

Uzavírání a konec sezony, vládne klid a chlad, skrytá síla pro jaro

- mudrc, ctnost, skromnost, předání moudrosti
- vážit si svých ledvin, pak je odvaha, rozhodnost a schopnost dotáhnout věci do konce

!! Neplýtvat zbytečně energií, chránit stabilitu duševního rozpoložení, včasný a dostatečný spánek, neprochladnout, nezvedat těžké věci, dlouhodobě nestát, nedovolit tělu, aby se příliš potilo, odpočívat



od 23.11.

od 21.11

-jíst husté teplé polévky, dostatek obilovin, vařenou, sušenou, nakládanou zeleninu, „zimní druhy zeleniny“, sušené ovoce, maso pro jeho schopnost ohřívat.

Ostrá koření při prochlazení, jinak ne tolik, aby se člověk potil, ne přemíru slané chuti / škodí ledvinám/, přiměřeně řas, ječmene, ...sojové omáčky, doplníme hořkou chuť – žito, oves, amarant, celer, kvasnice, vojtěška..

Slaná chuť

- změkčuje tvrdé, rozpouští stagnace, zvlhčuje, ochlazuje , YIN
- podporuje klesání, uvolňuje suchou stolicí, působí proti horku a toxinům
- patří k prvku voda, nehodí se k léčbě nemocí srdce /voda napadá oheň/
- ladí na chladnější období podzimu a zimy
- mořské řasy, kaviár, slávka jedlá, sůl, miso /i lehce kyselá/, ...

K elementu voda

- potraviny černé barvy /černé sojové boby, mořské řasy/
 - luštěniny -tepelně působí na ledviny
 - ryby, plody moře
 - slaná chuť v nadbytku vysušuje, poškodí jin ledvin/vodu/, přenos v projevu na orgánech prvku dřevo /salám, sýry, chléb – obsah soli/
 - slané a studené řasy - chrání vodu před přílišným horkem, tím i oheň
- Minerální vody – slané a studené....



Voda- slaná chuť- povaha potravin

chladná	svěží	neutrální	teplá	horká
Mořské řasy kombu, nori, wakame	Hrách, fazole mungo, cizrna, sojové boby černé, žluté	Fazole adzuki, hrášek, čočka, sojové boby	Šunka, uzené, sušené, nakládané, solené maso	
Plody moře, ústřice, krabi, kaviár; rak, slávka jedlá	Sepie, kalamary,	Kapř; pstruh, okoun, losos, vepřové maso	Úhoř, humr; treska, langusta, sardel, tuňák, uzené ryby,	
Sůl, sojová omáčka, miso	Švestka umeboši, olivy		parmezán	
Minerální voda, studená voda				

vaření, napařování, mírné povaření, nasolování, sušení, mražení, sous - vide vaření



Na základě sledování principů, jimiž se řídí vztahy mezi pěti pohyby, pěti barvami a pěti chutěmi dokázali mistři medicíny odvodit vztahy mezi barvami a chutěmi a cílovými meridiány:

- | | | | |
|--|---|--|---------------------------|
| 1. modrá barva, kyselá chuť, odporný zápach, povaha Dřeva | → | pronikají do <i>jueyin</i> nohy a <i>shaoyang</i> nohy | (játra, žlučník) |
| 2. červená barva, hořká chuť, pach po spálenině, povaha Ohně | → | pronikají do <i>shaoyin</i> ruky a <i>taiyang</i> ruky | (srdce a tenké střevo) |
| 3. žlutá barva, sladká chuť, příjemná vůně, povaha Země | → | pronikají do <i>taiyin</i> nohy a <i>yangming</i> nohy | (slezina a žaludek) |
| 4. bílá barva, štiplavá chuť, rybí pach, povaha kovu | → | pronikají do <i>taiyin</i> ruky a <i>yangming</i> ruky | (plice a tlusté střevo) |
| 5. černá barva, slaná chuť, hnilobný zápach, povaha vody | → | pronikají <i>shaoyin</i> nohy a <i>taiyang</i> nohy | (ledviny a močový měchýř) |

Léčiva jsou látky a každá má nějakou formu, vlastnosti, povahu a účinky, které jsou jí vlastní. Tropismus může být určen i prostřednictvím formy.

Úprava léčiv:

1. Příprava ohněm - zuhelnatění - *duan* (tuan), pražení, restování - *chao* (čchao) atd.
2. Zpracování se zázvorem - schopnost zhlát a rozptýlovat
3. Zpracování se solí - vede k ledvinám a změkčuje tvrdé
4. Zpracování s octem - vede k játrům a dává svíravou schopnost
5. Zpracování s alkoholem - vede nahoru, zahřívá
6. Zpracování s mdelem - posiluje původ
7. Zpracování s mlékem - zvlhčuje suchost a oživuje krev



Potraviny podporující
srdce

zářivé/červené/aromatické

bazalka
černý pepř
hnědá rýže
kayenský pepř
heřmánek
semínka chia
kopr
ovoce
čerstvý zázvor
citrón
salát
máta
šanta
moruše
houby
kvalitní mléčné produkty
červený a pálivý pepř
pšenice
šišák
ovesný čaj
kozlík lékařský

Potraviny podporující
slezinu

vyživující/žluté/sladké

amarant
meruňky
ječmen
zelí
mrkev
třešně
jemně vařená jídla
jáhly molases cukr
oves
pastiňák
hrách
kaše
brambory
dýně
některé živočišné produkty
sladké brambory
sladká rýže
špalda
jam
zimní dýně



Potraviny podporující

plíce

vonné/bílé/štiplavé

jablka
brokolice
daikon
česnek
zázvor
zelená cibule
křen
lněné semínko
kelp
kombu
hořčice
kořen ibišku
kopřiva
divizna
oves
hrušky
ředkve
rajčata
tuřín
bílý pepř

Potraviny podporující

ledviny

zemité/černé/slané

ječmen
černé fazole
černý sezam
skořice
hřebíček
vývary z kostí
sušený zázvor
vejce
ryby
fazole azuki
maso vařené s kostmi
miso
jáhly
cibule
meloun
quinoa
mořské plody
mořské řasy
vlašské ořechy
vodní kaštany
pšeničné klíčky

Potraviny podporující

játra

čerstvé/zelené/kyselé

vojtěška
řasy
chřest
bazalka
brokolice
celer
citrusy (kůry)
okurka
fenykl
brukev
fermentovaná jídla
zázvor
saláty
ředkve a její listy
kapusta
malá množství octa
pickles
mořské řasy



Bylinné směsi a jejich formy

TANG – tradiční forma, je nutno ji vařit, obvykle 60 min, odvary je dobré připravovat ve skleněných či keramických nádobách, , užívá se vlažný, lépe mimo jídlo

CHA – hruběji drcená směs, lze ji užívat ve vysokém dávkování, i u závažných stavů, dlouhodobě, velmi účinná, sáčky s obsahem 100g směsi se vkládají do studené vody, doba varu je obvykle 30-40 min, při varu se nejlépe uvolňují aktivní látky. Varné sáčky lze užít na vaření dvakrát

SAN - sušená, jemně podrcená směs, působí poměrně rychle, snadno se vstřebává v žaludku, nevyžaduje složitou přípravu, není nutno ji vařit, využitelná u chronických obtíží

Extrasan – spojuje výhody formy san a cha, je jemně mletá, není třeba ji vařit, ale je to možné jako u formy cha, lze tak získat maximum účinku

WAN - kuličky

Tablety

Extrakty

SKLADBA RECEPTU

1. **Bylina císař** - v receptu hlavní úloha, působí na hlavní podstatu nemoci
2. **Bylina ministr** - pomáhá císařské bylině působit na hlavní příznak choroby, působí na doprovodný, ale důležitý příznak
3. **Bylina asistent** - pomáhá prvním dvěma, snižuje nežádoucí účinky nebo příliš silný účinek předchozích, harmonizuje účinek bylin
4. **Bylina poslíček** - harmonizuje směs, vede účinek směsi na místo určení



METODY LÉČBY

1. **Pocení hanfa**
2. **Purgace xiafa**
3. **Zahřívání wenfa**
4. **Ochlazování, pročišťování horka qingfa**
5. **Harmonizace hefa**
6. **Tonifikace, posilování bufa**
7. **Rozptylování xiaofa**
8. **Zvracení, odstranění horem tufa**



YUPING FENG SAN
WCE9.9

Syndromy:
spontánní pocení z nedostatku čchi
spontánní pocení z nedostatku obranné čchi
nedostatek čchi plic

podporuje čchi
zpevňuje povrch a zastavuje pocení

CÍSAŘ



zpevnění povrchu aniž by zde zůstaával
patogenní faktor
zabraňují větru vstoupit do pokožky

nedostatek čchi sleziny

spontánní pocení s averzí k větru

HOUBY



Cordyceps sinensis

Ganoderma lucidum



Houby patří k nejstarším formám života na Zemi, člověka provázejí po dobu jako alkohol
V Asii užívané po tisíce let k udržení zdraví a pěstování dlouhověkosti – často vařené s kachním masem, fermentované ve víně, octu, sojové omáčce, nakládáné v zelenině, sušené..

Západ

tradice spojování hub s čarodějnicemi
a ohněm (Plinius st., 1. st. n. l.)
12. stol. sv. Hildegarda
od 14. stol. věk herbářů
dlouhá cesta z nadpřirozena a tabu
(až konec 18. st.)
u nás až začátek 20. stol. prof. Smotlacha,
konec 20. stol. ing. Jablonský
od 21. století pomalu začíná boom navazující
na Asii 20. století

SHENNONG BENCAO JING / cca 250 n.l./
LING ZHI, FU LING, ZHU LING, DONGCHONG XIACAO,
BAIMUER, MAPO
První 4 - nejvyšší skupiny léčiv- užívání bez vedlejších účinků
dlouhodobě, ve vysokých dávkách
Kniha písní -*HI JING* /nelékařské dílo z období před n.l./
MINGYI BEILU /BEILU 5.-6.stol.n.l./
Materie medika od *LI SHI ZHENa* /15.stol.n.l./

Cíl: - nastolit rovnováhu yin a yang

- podpořit tvorbu a oběh qi,
- obnovit esenci jing /hl.posílit funkce sleziny a ledvin/
- pročistit a chránit játra
- zprůchodnit dráhy a vyloučit tan



Cordyceps sinensis - housenice čínská *dongchongxiacao* **caterpillar fungus**

Čínské legendy a mýty hovoří o této uctívané léčivé houbě a jejích účincích v průběhu tisíciletí. První písemná zmínka o Cordycepsu pochází z Číny, z roku 620 našeho letopočtu, v době dynastie Tchang (r.618- r.907), kde se mluví v podobě alegorie o tvor, který se během jednoho ročního období přemění ze zvířete v rostlinu v létě a během zimy zpět z rostliny na zvíře. Tibetští učenci psali o léčivém zvířeti / rostlině od 15. do 18. století a z roku 1757 pochází první objektivní a vědecky ověřený popis houby Cordyceps, který byl napsán autorem Wu-Yiluo v Ben Cao Congxin („Nová kompilace z Materia Medica“) během Qing Dynastie.

V Evropě se však cordyceps začal prosazovat až od roku 1726, kdy byl poprvé představen na vědeckém setkání v Paříži.



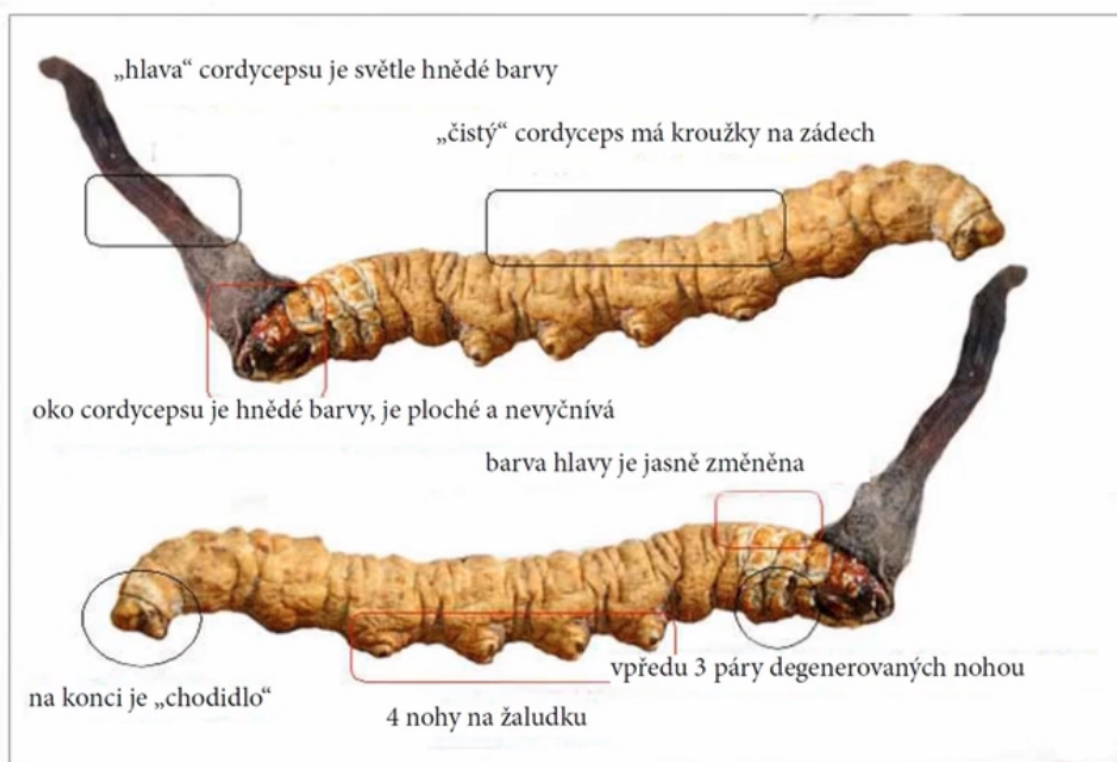
Přírodním prostředím houby Cordyceps sinensis jsou horské oblasti severozápadní Číny v nadmořské výšce 3–5000 metrů. Klimatické podmínky jsou zde velmi drsné, s průměrnými ročními teplotami 0,2–0,8 °C, vlhkostí vzduchu 50–70 % a sněhovou pokrývkou po 140–286 dní ročně.

Přibližně před 1500 lety pastevci jaků v Himálaji v Tibetu a Nepálu všimli, že jejich zvířata se pasou na nějakých houbách bez kloboučků a náhle jsou plní energie a dovádíví. Pastevci zkoumali, co jaci spásají, a tak byl objeven cordyceps.

První písemný záznam o cordycepsu byl pořízen roce 620 (za dynastie Tchang). Vládnoucí čínští císaři začali cordyceps rychle oceňovat pro jeho uzdravovací a život prodlužující vlastnosti. Od počátku 15. století začali o cordycepsu hojně psát tibetští učenci.

V 18. století se cordyceps dostal do západních zemí. Francouzský jezuita jménem Jean Baptiste du Halde byl hostem čínského císaře a dozvěděl se o cordycepsu a jeho oživujících účincích.





TČM

Chut'	sladká
Povaha	teplá
Tropismus	plíce, ledviny

Účinky

vyživuje yin plic, /horko nahoře/
doplňuje yang ledvin /chlad dole/
posiluje yang, qi, esenci jing
posiluje obrannou weiqi
zastavuje krvácení, přeměňuje hleny

Nedostatek yang ledvin - časté močení velkého množství světlé moči, bolesti v bedrech, slabost kolen, impotence, zimomřivost, studené nohy..často spojené s nedostatkem yin plic - suchý kašel, chronický kašel, dušnost, bledý obličej, červená líčka

Vyčerpání esence jing po dlouhodobě probíhajících nemocech, podáváním léky, fyzickou i duševní prací

Oslabení *weiqi*- opakované nemoci, alergie, astma
nádorová onemocnění

Prevence chorob u zdravých, sportovců,..

Běžně 3-9 g 2x denně



Pohled západní medicíny:

imunostimulační, imunomodulační
protinádorové
antioxidační a metabolické účinky
protistresové
regulativní na hladiny hormonů
/účinky podobné kortikoidům/
regenerační na jaterní tkáň



nádorová onemocnění
opakované infekce, půs.jako přírodní ATB - pneumokoky,
streptokoky, staphylokoky,.../
alergická onemocnění, astma, ekzém
autoimunitní nemoci - nefrotický syndrom, lupus, vaskulitidy
snížování hladiny cholesterolu, krevních lipidů
regenerace jater po toxické, infekční zátěži
regulace vzniku trombů - prevence infarktů, mrtvic..

Byly identifikovány 3 proteiny vázané na polysacharidy
s protinádorovou aktivitou
řada aminokyselin - uracil, uridin, adenin,..
aktivní enzymy - proteázy, peroxidázy, superoxidismutáza....

Nebyly prokázány žádné toxické účinky Cordycepsu

Ani dlouhodobé užívání nemění krevní testy, funkce jater a ledvin z fyziologických do patolog. hodnot



Ganoderma lucidum - lesklokorka lesklá
lingzhi
reishi, polypore mushroom

Lesklokorka lesklá patří k několika druhům hub rodu *Ganoderma* označovaným čínsky (*Lingzhi*), japonsky reishi, vietnamsky linh chi, doslova "nadpřirozená houba nebo božská houba nesmrtelnosti"). Lesklokorka lesklá je velmi uctívána ve východní Asii, kde je používána jako léčivá houba v tradiční čínské medicíně již více než 2000 let, což z ní dělá jednu z nejstarších známých hub, které se používají v lékařství.

Lesklokorka lesklá se používá již mnoho tisíc let v tradiční čínské medicíně a je považována za jedno z nejcennějších terapeutik. Obsahuje všech osm esenciálních aminokyselin a má vysoký obsah železa, selenu a vitamínu B.

Její vysoký obsah polysacharidů podporuje stimulační účinek pro imunitu, gano-derma polysacharidy zase zpomalují růst nádorů. V Japonsku se používá lesklokorka lesklá jako prevence léčení a terapie rakoviny.



Staré čínské spisy již z doby před 4000 lety se zmiňují o této houbě jako o léku. Houba byla tak vzácná, pokládána za výjimečně léčivou, že ve starověké Číně byla vyhrazena pouze císařské rodině, ten kdo ji našel, musel odevzdat Reishi u císařského dvora. Zatajení a neodevzdání se trestalo smrtí. U Taoistů byla jedním z předních přírodních přípravků při hledání elixíru nesmrtelnosti. Podle čínské tradice byla často nazývána „božská houba nesmrtelnosti“. Číňané dodnes považují Reishi za cennější než Žen šen. Reishi můžeme postavit v léčivosti jako královnu na první místo. V Evropě se tato její léčivá síla docenuje posledních asi 30 let.



TČM:

Chuť	sladká, červená forma i hořká
Povaha	vyrovnaná /teplá/
Tropismus	dráhy srdce, plíce, slezina, žaludek



Účinky:

Ochraňuje kořen života,
vyživuje srdce /hl.krev, ale i qi/, -uklidňuje shen - doplňuje qi
/hl. sleziny/ -vyživuje krev a esenci jing,
zastavuje kašel, vyrovnává dušnost
přeměňuje hleny TAN

qixu -Doplnit prázdnotu a podporovat qi- únava duševní i fyzická, měkká stolice, nechutenství, oslabené trávení, bledost, studené končetiny, krátký dech,..- doplní slinivku, žaludek

xuexu /xin/ - doplnit krev při stavech např. bušení srdce, nespavost, zapomnětlivost, závratě..

feiqi xu, tan- kašel, hleny především chladného typu /řidké, hojné../, dušnost,..



Prázdnota jater a ledvin- s příznaky slabosti v oblasti beder, kolen, závratě, zatmívání se před očima , studené končetiny, nadýmání,..LINGZHI zde doplňuje qi a krev často v kombinaci s jinými posilujícími léky *RENSHEN*, *FUZI* /*Aconiti radix*/,*GOUQIZI* /*Lycii fructus*/, *BAIJITIAN*/Atractylodis macrocephalae radix/, *BAIZHU*/Morindae off.radix/

Obvyklá dávka je 3-6g/den
v sirupu, tabletách, tinkturách, polévce i injekčně
Někteří autoři dop. až 15g/den, jednorázově 1,5-3 g
při chron.onem. žaludku -extrakt v alkoholu z 1,5g
chron zánět jater,ledvin, astma- 3xd 1,5g sušeného LINGZHI v prášku
Otravy houbami - odvar ze 120g LINGZHI



Z pohledu západní medicíny

nádorová onemocnění
alergická onemocnění
opakované a chronické infekční záněty /chronické bronchitidy, chronické hepatitidy,../
ochrana organismu před účinky toxinů zevního prostředí /
urychluje odbourávání chem.léků a toxických substancí,
chrání játra před jejich účinky,../
regulace hladin cholesterolu, tuků, cukrů - pomoc při léčbě cukrovky, prevence kardiovaskulárních chorob, ..



Kardiovaskulární účinky- zlepšení cirkulace krve v koronárních cévách i kapilárách srdečního svalu-
př.angina pectoris,..

Antioxidační účinky - ochrana DNA v buňkách

odolávání stárnutí buněk snižováním volných radikálů,.. /souvisí i s protinádorovým účinkem/

Obnova sil po operacích, velkém vyčerpání

Nespavost, duševní poruchy

Posílení kloubů, šlach a vazů

LINGZHI se neužívá, dle některých autorů, ve střední fázi klasické léčby při nádorových nemocích.

Dále při alergické reakci na podávanou houbu.

Vedlejší účinky jsou většinou projevem detoxikační reakce účinných látek - únava, závratě, nevolnost, žízeň, zvýšené močení, někdy průjem, svědění kůže. Vymizí většinou po 5-14 dnech.

Ganoderma a alergické reakce zprostředkované histaminem

sledoval M. Powell /Velká Británie/ - u senné rýmy

vedle účinku obecně podporující zdraví sledoval protizánětlivé
vlastnosti houby /účinnost připisována ganodermovým kyselinám a
triterpenovým kyselinám/

vyzdvihl bezpečnost a účinnost ganodermy jako alternativy při léčbě
těchto alergických stavů /oproti kortikoidům- řada NÚ včetně ovliv-
nění fce hypofýzy, nadledvin, narušení rovnováhy tekutin a elektro-
lytů, prep.s kys. salicylovou - NÚ na žaludeč. Sliznici,../

Dávka 3g/d1,5g/den s ústupem obtíží



JUHUA
chrysanthemi flos
květ pozdněňky

užívá se květ
čeleď: Hvězdnicovité
chuť: hořká, sladká
povaha: mírně chladná
tropismus: dráha jater, plic,



Vlastnosti:
rozptyluje vítr a pročišťuje horkost
vyrovnává játra a projasňuje zrak
odstraňuje jedovatost



GOUQIZI

Lycii fructus
plod psiho čchi

užívá se plod
čeled': Lilkovité
chut': sladká
povaha: vyrovnaná
tropismus: dráha jater, ledvin a plic

Vlastnosti:
rozhojňuje ledviny, doplňuje játra a projasňuje zrak
svlažuje plíce



DAZAO
ziziphi jujubae fructus
„velký trnovník“

užívá se plod
čeleď: Řešetlákovité
chuť: sladká
povaha: teplá
tropismus: dráha sleziny a žaludku



Vlastnosti:
doplňuje střed a podporuje čchi
vyživuje krev a uklidňuje ducha
zmírňuje povahu léčiv



DANGGUI
Angelicae sinensis radix
„vratnice“

užívá se kořen
čeleď: Miříkovité
chut: sladká, štiplavá
povaha: teplá
tropismus: dráha jater, srdce a sleziny



Vlastnosti:
doplňuje krev
oživuje krev a harmonizuje menstruaci
zastavuje bolesti
svlažuje střevo



CHENPI
citri reticulatae pericarpium
kůra barevného mráčku

užívá se oplodí
čeleď: Rutovité
chut: štiplavá, hořká
povaha: teplá
tropismus: dráha žaludku, sleziny, plic,



Vlastnosti:
reguluje čchi a harmonizuje střed
vysušuje vlhkost a přeměňuje hleny



HUANGQI

astragali membranacei radix
„žlutý stařešina“

užívá se kořen
čeleď: Motýlokvěté (bobovité)
chut: sladká
povaha: mírně teplá
tropismus: dráha sleziny a plic



Vlastnosti:
doplňuje čchi a zvedá jang
podporuje čchi a zpevňuje povrch
vytlačuje vředy a rodí svalstvo
odvádí vodu a zatlačuje otoky



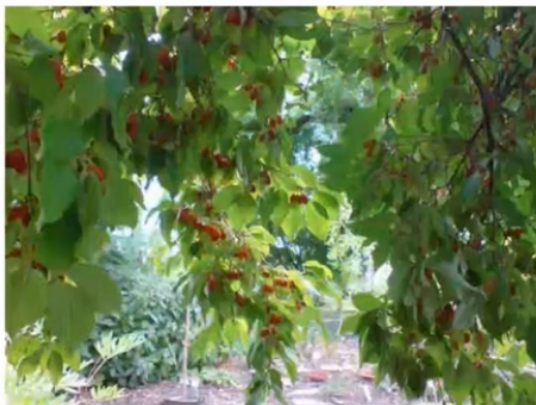
SHANZHUYU
corni fructus
„horský krutimen“



užívá se plod
čeleď: Dřínovité
chut: kyselá, štiplavá
povaha: mírně teplá
tropismus: jater a ledvin



Vlastnosti:
doplňuje a podporuje játra a ledviny
svírá a stahuje, zpevňuje a zdrsňuje



Bylinné směsi a jejich formy

TANG – tradiční forma, je nutno ji vařit, obvykle 60 min, odvary je dobré připravovat ve skleněných či keramických nádobách, užívá se vlažný, lépe mimo jídlo

CHA – hruběji drcená směs, lze ji užívat ve vysokém dávkování, i u závažných stavů, dlouhodobě, velmi účinná, sáčky s obsahem 100g směsi se vkládají do studené vody, doba varu je obvykle 30-40 min, při varu se nejlépe uvolňují aktivní látky. Varné sáčky lze užít na vaření dvakrát

SAN - sušená, jemně podrcená směs, působí poměrně rychle, snadno se vstřebává v žaludku, nevyžaduje složitou přípravu, není nutno ji vařit, využitelná u chronických obtíží

Extrasan – spojuje výhody formy san a cha, je jemně mletá, není třeba ji vařit, ale je to možné jako u formy cha, lze tak získat maximum účinku

WAN - kuličky

Tablety

Extrakty

SKLADBA RECEPTU

1. **Bylina císař** - v receptu hlavní úloha, působí na hlavní podstatu nemoci
2. **Bylina ministr** - pomáhá císařské bylině působit na hlavní příznak choroby, působí na doprovodný, ale důležitý příznak
3. **Bylina asistent** - pomáhá prvním dvěma, snižuje nežádoucí účinky nebo příliš silný účinek předchozích, harmonizuje účinek bylin
4. **Bylina poslíček** - harmonizuje směs, vede účinek směsi na místo určení



METODY LÉČBY

1. **Pocení hanfa**
2. **Purgace xiaofa**
3. **Zahřívání wenfa**
4. **Ochlazování, pročišťování horka qingfa**
5. **Harmonizace hefa**
6. **Tonifikace, posilování bufu**
7. **Rozptylování xiaofa**
8. **Zvracení, odstranění horem tufa**

