

ZUNA VESAN KOZÁNKOVÁ

TAO

cesta ku zdraviu

MANUÁL PRE AKTÍVNEHO ČLOVEKA

AJKA

OBSAH

Úvod	8
Taoizmus	12
Čím môže taoistická filozofia obohatiť náš život v súčasnosti? ...	15
Taoizmus a zdravie	18
Keď sme chorí	22
Energia čchi	24
Ľudské energetické zdroje	26
Tri žiariče	28
Funkcie čchi v tele	30
Cesty čchi	31
Miesta vstupu do energetického systému	33
Ako môžeme podporovať čchi vo svojom tele?	34
Čchi-kung v každodennom živote	36
Tri tantchieny	38
Tri poklady: ťing, čchi a šen	40
Čchi a krv	44
Krv ako nosič informácií	47
Čchi z potravy	48
Bez čchi sa nedá žiť	49
Teplúčko nadovšetko	51
Kvalita potravín	52
Ryža ako základ	53
Jesť málo alebo do prasknutia	54
Pôsobenie potravín	54
Spôsob prípravy	55
Záverom	56
Orgány	60
Orgánový systém ako dobre fungujúci štát	61
Orgány – zhmotnená čchi v tele	63
Orgánové okruhy	64
Prepojenie povrchu tela s vnútrom	65
Cang-fu/jin-jang v orgánovom svete	66
Cang-fu/päť premien energie v orgánovom svete	67
Orgánové hodiny	68
Psychospirituálne aspekty orgánov	72

Jin-jang	74
Koncept v praxi	75
„Bud’ / alebo“ verzum „jedno a druhé“	76
Čo je čo?	78
Pasivita-aktivita	79
Neexistujú absolútna	80
Zlatá stredná cesta	80
Kultúra jangu a kultúra jinu	81
Jin-jang a ľudské telo	83
Päť premien energie	86
Jin-jang v širšom kontexte	88
Vzťahy medzi fázami	89
Fáza VODA	94
Čo by mal robiť človek v zimnom období?	95
Obličky ako vzácna pokladnica	96
Čo vyčerpáva energiu obličiek?	97
Chlad	97
Hĺbka vody a hĺbka fázy VODA	100
Strach	100
Čo majú obličky na starosti v našom tele?	101
Náš hardvér v kostiach	101
Chrbtica – „tečúci“ vertikálny stĺp	103
Asistentom obličiek je močový mechúr	105
Ďalšie súvislosti s funkčným okruhom obličiek	106
Tehotenstvo a pôrod	107
Vzťah fázy VODA k ostatným fázam	109
Záverom k fáze VODA	110
Meridián močového mechúra / jang	111
Meridián obličiek / jin	112
Strava v období zimy – vo fáze VODA	113
Fáza DREVO	122
Fáza DREVO a jar so všetkým, čo sa potrebuje prejaviť	123
Emócia, ktorá preráža	124
Pečeň, priechodnosť, pohyb a realizovanie tvorivosti	125
Pečeň uchováva a riadi emócie	127
Spirituálna duša Chun	127
Žlčník uskutočňuje rozhodnutia	128
Pohyb vetra	128
Pohyb, šľachy, kvalita krvi a fyzická výkonnosť	130
Úrazy šliach a ich liečba	131
Ďalšie súvislosti s pečťou a jej funkčným okruhom	132
Ako spoznáme človeka s disharmonickou čchi fázy DREVO?...	134

Vzťah fázy DREVO k ostatným fázam.....	134
Záverom k fáze DREVO.....	134
Meridián žlčníka / jang	136
Meridián pečene / jin	138
Strava v období jari – vo fáze DREVO	139

Fáza OHEŇ 144

Leto	145
Otvorenosť	146
Fáza OHEŇ v človeku	146
Jas a jasnosť.....	147
Duch Šen.....	147
Neklamme svoju dušu.....	148
Miera vo všetkom, čo robíme	148
Oheň potrebuje byť krotený vodou.....	149
Srdce – náš vnútorný cisár	149
Radosť prináleží srdcu	150
Tu a teraz.....	151
Spánok	151
Ďalšie súvislosti s funkčným okruhom srdca	153
Vzťah fázy OHEŇ k ostatným fázam	156
Záverom k fáze OHEŇ.....	157
Meridián srdca / jin.....	158
Meridián tenkého čreva / jang	159
Meridián osrdcovníka / jin	161
Meridián troch žiaričov / jang	162
Strava v období leta – vo fáze OHEŇ.....	163

Fáza ZEM 170

Zemský stred	171
Nevyhnutnosť návratu do streda.....	172
Energia fázy ZEM buduje stabilitu.....	173
Prechody medzi obdobiami	174
Zdroj energie z potravy.....	175
Slezina-slinivka / preprava a premena.....	176
Svaly – výkon, ale aj tvar.....	177
Vlhko.....	179
Pravidelnosť oporou	179
Náš mentálny potenciál.....	180
Premieľanie myšlienok	181
Žalúdok a jeho majster Cusanli	181
Cestovanie.....	183
Ďalšie súvislosti s funkčným okruhom sleziny-slinivky	187
Vzťah fázy ZEM k ostatným fázam	188
Záverom k fáze ZEM	189

Meridián žalúdka / jang.....	190
Meridián sleziny-slinivky / jin.....	191
Strava v období babieho leta – vo fáze ZEM.....	192

Fáza KOV 206

Jeseň je o ceste dnu	207
Kov ako mačeta.....	208
Naplňovanie a vyprázdňovanie	208
Plúca sú pánom čchi	209
Dýchanie	209
Plúca, cievy, zvlhčovanie pokožky	211
Dohľad nad dvoma bránami – nosom a hrdlom.....	212
Koža.....	213
Defenzíva obrannej čchi.....	216
Hrubé črevo	217
Smútok	220
Duša tela Pcho	220
Ďalšie súvislosti s funkčným okruhom pľúc.....	221
Vzťah fázy KOV k ostatným fázam	223
Záverom k fáze KOV	224
Meridián pľúc / jin.....	225
Meridián hrubého čreva / jang.....	226
Strava v období jesene – vo fáze KOV.....	227

Svet piatich premien energie..... 232

Možnosti prevencie a liečby..... 240

Akupunktúra	241
Čínska dietetika	243
Fytoterapia	244
Moxovanie.....	245
Bankovanie.....	246
Kua-ša	246
Tchuej-na.....	247
Šiacu	248
Medicínsky čchi-kung.....	249
Čchi-kung a meditácia	250

Odporúčaná literatúra.....	252
Register	252

ENERGIA ČCHI

Motor života

- › o prenatalnej a postnatalnej čchi › o esencii ťing › o sile nášho rodu
- › o meridiánoch a akupunktúrnych bodoch › o čchi-kungu › o starostlivosti o našu čchi
- › o troch žiaričoch › o troch tantchienoch › o troch pokladoch
- › o hornom a dolnom mozgu

*Človek vďačí za svoj život zhusťovaniu čchi – pokým sa zhusťuje, je to život;
hneď ako sa rozptyľuje, je to smrť.*

Čuang-c'

Všetky poklady čínskeho myslenia, ktoré som spomínala, od *I ťingu* cez feng-šuej, čínsku astronómiu až po čínsku medicínu a čchi-kung, sú založené na energii čchi. Na jej vnímaní, prúdení, vývoji a pôsobení. Naše zdravie priam závisí od jej plynulého toku telom a všetky zdravotné problémy, ktoré nás môžu postihnúť, sú spôsobené nejakým neharmonickým stavom v jej toku – blokádou, nadbytkom, nedostatkom, zmenou smeru toku a pod.

Pojem čchi sa nedá úplne jednoznačne vysvetliť a ani pochopiť bežne uvažujúcou myslou. Často sa prekladá ako „energia“, no toto slovo nie je úplne to pravé, pretože nám podsúva určité asociácie, ktoré môžu byť zavádzajúce a pre pochopenie čchi až obmedzujúce. Jeho ekvivalent je známy pod sanskrtským pojmom „prána“, v dávnej minulosti bol však známy a používaný aj v našich končinách ako pojem „živa“, teda životná energia, ktorá prúdi v nás, ale aj v prírode okolo nás. Na Východe je koncept čchi dodnes súčasťou každodenného slovníka ľudí. Nielen slovo, ale aj jeho význam. Napríklad v Japonsku sa namiesto otázky „Ako sa máš?“ opýtajú „Si plný vesmírnej čchi?“. Vzduch vyjadrujú slovným spojením „čchi Neba“, počasie zase spojením slov „čchi oblohy“. Slovo čchi sa objavuje napríklad v slove čchi-kung, čo v preklade znamená „práca s čchi“ alebo „kultivácia čchi“. V japonskej verzii „ki“ ho rozpoznáme v názve japonského bojového umenia aikido, čo v preklade znamená „cesta harmónie čchi“.

Čínsky znak pre čchi sa skladá z dvoch častí. Môžete ich vidieť na sprievodnej kaligrafii. Spodná časť znázorňuje zrno ryže v hrnci, horná časť znázorňuje paru nad tým hrncom. To je vskutku dôležitá informácia, pretože z nej vyplýva, že čchi môže byť veľmi hmotná, hmatateľná, ale na druhej strane veľmi jemná, nehmotná, ale myslením a pocitmi vnímateľná. Čchi je imanentná kozmická substancia, základný, všetkým prestupujúci princíp. Sama osebe

je neviditeľná, nedá sa uchopiť, rozobrať, vyrezať. No všetko, čo dokážeme vidieť či pomenovať, je čchi manifestujúca sa v rôznej hustote, a teda v rozličných formách. Je v ľudskom tele, liečivej byline, vzduchu, zvierati, pohybe, tanci, hudbe, prílive a odlive, myšlienke, slove, inšpirácii. Fyzický proces, pri ktorom sa nám zaceľuje rana alebo zrastá zlomená kosť, je tiež výsledkom pôsobenia čchi. Taoisti tvrdia, že všetko je len jedným z jej aspektov a stavov väčšej či menšej kondenzácie. Život je stav, keď je čchi zhustená, hneď ako sa rozptýli, nastáva smrť. Túto smrť však nemožno chápať ako koniec. Je to len návrat čchi do stavu, z ktorého opäť dôjde k novej kondenzácii do novej inkarnácie. Čchi sa teda neustále premieňa a pritom nikdy neprestáva byť. V ľudskom tele čchi spôsobuje, že bunky neustále odumierajú a obnovujú sa, takže dospelý jedinec nie je totožný s dieťaťom, ktorým sa narodil, pokiaľ sa pozeráme na človeka z pohľadu bunkového zloženia tkanív. Bunky sú vymenené, ale ešte vždy je to tá istá osoba.



Ľudské energetické zdroje

Na začiatku nášho života sme všetci obdarovaní určitým veľkým množstvom čchi, ktorú žitím míňame. Odkiaľ sa však berie, kam sa vytratí a čo to vlastne je? Rodíme sa s hojnosťou energie, ktorú taoisti nazývajú prvotnou energiou – „*esenciou t'ing*“. Táto primárna životná sila človeka vzniká pri počatí, spojením esencie matky a otca. Od počatia sa začína zhromažďovať v obličkách novej bytosti, kde sídli po celý život a za pomoci orgánov a energetických dráh sa distribuuje do tela. Táto čchi sa po narodení človeka dopĺňa o čchi vzduchu, ktorý človek dýcha, a o čchi potravy, ktorú konzumuje. Spoločne tieto zdroje vytvárajú pre telo životnú vitálnu silu, ktorá je základným predpokladom života.

V prenesenom význame si to môžeme predstaviť tak, že žijeme vďaka dvom „batériám“, dvom prísunom energie: prenatalnej a postnatalnej „batérii“, ktoré sú navzájom prepojené. Treba si však trochu objasniť vzťah medzi nimi. „*Prenatálna čchi*“ (spomínaná esencia t'ing) je neobnoviteľnou, alebo len veľmi ťažko obnoviteľnou energiou. Nazýva sa aj „*esenciou predchádzajúceho Neba*“, teda tá, ktorú sme dostali pred narodením. Zdedili sme ju od rodičov, jej kvalita je daná a určuje našu výkonnosť, talent, inteligenciu, predispozície k chorobám, dĺžku života, celkový „drive“ človeka. Aké genetické predpoklady dieťa dostane, to závisí od stavu predchádzajúcich generácií jeho rodu, hlavne však bezprostredne od toho, ako žijú jeho matka a otec, pretože oni mu túto čchi bezprostredne dávajú. Ak jej nový človek dostane dostatok, zvykneme hovoriť, že má „silný koreň“, ktorý sme spomínali v predchádzajúcej kapitole. Prenatálna čchi je ako zásoba podzemnej ropy. Je jej dosť, čerpáme ju, no raz sa vyčerpá! A keď sa vyčerpá, už sa nedá „naštartovať“, nastáva smrť. Kým je človek mladý, veľmi dobre na tejto energii funguje, pretože jej má veľa, no málokto si uvedomuje jej krátkodobosť, prchavosť a krehkosť v paradoxne obrovskej sile. Vyčerpávajú ju hlavne extrémny – ponocovanie, extrémne náročná fyzická i mentál-

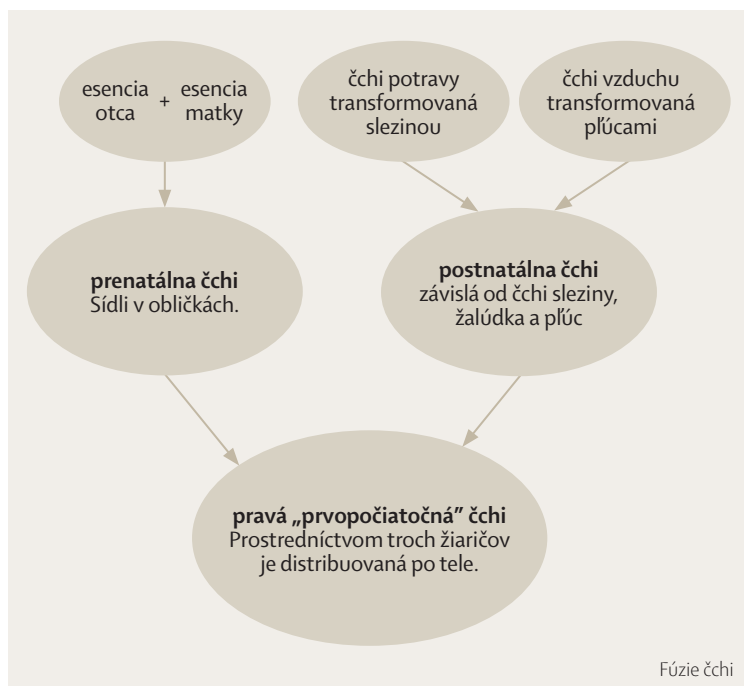
na práca, nadmerná práca, nadmerné hladovky, nadmerný sex, neustále cestovanie, potápanie sa, pohyb vo veľkých nadmorských výškach, silné psychické výdaje a emocionálne výkyvy. Vyčerpávame ju vtedy, keď sa pre nás stane pravidlom prekonávať hranice svojej únavy. Keď bežne pri pocite fyzického či mentálneho vyčerpania nedodáme svojmu telu pokoj a oddych, ale dopujeme sa stimulantmi. Aj keď pravidelne pracujeme v noci, alebo keď nerešpektujeme prirodzenosť zmien ročných období, a teda odlišné potreby tela počas nich.

„Postnatálna čchi“ je druhým zdrojom čchi človeka. Nazýva sa aj „esenciou neskoršieho Neba“, teda tá, ktorú tvoríme po narodení. Mohli by sme ju dosť nepoeticky prirovnať k starostlivosti o auto – od natankovania benzínu cez výmenu kvalitného oleja, technických kontrol až po úplne prozaickú očistu interiéru i exteriéru. Je to tá dennodenná údržba, uchovávanie toho, čo nám funguje a čo nám poskytuje možnosti transportu, realizácie, komunikácie atď. Závisí od kvality potravín a tekutín, ktoré prijímame, od kvality vdychovaného vzduchu, ale aj od kvality myšlienok, ktorými sa zaoberáme. Aj kvalita medziľudských vzťahov a zaochádzanie s vlastnými emóciami stav našej čchi ovplyvňujú. Človek, ktorý žije v súlade s cyklami prírody, stravuje sa pravidelne a zdravo, má dostatok činností, ale aj odpočinku, a príliš sa emočne nevyčerpáva, má dostatok tejto čchi.

Fúzia týchto dvoch „batérií“ tvorí „prvopočiatočnú“, „pravú“ alebo „jüan čchi“ človeka. Je základom tzv. riadnej čchi, ktorú sme spomínali v predchádzajúcej kapitole v súvislosti s imunitou. Obe „batérie“ sú rovnako dôležité. Keď je jednej menej, zdroj tej druhej musí byť zákonite vyčerpávaný viac než obvykle. Keď napríklad zanedbávame kvalitné stravovanie, postnatálna čchi sa oslabuje a potrebujeme čerpať aj z prenatalnej čchi. Tým ju vyčerpáva. Funguje to však aj obrátene a to je dobrá správa. Čím je kvalita postnatálnej čchi vyššia, teda kvalita

potravy, vody, vzduchu a ostatných aspektov, ktoré prijímame, vrátane oddychu, tým menej čerpáme z prenatalnej batérie. V tele panuje harmonický stav, v ktorom môžu hladko prebiehať všetky procesy, orgány bezstarostne pracujú a sú schopné regenerovať sa. Ak sa tak nedeje, už v mladosti sa organizmus vyčerpá viac, ako treba, prihlásia sa zdravotné problémy a obmedzenia ešte skôr, než by sme to čakali.

Za jeden deň získa mladá a zdravá osoba

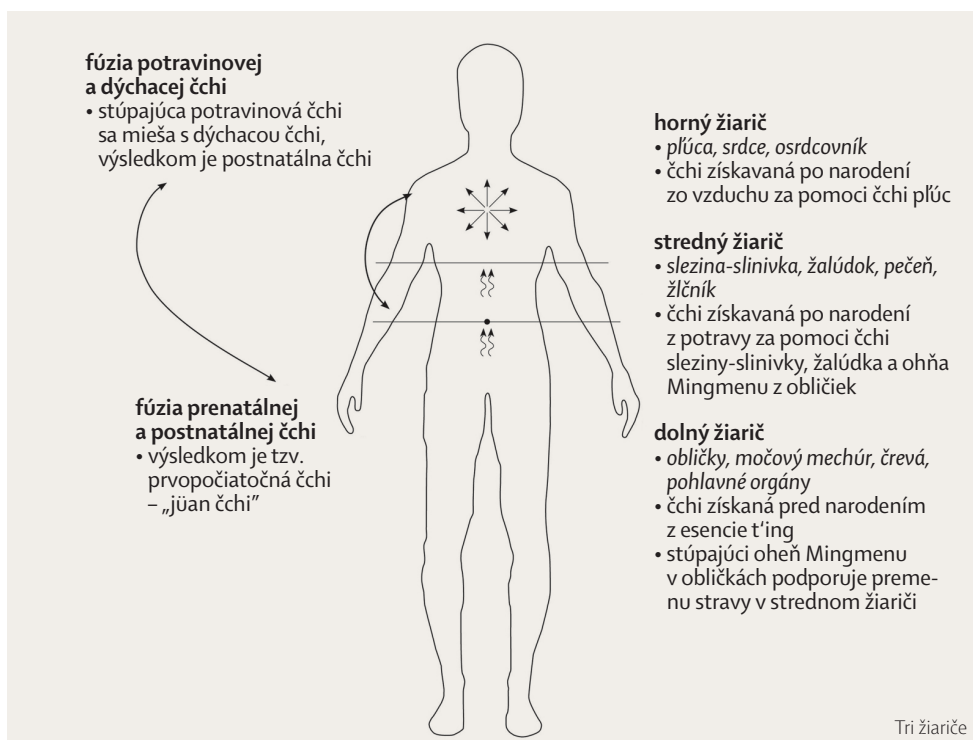


100 % potrebnej energie z jedla, vzduchu, telesného pohybu a odpočinku. A vydá približne 60 až 70 % na svoj každodenný život: prácu, trávenie potravy, dýchanie, chôdzu, premýšľanie atď. Postnatálnu čchi denne spotrebúvame takmer do dna a denne ju aj dopĺňame. Pocity hladu je napríklad signálom, že táto batéria dochádza a treba ju opäť nabiť. Najeme sa, a tým ju opäť doplníme. Keby sme ju nedobýjali – jedlom, tekutinami a pod., museli by sme siahnúť do druhého zdroja, do zdroja prenatálnej čchi. Únava je tiež signálom, že čchi dochádza a treba ju doplniť. Keby sme tak neurobili a pokračovali ďalej, čo aj často robíme, čerpali by sme už z prenatálneho zdroja. A ten sa, ako som už spomínala, dobýjať nedá. V konečnom dôsledku však telo nemusí chradnúť tak rýchlo. Majstri čchi-kungu alebo tchai-ti-čchuan sú vitálni aj vo veľmi vysokom veku, a to práve vďaka tomu, že hospodárne pracujú so svojou čchi, ktorou ľudské telo disponuje a generuje ju, a kultivujú ju cvičeniami, dýchaním a meditáciami.

Tri žiariče

Je na mieste položiť si otázku, akým mechanizmom sa tieto dva zdroje čchi v tele prepájajú a čo zabezpečuje ich distribúciu telom. Aktivátorom tejto fúzie čchi, rovnako aj jej distribútorom po našom organizme sú „tri žiariče“, čínsky „san tia“.

Tri žiariče, známe aj pod názvom „tri ohrievače“, „trojitý žiarič“ alebo „trojitý ohrievač“, sú akési „výkonné alchymistické komory“ v našom trupe. Spoločne tvoria systém spolupráce





ORGÁNY

Dozorcovia nad zdravím

- › o orgánovej logike › o funkčných orgánových okruhoch
- › o prepojení emócií s orgánmi › o prepojení vnútra s povrchom
- › o dvanástich hlavných a ôsmich mimoriadnych orgánoch › o orgánových hodinách
- › o psychospirituálnych aspektoch orgánov

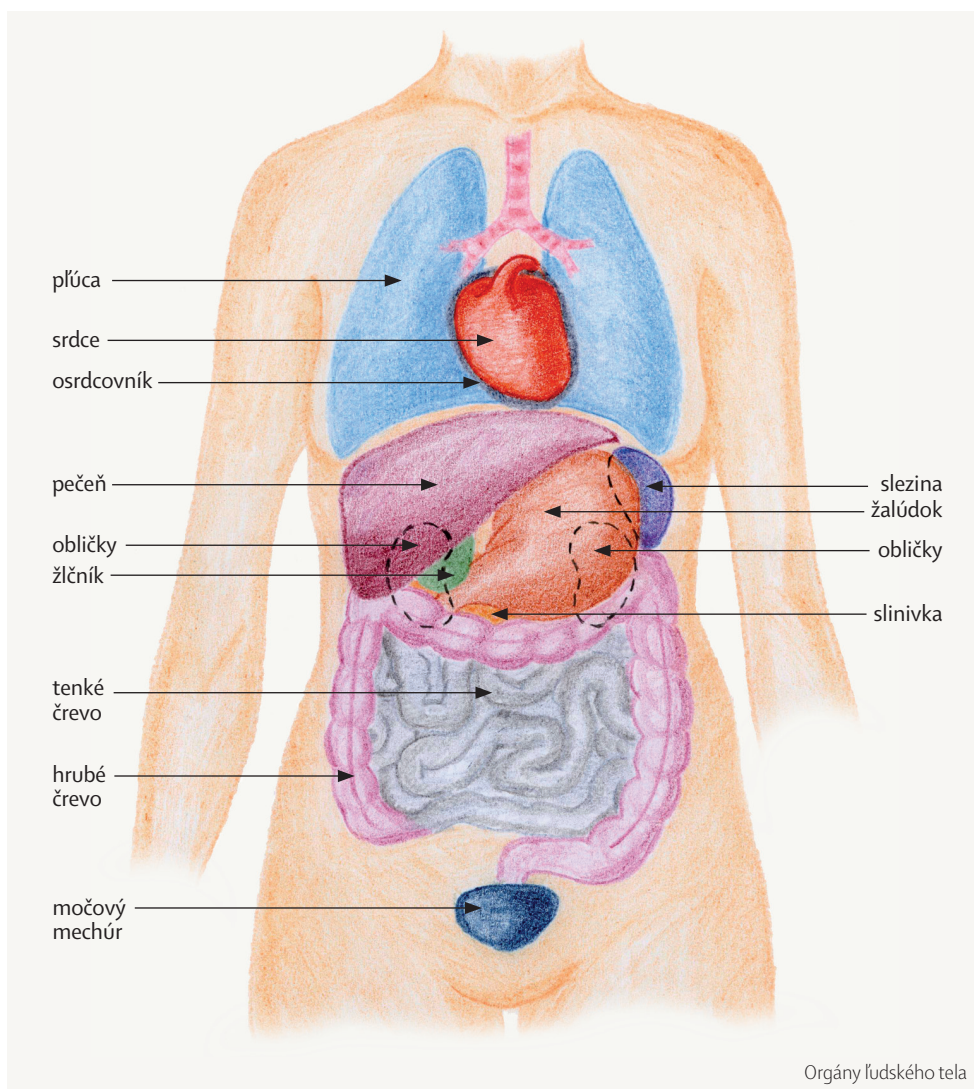
Orgánový systém ako dobre fungujúci štát

V západnom poňatí orgánového systému je každý z orgánov samostatnou jednotkou. Dá sa vyoperovať, implantovať, no už sa príliš nezaobráame tým, čo nastane v tele po tom. Čínska medicína vníma orgány z iného uhla pohľadu. Na základe dlhodobých pozorovaní tela, jeho procesov, cyklov a tendencií dospeli taoisti k poznatku, že náš orgánový systém je prirodzene vytvorený tak, aby spoločne fungoval ako dobre usporiadané štátne zoskupenie. Zoskupenie, kde každý člen je za niečo zodpovedný – od cisára cez ministrov až po bežných úradníkov. Symbolicky uvažujúci taoisti dali jednotlivým orgánom určité prívlastky podľa toho, čo majú v našom tele, poeticky povedané „v našom cisárstve“, na starosti. Zodpovedajú nielen za metabolické funkcie, ktoré sú nám známe aj zo západnej medicíny, ale aj za naše mentálne pohnútky, a teda za nastavenie našej psychiky. Existuje medzi nimi dokonca hierarchia, ale tá sa vymýká boju o moc. Naopak, je základom spolupráce.

Srdce je cisár, vládca všetkých orgánov. Píše sa o ňom, že je zodpovedný za jasný úsudok a komunikáciu so svetom Nebies. Je sídlom psychiky a vedomia. Pľúca sa nachádzajú v tesnej blízkosti srdca, sú teda jeho vrchným kancelárom alebo najvyšším hodnostárom pre rytmické usporiadanie všetkých životných pochodov a prúdeňie čchi po tele. Slezina-slinivka je zdrojom života pre ostatné orgány. Musí byť preto kontrolórom, ktorý má dohľad nad tým, čo do organizmu cez potravu vchádza. Zároveň sa slezina-slinivka ako takýto úradník podieľa na transformácii potravy v tele a na jej premene na čchi. Obličky sú „prameňom“ života, dohliadajú na skladovanie čchi a sú teda radou, ktorá zodpovedá za zvyšovanie čchi v tele. Pečeň je generálom ostatných orgánov. Zodpovedá za celkovú stratégiu a plánovanie, pochádzajú z nej „úvahy a taktické plány“ celého orgánového systému. Žalúdok je úradníkom zodpovedným za verejnú zásobáreň potravou. Močový mechúr je ako asistent obličiek zodpovedný za poslednú transformáciu tekutín. Čistú časť, vo forme pary, ponechá v tele na zavláženie

a nepotrebnú zakalenú časť vráti Zemi. Hrubé črevo je hlavný úradník pre presuny v spolupráci s pľúcami. Je správcom stôk, odchádza z neho to, čo sa premenilo a nie je už pre telo potrebné. Tenké črevo je dvorný dodávateľ živín pre telo. Má schopnosť rozpoznáť, čo je podstatné, čo musí organizmus vstrebať. Prijíma, rozlišuje a premieňa tak, aby bolo zo zložiek možné budovať krv. Žlčník je spoľahlivým a verným pomocníkom cisára, akýmsi úradníkom pre spravodlivosť. Riadi a ovláda náš úsudok, odhad, rozvahu, názory, ale aj to, ako ich budeme presadzovať. Ovláda to, aké rozhodnutia činíme, dáva im rásnosť, dáva energiu nášmu vystupovaniu. Dáva schopnosť orientovať sa v situáciách, podľa toho robiť rozhodnutia, riešiť.

Som presvedčená o tom, že keby sme sa aj my tu na Západe naučili pozeráť sa na telo trochu iným spôsobom, zmenil by sa náš vzťah k nemu. To by ovplyvnilo aj náš vzťah k zdraviu. Pozrieme sa napríklad na maternicu. Maternicu taoisti považujú za „srdce podbruška“. Spojenie slov



„srdce podbruška“ nám hneď ponúka iné asociácie než pozeráť sa na ňu ako na kus svaloviny spojený len s vývojom plodu. Keďže každý z nás má počiatok v maternici a zároveň mu maternica poskytla priestor na vývoj, zastáva v našom živote dôležité miesto. Je ako chrám vstupu ľudskej duše do ľudského tela, a preto je považovaná za „srdce podbruška“. Vnútro podbruška je pre taoistov silným energetickým centrom, tzv. dolným tantchienom, spomínaným v časti o troch tantchienoch. Maternica a dolný tantchien sú hlavné skladiská našej čchi, a preto je táto oblasť často nazývaná „morom energie čchi“. Maternica teda nie je len nejaký sval, ktorý sa po skončení reprodukčného života ženy môže z tela vyrezať. Doslovný preklad čínskeho znaku pre maternicu „nü-c'-pao“ znamená *žena-dieťa-palác*. Nazývajú ju preto „maternicový palác“, „detský palác“, či dokonca „nebeský palác“. Pri slove „palác“ sa prirodzene naša úcta k maternici znásobí a začneme ju vnímať a správať sa k nej inak.

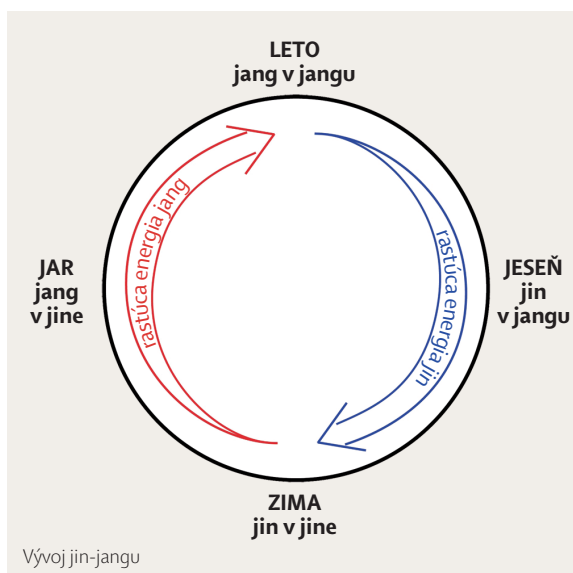
Každý z orgánov má na starosti určité štruktúry tela, ktoré pri našich činnostiach bezprostredne používame a bez ktorých by sme nič nemohli fyzicky realizovať. Sú to kosti, kĺby, šľachy, pokožka, svaly, cievy a pod. Týmto spôsobom sa nášho života zúčastňuje nielen to, čo je pri ňom evidentne vidno, ale aj vnútorné orgány, ktoré sú skryté. Je preto pre nás dôležité poznať aspoň základné súvislosti, pretože ak si napríklad natiahneme šľachu, tak na základe týchto informácií vieme, ako môžeme sami prispieť k rýchlejšej regenerácii šľachy a k jej vyživovaniu, a nenechávať zodpovednosť za svoju šľachu na lekárovi. Znamená to aj, že ak má niekto napríklad slabšie obličky, a má to prípadne aj diagnostikované západnou medicínou, dokáže sa cez vedomosti o obličkovej čchi viac orientovať vo svojich možnostiach a potrebách. Bude vedieť, koľko fyzického vypätia si v tejto kondícii môže dovoliť, a následne rešpektovať svoje možnosti pri konfrontácii s ostatnými. Cez poznanie orgánovej „logiky“ máme možnosť naučiť sa mať v úcte svoje vlastné telo a eliminovať jeho nadmerné opotrebovanie. A s rešpektom vnímať aj možnosti druhých. V školách napríklad nemožno od každého dieťaťa vyžadovať ten istý výkon, či dokonca dieťa ponižovať, že je fyzicky slabšie.

Orgány – zhmotnená čchi v tele

Ako už vieme, čchi putuje po tele sústavou meridiánov. Počas cesty trupom sa zhmotňuje do formy orgánov. Ide o akési kondenzovanie čchi, resp. o hustejšie zoskupenie atómov na to, aby sa z energie vytvorili orgány. V kontexte čínskej medicíny orgán nie je len anatomickou záležitosťou. Je akousi centrálou, ktorá registruje potreby organizmu, jeho príjmy vo forme potravy, vody, vzduchu a následne možné výdaje čchi na naše dennodenné metabolické činnosti, ale aj činnosti, ktoré vedome vykonávame. Čchi prináša centrále – orgánu informácie o tom, v akom stave sú rôzne časti tela, tkanivá a štruktúry, ktoré s meridiánom súvisia a ktoré prináležia danému orgánu. Z orgánu je čchi vysielaná do tela a jeho jednotlivých štruktúr a častí, aby ich vyživila. Tak napríklad koža nášho tela závisí od dostatočnej čchi pľúc. Ak sú pľúca v neharmonickom stave, odrazí sa to aj na pokožke. Rovnako náš čuch a nos samotný závisia od čchi pľúc. Ak sa s nimi niečo deje, tento systém nás navedie na možnosť riešenia problému na úrovni pľúc. Čchi orgánu je teda stelesnená v jeho tvare, ale viaže sa aj na jeho funkciu a vplyv na ostatné časti tela. Moderné výskumy dokázali, že každý orgán vibruje na iných frekvenciách.

jimi premenami celok tvoria a aj „motor“ jeho života. Semienko opačného zároveň hovorí o tom, že všetko, čo je dovedené do svojho maxima, zmení sa v opak. O tom svedčí napríklad známe „po smiechu príde plač“. V praxi, v dennom živote je to napríklad horúčka, ktorá sa vygeneruje z chladu, keď sme sa mu vystavili natoľko, že sme prechladli. Jin-jang teda nie sú akési „buď / alebo“, viac ich vystihuje „jedno s druhým“. Pozitívne potrebuje k svojej existencii negatívne, svetlo existuje len v prostredí tmy, šťastie v kontexte strastí atď.

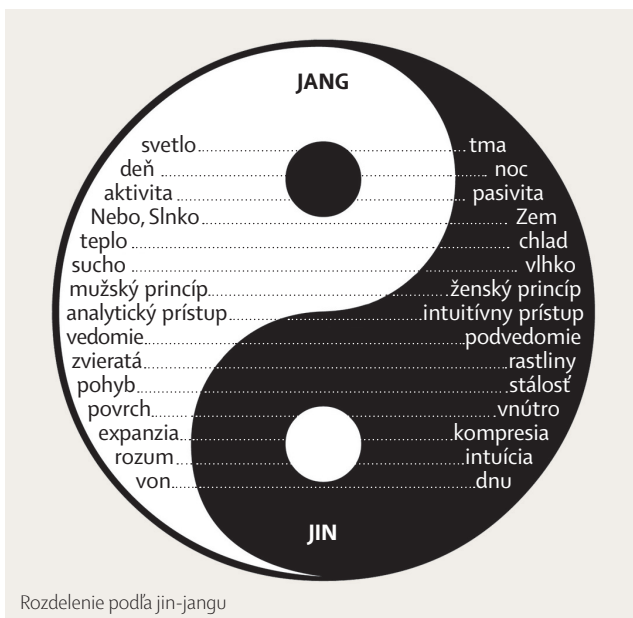
Zmeny ročných období a opakujúci sa cyklus dňa a noci sú považované za najjasnejších ukazovateľov vzájomného vzťahu energií jin-jang. Deň sa považuje za jang, noc za jin. Prechod medzi nimi je však procesom, pri ktorom počas toho, ako jedného pribúda, druhého ubúda. Keby deň v sebe neobsahoval zárodok noci, tá by vskutku nemohla prísť. Maximálny jangový náboj dňa je na poludnie, taoisti takýto jang nazývajú „jang v jangu“ alebo „najväčší jang“. Poobede sa už do neho tlačí jin – tma, ktorú ešte ani necítíme. Taoisti tento stav nazývajú „jin v jangu“ alebo „mladá jin“. Jin však pomaly, ale isto pracuje na svojej realizácii – podvečer tú silu už cítime i vidíme, a keď sa zotmie, vládne už naplno. Pre taoistov je to stav „jin v jine“ alebo „najväčšia jin“. V tme, v noci, v jine však opäť spí malý zárodok dňa, svetla a jangu. Začína sa pomaly prejavovať v čase, keď ešte spíme a všade je tma, ale hneď ako začne svitať, práca jangu derúceho sa na povrch sa konečne začne naplno zviditeľňovať. Taoisti takýto jang nazývajú „jang v jine“ alebo „mladý jang“. Tento princíp sa realizuje napríklad aj počas roka. Po vyvrcholení leta sa začne k slovu hlásiť jin, pričom svoje maximum dosahuje v období zimného slnovratu (okolo 21. decembra). Po ňom opäť začína narastať jang a jeho maximum sa odohráva v čase letného slnovratu (okolo 21. júna). Čas medzi týmito dátumami je čas postupnej premeny, je to narastanie jedného a oslabovanie druhého, a obrátene. V podstate by bez vyvrcholenia leta nemohla nastať zima a bez vyvrcholenia tmy by nemohlo prísť svetlo. To všetko, čo je medzi tým, je premena, proces, život, nekonečne sa meniacia energia.



Čo je čo?

Aj keď sú jin-jang súčasťou jedného celku, teda sú jedno, táto dvojica slúži aj na to, aby sme pomocou nej mohli riadiť a triediť všetky materiálne aj duchovné časopriestorové javy. Preto si ukážeme niekoľko základných rozlíšení a položíme si ich vedľa seba kvôli väčšej prehľadnosti a porozumeniu ich vzájomného prepojenia.

V tomto zozname by sa dalo ešte dlho pokračovať. Nie je to však potrebné, pri troške zamyslenia sa a precítienia sme schopní sami rozpoznať, čo je jin a čo jang, ako spolu súvisia a ako sa navzájom dopĺňujú. A hlavne nám nejde ani tak o túto kategorizáciu a oddeľovanie, ale o porozumenie vzájomných súvislostí medzi nimi. A v žiadnom prípade tu nejde o triedenie do kolónok „konštruktívne, pozitívne“, a na druhej strane „deštruktívne, negatívne“. Keby totiž napríklad slnečný deň, ktorý považujeme za nádherný čas, trval nepretržite, čoskoro by všetko vyschlo a my by sme umreli od smädu a hladu. Koncept jin-jangu teda neukazuje opaky vecí či javov, ale interakciu medzi nimi a popisuje pôsobenie týchto síl.



Pasivita-aktivita

Relatívnosť nášho západného poňatia opaku vysvetlím na príklade dialógu, teda procesu, v ktorom jeden rozpráva a druhý počúva. Jang tu predstavuje aktívnu zložku – vyjadrovanie slova, projekciu myšlienok rozprávajúceho. Jin predstavuje pasivitu – počúvanie. Počúvanie tu však nie je absolútnou pasivitou. Keby to bola totálna pasivita, potom by dialóg nefungoval. Ide o pasivitu, v ktorej jeden aktívne počúva, spracováva to, čo k nemu v slovách toho druhého prichádza. Podľa našich predstáv je protikladom aktivity pasivita. Pasivita so všetkým, čo si len môžeme predstaviť. Jin je však čosi delikátnejšie. Jin môžeme pochopiť len vtedy, keď je v súvisi s jangom. Počúvanie je vo svojej podstate pasivita, pretože počúvajúci nevynakladá aktivitu na reč a svoje vyjadrenie. Jeho jin, jeho počúvanie však predstavuje inú formu aktivity. Ide o aktivitu, ktorá pracuje na nasmerovaní informácií dovnútra. Dalo by sa to nazvať „zúčastnená pasivita“. A tá je dôležitá, ak nechceme, aby sa to, čo k nám prichádza, stratilo niekde v časopriestore. Všetok život teda závisí od interakcie spolusúvisiacich javov, ktoré sme si pre túto tému nazvali jin-jang.



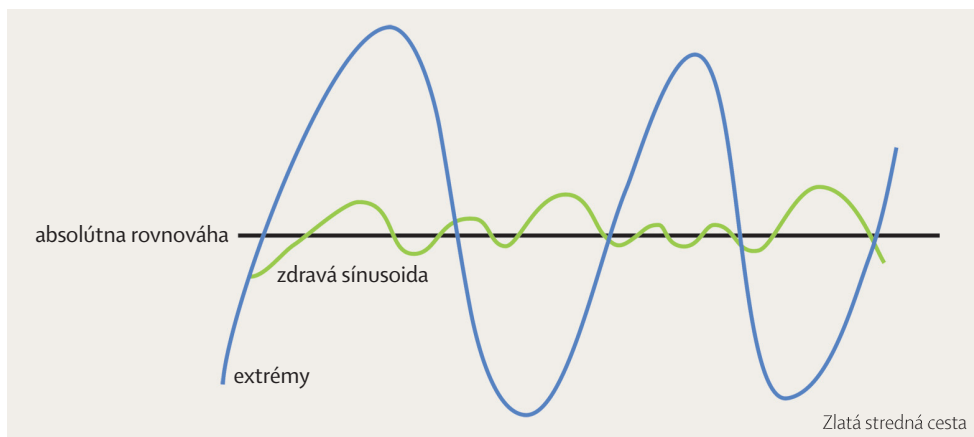
Dialóg, pasivita-aktivita

Neexistujú absolútna

Prvotné členenie, ktoré vidíme v grafe rozdelenia podľa jin-jangu, je relatívne hrubé. Hra so slovíčkami by tu nebola na mieste. Každý pojem sa dá totiž ďalej deliť do najmenších nuáns, pretože nič nie je výlučne jinové alebo jangové. Súčasťou všetkého, aj samotného jin-jangu, sú vždy obidva tieto princípy. Hovorí o tom zárodok toho opačného v symbole tchaj-ti, všetko v sebe zahrnuje akúsi „dvojdornosť“. Teplo napríklad môže byť vlažné (viac jinové) alebo horúce (viac jangové), chlad môže byť mierny (viac jangový) alebo ľadový (viac jinový). I v žene pracuje časť mužského princípu, v mužovi časť ženského. Jedna žena môže byť viac ženská než druhá, čo rovnako platí aj o mužoch. Preto ani vyvodzovanie určitých záverov z toho, že jang je mužský a jin je ženský, teda záverov špecifických pre pohlavia, tiež nie je úplne vystihujúce. Pojmy jin alebo jang v žiadnom prípade neslúžia na opis akýchkoľvek vzorcov správania. Dynamika vzájomných pomerov princípov medzi energiami jin-jang je teda veľmi flexibilná a všeobšajná. Jej vlastnosti nie sú vyhradzujúce a fixné, ale komplementárne, teda vzájomne sa doplňujúce, a relatívne. Sú v neustálej premene. Aj to, čo sa nám zdá tvrdé, pevné a nepriepustné, obsahuje vo svojej hĺbke mäkkosť, slabosť a zraniteľnosť. Naopak, vnútorná sila a pevnosť sa môžu na povrchu prejavovať ako jemnosť.

Zlatá stredná cesta

Predstava rovnováhy, akú vidíme v symbole tchaj-ti, je ideál. Je v pomere 50 : 50 a nehýbe sa, a to nezodpovedá pozemskej realite. Nie je možné dosiahnuť úplnú rovnováhu a ani predĺžovať jej trvanie. Život je dynamický, prináša rôzne situácie, prekvapenia, výzvy; a rovnováha v ňom je vlastne tiež dynamická a premenlivá. Úplná rovnováha je vlastne akýsi nehybný, umŕtvený stav. Ak sa oň snažíme, dovedie nás to skôr k blokáde, pretože je to snaha o niečo, čo je vo svojej podstate nemožné. Konštantná stabilita neexistuje, v našom živote v podstate stabilné nie je nič. Čo platilo včera, dnes už platiť nemusí, o čom sme boli presvedčení v mladosti, nám v starobe nefunguje, naše zásady sa menia v závislosti od nášho vývoja a konkrétnych životných situácií. A tak



je to v poriadku, všetko sa neustále vyvíja. Občasné vybočenie z rovnováhy je dokonca pre dynamiku života prospešné. Vždy však treba mať na pamäti mieru. Vedieť, do akej miery sa od stredu vzdalujeme a či sme schopní to zvládnuť. Čím viac sa totiž vzdalujeme od stredu, teda čím väčšia je krivka nášho odbočenia, tým väčšia je námaha priblíženia sa späť, k stredu.

Pojem „držať sa stredu“ nemožno chápať ako nehybnosť. Vyjadruje mieru oscilácie okolo stredu, je mierou nášho vzdalovania sa od neho. Platí tu teda tzv. zlatá stredná cesta a teória jin-jangu je vlastne učením o hľadaní cesty k stredu. Je to tá mierna sínusoida vlniaca sa popri rovnej, strednej čiare. Príklad s kolenom, ktorý som uviedla na začiatku tejto kapitoly, je veľmi prozaickým príkladom vzdalovania sa od stredu. Ďalším príkladom je západný svet, ktorý je až príliš nasmerovaný na jang. Zameriava sa predovšetkým na schopnosti smerujúce von. Akceptuje sa rýchlosť, cieľavedomosť, pribojnosť, výsledok. To všetko je istotne dôležité, no chýba nám druhá strana mince, chýba nám jin. Pomalosť, oddych aj venovanie sa niečomu neužitočnému, či prosté spočívanie v bytí považujeme za premárnený čas. Zastavenie, rozjímanie, premýšľanie, meditáciu pokladáme za čosi neproduktívne. Východné myslenie sa však orientuje viac na proces. Na proces, ktorého vyústením je určitý výsledok. Taoistický náhľad na všetko sa nepretržite točí okolo živých procesov, ktoré vo svete spôsobujú neustálu premenu. Na Západe máme tendenciu proces preskočiť, pretože túžime hlavne po výsledku. Často pociťujeme až akési príkorie, keď niečomu musíme venovať čas. Chceme všetko hneď, rýchlo, dobre, efektívne. Chýba nám kultúra jinu, dokonca nám chýba aj cit pre to, že jin potrebujeme.

Kultúra jangu a kultúra jinu

Jang – to je akcia, konanie, pohyb, rýchlosť, výsledok. Jin je, naopak, o spočinití, prijímaní, pozorovaní, zhodnocovaní, o procese, ktorý môže byť aj pomalý, a o to možno viac výživný.

Rýchla produkcia čohokoľvek, od elektroniky cez oblečenie až po potraviny je typický jangový prístup. Výrobky, projekty, ale aj umelecké diela sa prezentujú po veľmi krátkom procese tvorby. Predaj čohokoľvek je zameraný na predaj v čo najväčšom množstve produktov, často je kvalita výrobkov na poslednom mieste záujmu výrobcov. Rýchle zmeny vo vývoji technológií či neustále inovácie produktov nás nútia byť v neustálom strehu a duševnom pokluse. Je nám podsúvané, že čím viac niečoho máme a čím rýchlejšie vymeníme staré za nové, tým budeme spokojnejší. V modernej dobe dokonca rýchlo meníme aj vzťahy. Potreba mať sa stále dobre, potreba neustále zažívať niečo nové, okúzľujúce, nás však vzdaluje od stredu a v konečnom dôsledku nám prináša vnútorný rozkol. Jang musí byť vyživovaný jinom. Len tak môže byť kvantita obohatená o kvalitu. Jahoda vypestovaná v zime pod umelým svetlom



Rýchlosť, výkon, akcia...

nou. Posypeme semienkami, nasekanými vňaťami. Určite treba kaše ešte „premastiť“, pretože určité množstvo tuku potrebujeme, najmä v zime. Jednou z možností sú semienka a orechy, alebo po dovarení či po naložení do misky polejete kašu trochou tuku: kokosového oleja, masla, číreného masla a podobne, prípadne niekoľkými kvapkami kvalitného za studena lisovaného oleja: olivového, makového, tekvicového, avokádového...

Ryžová kaša kondží

Kaša kondží (congee) je najdôležitejší recept čínskej kuchyne, je to najčastejší pokrm čínskych raňajok. A nielen raňajok v domácom čínskom prostredí. Možno ju na raňajky dostať v hoteli, dokonca aj v lietadle. Počas mojich ciest po Číne som vystriedala niekoľko hotelov, aj takých pre západných turistov, a kondží bola v ponuke v každom z nich.

Vzhľadom na to, že kondží neoplýva vlastne nijakou zaujímavou chuťou, vlastne žiadnou, je rozšírenosť tohto pokrmu prekvapivá. Prečo naň Číňania nedajú dopustiť?

Kondží – po čínsky „šuej fan“ – teda „vodná ryža“, známa aj pod kantonským názvom „jook“, je pokrm, ktorý dodáva telu najviac čchi a štiav. Je veľmi ľahko stráviteľný, na jeho strávenie potrebuje telo veľmi málo energie, navodzuje v organizme dokonalú rovnováhu jin-jangu. Je vhodná pre chorých ľudí, na rekonvalescenciu po chorobe, ale aj pre tých, ktorí majú problém konzumovať ostatné pokrmy. Je teda vhodná aj počas pôstov, pretože pomáha telo odľahčiť aj vyčistiť a zároveň mu dodáva čchi. Vo forme pyré je vhodná dokonca aj pre dojčatá, ktoré zle znášajú materské mlieko, alebo ak materské mlieko nie je pre ne k dispozícii.

Základom kondží je ryža a voda. Číňania v súčasnosti na jeho prípravu používajú výhradne bielu ryžu, ale kondží pripravíme aj z ryže natural, červenej ryže či iných obilnín. Keď sa varí samostatne len ryža, skutočne je bez chuti. Môžeme k nej preto pridať aj niečo iné, napríklad sušené ovocie, orechy, zeleninu, strukoviny, a teda variť ich s ryžou súčasne. Podľa toho, čo si do kombinácie vyberieme, môžeme vytvoriť kondží na akékoľvek zdravotné problémy – nedostatok čchi, nafukovanie, slabosť sleziny-slinivky, žalúdka, obličiek a pod. Kondží sa konzumuje teplá, je to ideálne prvé jedlo dňa. Výrazne posilňuje náš stred, harmonizuje.

Najjednoduchší recept kondží je k jednému dielu ryže (alebo inej obilniny) pridať 8 až 10 dielov vody, nechať prudko zovrieť, stiahnuť plameň a pomaly variť pod pokrievkou najmenej štyri hodiny. Kondží varíme vo veľkom hrnci, pretože by mohla vykipieť pena, ktorej sa počas varu vytvára pomerne veľké množstvo. Môžeme si ju predvariť na dva-tri dni vopred, ideálne je však mať ju čerstvú. Pre kondží je dôležitý dlhý var, počas ktorého sa majú možnosť uskutočniť všetky alchymistické procesy medzi ryžou, vodou a ohňom. Priemernému západniarovi táto kaša nebude spočiatku nijako chutiť, ale hneď ako objaví jej účinky, obľúbi si ju. Niekoľko tipov na jej prípravu nájdete v receptoch tejto kapitoly.



Tradičná ryžová kaša kondží

Tibetská campa

Campa sa v Tibete nepoužíva len ako ranná kaša, ale aj ako základná príloha k jedlám. Pričom campa je vlastne základná zmes, ale okrem kašovitej formy sa môže použiť aj vo forme guľôčok, platiek a pod. Tibeťania ju nosia aj v sypkom stave vo vrecúšku a pridávajú si ju do čaju. Vznikne tak akási hustá omastená polievka, ktorá je v drsnom horskom tibetskom podnebí veľmi posilňujúca. Campa sa vlastne nevarí. Jačmeň sa opraží na sucho, až jemne zhnedne a vonia, a pomelie sa na mlynčeku na obilie. Táto múka sa posolí, zmieša s maslom z jačieho mlieka a uhnetie. Namiesto takéhoto masla sa dá použiť aj maslo z kravského mlieka alebo čírené maslo (ghí). Campu treba hnieť buď rukami, alebo vareškou v miske. Možno ju ochutiť bujónom alebo zriediť čajom. Campa je výborná v prípade hladu. Jačmenná múka je veľmi výživná, voňavé maslo ju omastí, pražené obilie nám dodá potrebný jang. Už niekoľko guliek dokáže zahnať veľký hlad. Recept na jej varianty nájdete v tejto kapitole.



Zopár tipov a receptov na raňajky

Pšenová kaša s tekvicou hokaido

Pol šálky pšena, 2 plátky tekvice nakrájanej na kúsky, štipka soli, 2 až 3 šálky vody

Pšeno premyjeme. Všetky suroviny okrem tekvice vložíme do hrnca s hrubším dnom a privedieme do varu. Varíme na slabom plameni 15 minút. Vložíme tekvicu a varíme ďalších 15 až 20 minút. Pred podávaním trochu premiešame. Podávame posypané gomasiom a nakrájanými kolieskami póru alebo aj s plátkami morskej riasy. Kašu je vynikajúce jesť s trochou tuku, ako je kokosový olej, maslo či čírené maslo, alebo poliať trochou oleja.

Účinky: Dopĺňa čchi, dodáva sladkú chuť, a tým lieči slezinu-slinivku a žalúdok, pšeno zbavuje prebytočnej vody.

Kaša z ovsených alebo ryžových vločiek

Najrýchlejší spôsob je namočiť vločky na noc do ryžového či ovseného mlieka (stačí aj do vody). Ráno ich privedieme do varu, osolíme štipkou soli a na slabom ohni varíme asi 10 minút. Ak varíme na minimálnom ohni, netreba ich miešať. Ak sme vločky nenamočili na noc, bude ich treba variť asi 25 minút. Ak ich varíme v mlieku, chuť bude príjemne sladkastá aj bez dodatočného sladenia. Môžeme ju variť s mrkvou, banánom, tekvicou hokaido a pod. Na záver posypeme semienkami, orechmi, sušeným ovocím a omastíme trochou tuku.

Účinky: Dopĺňa čchi, zahrieva tráviaci trakt.

Slaný variant kaše „savery“

Obilné kaše sú vynikajúce aj na slano. Slovo „savery“ má koreň v anglickom slovese „to save“ – zachrániť, uchovať. Z toho vyplýva, že nám vo forme raňajok dajú veľa sily. Na takúto kašu môžeme použiť akékoľvek obilie, pridáme trochu viac soli, zeleninového vývaru alebo po dovarení pastu miso. Takúto kašu je vhodné posypať rôznymi semienkami (k slanej chuti sa vynikajúco hodia tekvicové semienka), orechmi, vločkami z riasy nori alebo gomasiom (re-

cept nájdete v kapitole o fáze VODA). Ku kaši môžeme pridať akúkoľvek zeleninu, akú doma máme, buď blanširovanú, alebo naparenú, napríklad mrkvu, tekvicu hokaido, pór, brokolicu. Vynikajúce je servírovať túto kašu aj s troškou pickles. Aj túto kašu je vynikajúce jesť s trochou tuku – okrem spomenutých sa k nej hodí napríklad aj čerstvá domáca kačacia masť.

Účinky: Dopĺňa čchi sleziny-slinivky a obličiek.



Kaša „savery“ z jačmenných krúp a zeleniny

Najrýchlejšia ranná kaša

1 diel celozrnnnej krupice (špaldovej, ryžovej, kukuričnej alebo pohánkovej), 4 až 5 dielov vody alebo obilného mlieka, štipka morskej soli

Necháme zovrieť vodu alebo obilné mlieko, uvedieme do varu a osolíme štipkou soli. Pomaly prispávame krupicu a hneď začneme miešať, najlepšie metličkou na šľahanie alebo vidličkou. Za stáleho miešania varíme na miernom ohni 3 a 5 minút. Ak máme čas, môžeme po dovarení kašu nechať ešte „spať“ v hrnci s pokrievkou asi 20 minút. Bude ešte hustnúť a napučiať.

Účinky: Dopĺňa čchi, zahrieva tráviaci trakt.

Kaša z jačmenných krúp a slzovky

¾ šálky jačmenných krúp, ¼ šálky slzovky, 3 šálky vody, asi 5 cm riasy kombu, 4 huby šitake, na jemno nakrájaná jarňá cibulka

Krúpy a slzovku premyjeme. Na noc ich namočíme spolu do vody do tlakového hrnca. Ráno pridáme riasu kombu a hubu šitake. Hrnec natlakujeme a suroviny varíme 45 minút. Po dovarení huby nakrájame, riasu kombu pokrájame na jemné plátky a premiešame s obilím a zelenou cibuľkou. Pokiaľ nemáme tlakový hrniec, treba variť dlhšie.

Účinky: Dopĺňa čchi, dodáva sladkú chuť, a tým lieči slezinu-slinivku a žalúdok, čistí, rozpúšťa nánosy hlienov v tele, zvlhčuje pokožku.

Kondží zo sladkej ryže s vlašskými orechmi

Sladká ryža, vlašské orechy, štipka soli, zahrievajúce koreniny, voda

Ryžu varíme 4 hodiny s orechmi a s desaťnásobkom vody. Podľa chuti môžeme vylepšiť škoricou, klinčekom, zázvorom.

Účinky: Zahrieva stred, rozptyľuje chlad, posilňuje čchi sleziny-slinivky a žalúdka.

Mrkvová kondží z pšena alebo ryže

Pšeno alebo ryža, nastrúhaná mrkva, štipka soli, voda

Ryžu alebo pšeno varíme 4 hodiny spolu s mrkvou a desaťnásobkom vody.

Účinky: Dopĺňa stred, povzbudzuje čchi, rozptyľuje nafúknutie brucha, premieňa stagnáciu.

Kondží s fazuľou adzuki

Ryža, fazuľa adzuki, štipka soli, voda

Rovnaké množstvo ryže a fazule adzuki varíme 4 hodiny s desaťnásobkom vody.

Účinky: Odvádza vlhkosť, uvoľňuje močenie.

Campa

Šálka lúpaného jačmeňa, voda, maslo alebo čírené maslo (ghí), soľ alebo zeleninový bujón

Jačmeň opražíme na sucho, až jemne zhnedne a vonia. Pomeliete ho na mlynčeku na obilie. Ak mlynček nemáme, necháme si ho u niekoho pomlieť. Zmiešame s vodou v pomere 1 diel múky a 3 až 4 diely vody, posolíme a povaríme. Podávame s maslom, číreným maslom (ghí) alebo posypeme gomasiom. Môžeme ozdobiť semienkami, orechmi, posekanou pažítou, jarnou cibuľkou. Vynikajúca je s blanširovanou mrkvou a pórom.

Účinky: Veľmi vyživujúca, dopĺňa čchi sleziny-slinivky a obličiek, praženie dodá potrebný jang, najmä v zime alebo pri zimomravosti.



Zopár ďalších tipov a receptov

Čaj z kuzu

Čajová lyžička kuzu, šálka vody, soľ či sójová omáčka

Kuzu rozpustíme v troške studenej vody, postupne pridávame ďalšiu vodu a stále miešame, aby sa kuzu rovnomerne rozpustilo. Medzitým necháme zovrieť šálku vody, do ktorej vmiešame rozpustené kuzu a poriadne premiešame. Varíme 5 až 7 minút, až tekutina začne mať gélovito priesvitnú konzistenciu. Môžeme pridať trošku soli alebo sójovej omáčky.

Účinky: Upokojuje žalúdok, pomáha pri všetkých bolestiach hlavy, pri prechladnutí a chrípke, znižuje teplotu pri teplotách do 38 °C. Kuzu detoxikuje, používa sa na zmiernenie menopauzálnych prejavov, odstraňuje bolesti hlavy po alkohole, zbavuje závislosti od alkoholu.



Kuzu

Nápoj z kuzu pri tráviacich problémoch

Čajová lyžička kuzu, šálka vody, slivka umeboši

Kuzu rozpustíme v troške studenej vody, postupne pridávame ďalšiu vodu a stále miešame, aby sa kuzu pekne rozpustilo. Medzitým necháme zovrieť šálku vody a 5 minút v nej povaríme slivku umeboši. Vmiešame rozpustené kuzu a poriadne premiešavame, pokým sa škrobom zakalený nápoj „nevyčistí do priesvitna“. Vypijeme teplé, umeboši zjeme.

Účinky: Upokojuje žalúdok a črevá, kuzu detoxikuje, umeboši rozpúšťa rôzne zatvrdliny, teda myómy, cysty, polypy a pod.