

LATVIJAS UNIVERSITĀTE
MODERNO VALODU FAKULTĀTE
ĀZIJAS STUDIJU NODAĻA

Ķīniešu diēta saskaņā ar piecu elementu teoriju

BAKALAURA DARBS

Autors: Jekaterina Zalomova

Stud.apl. jz06015

Darba vadītājs: Dr. Agita Baltgalve

Rīga

2010

Anotācija

Bakalaura darbs „Ķīniešu diēta saskaņā ar piecu elementu teoriju” ir veltīts ķīniešu diētai jeb uztura principiem, kas tieši saistīti ar piecu elementu teoriju un tradicionālo ķīniešu medicīnu.

Ķīnā ēdienam vienmēr bijusi svarīga loma. Tēma ir svarīga, lai saprastu mūsdienu ķīniešu ēdienu izvēles principus un ķīniešu virtuves pamatlikumus. Ķīniešu virtuve un tradicionālā ķīniešu medicīna ir gandrīz nedalāms kopums, un tā pamatā ir piecu elementu un jing – jan teorijas, kas kopā aizņem nozīmīgu vietu gan senajā, gan modernajā ķīniešu kultūrā.

Piecu elementu teorija vēstures gaitā kļuvusi ne tikai par teoriju, kas daļa visas lietas piecās kategorijās, kas atbilst pieciem dabas spēkiem: kokam, ugunim, zemei, metālam un ūdenim, un kuru kustība ir visuma pamats, bet arī par vienu no galvenajiem kritērijiem, pēc kura ķīnieši vērtē pārtikas produktus un ēdienus kopumā. Ķīnieši uzskata, ka, ievērojot diētu jeb pareizu uzturu, var sasniegt, ja ne nemirstību, tad noteikti, veselīgu dzīvi.

Izvēloties produktus, tos jāsabalansē piecu garšu sistēmā, tikai tad ēdienu var uzskatīt par veselīgu. Tās ir skāba, rūgta, salda, asa un sāļa garšas, kas nozīmē arī piecus ēdienu veidus jeb kvalitātes. Piecām garšām ir spēcīgas ārstnieciskas īpašības. Tām jābūt sabalansētām attiecībā uz pieciem orgāniem un organisma eksistēšanas vajadzībām, gadalaikiem un noteiktiem aizliegumiem attiecībā uz ēdienu.

Vairāki ķīniešu virtuves ēdieni vienlaikus ir arī tradicionālas ķīniešu medicīnas zāles, pat vairāk, abi uzskatāmi par medicīnas līdzekļiem. Robeža starp medikamentiem un ēdieniem ir ļoti neskaidra, jo vienu un to pašu nereti izmanto abos gadījumos.

Darba pamatmērķis ir iepazīties ar piecu elementu teoriju un to saistību ar ķīniešu diētu jeb uzturu un ķīniešu diētas likumiem. Darbs iedalīts divās daļās. Pirmā veltīta piecu elementu teorijas pirmsākumiem, piecu elementu ķīniešu filosofijas apskatam un tradicionālās ķīniešu medicīnas pamatu aprakstam. Otrā daļa veltīta iepazīstināšanai ar ķīniešu virtuves veidošanos vēstures gaitā un tās principiem, sastāvdaļām un ķīniešu diētas likumiem.

Annotation

Bachelor's paper „Chinese Diet According to the Five Element Theory” is devoted to the Chinese diet or food principles, which are closely connected with the five-element theory and Chinese traditional medicine.

Food has always played an important role in China. The topic is of importance in order to understand the principles of modern Chinese choice of food and the basic rules of Chinese cuisine. Chinese cuisine and the traditional Chinese medicine are practically inseparable, and the base of these as a whole is formed by the five-element and yin –yang theories, all of which together have played an important role both in the ancient and the modern Chinese culture.

In the course of history the five element theory has become not only a theory that divides all things into five categories, which correspond to five forces of Nature: wood, fire, earth, metal and water, the movement of which is at the basis of the Universe, but also one of the main criteria according which the Chinese evaluate products and food as such. The Chinese believe that by observing diet or choosing correct food it is possible to attain if not immortality, then by all means a healthy life.

When choosing products they have to be mutually balanced in the system of five tastes or flavours, only in this case food may be considered healthy. The five tastes are: sourly, bitter, sweet, pungent-spicy and salty, which also means five types of food or qualities. The five tastes have strong therapeutic effects. They should be balanced in relation to five organs and the existence needs of the organism, seasons and certain taboos in respect of food.

Several dishes of Chinese cuisine are the traditional medicines at the same time, moreover – both may be considered medical means. The line between food and medicines is very vague as one and the same product may be used for both.

The basic objective of the paper is to get acquainted with the five-element theory and their relation to the Chinese diet or food and the rules of Chinese diet. The paper is set out in two parts. Part one deals with the origin of five element theory, review of Chinese five element philosophy and description of the basis of Chinese traditional medicine. Part two is devoted to acquainting the reader with the formation of Chinese cuisine over the course of history and its principles, components and the rules of Chinese diet.

Saturs

Ievads.....	5
1. Pieci elementu teorija	8
1.1. Teorijas pirmsākumi	8
1.2. Pieci elementi ķīniešu filosofijā	11
1.3. Piecu elementu teorija tradicionālajā ķīniešu medicīnā	15
1.3.1. Tradicionālā ķīniešu medicīnas prakses īpatnības.....	18
1.3.2. Ārstēšanas principi un metodes	21
1.3.3. Augu medicīna.....	23
2. Ķīniešu diēta	26
2.1. Ķīniešu virtuve	26
2.1.1. Jiņ un jan ēdieni.....	33
2.1.2. Ķīniešu dziednieciskas virtuve	34
2.2. Ķīniešu diētas likumi.....	35
2.3. Piecu garšu funkcijas un pielietojums	38
2.3.1. Piecas garšas un pieci orgāni	40
2.3.2. Četri gadalaiki un piecas garšas	41
2.4. Uztura aizliegumi	43
Secinājumi	47
Literatūras saraksts	49
Pielikums	52

Ievads

Bakalaura darba tēma ir „Ķīniešu diēta saskaņā ar piecu elementu teoriju”. Piecu elementu teorija vēstures gaitā kļuvusi par vienu no galvenajiem kritērijiem, pēc kura ķīnieši vērtē pārtikas produktus un ēdienus kopumā. Piecu elementu teorija nav atdalāma no tādām jēdzieniem kā *jiņ - jan* un *cji*. Viss tas kopā veido sarežģītu sistēmu, ko tradicionālajā ķīniešu medicīnā sauc par diētu jeb diētas terapiju¹, kas tiek uzskatīta par galveno pamatu cilvēka veselībai.

Ķīniešiem vienmēr bijusi ļoti nopietna attieksme pret ēdienu. Gadu tūkstošu gaitā viņi padarījuši to par kultu. Cilvēki vienmēr tiekušies pēc ilga mūža. Ķīnā šie meklējumi pēc nemirstības receptēm aizveda līdz sarežģītai un sazarotai sistēmai, kurā iekļauta gan tradicionāla ķīniešu medicīnas sistēma, gan filosofiskas mācības, gan ķīniešu virtuve. Tika izstrādāti noteikumi – kāpēc, kad un kādu ēdienu drīkst, vēlams un pat aizliegts ēst. Tieši ķīniešu filosofi bija pirmie ārsti un pirmie pavārgrāmatu sastādītāji, tieši viņi bija pirmie gardēži, pirmie dabas zinātnieki. Visi priekšstati par visumu un tā spēkiem no aizvēsturiskiem laikiem tika balstīti uz pieciem elementiem un *jiņ - jan*, no kuru kustības izriet visas lietas pasaulē. Un tas nebūt nav attiecināms tikai uz pagātņi, arī mūsdienu Ķīnā tas viss paliek spēkā. Kā agrāk, tā arī šodien – visu to ļoti nopietni studē un pielieto dzīvē. Pat Kultūras revolūcijas laikā, kad viss senais tika atmests, teorija par pieciem elementiem, kas it īpaši attiecās uz ēdienu, ne tikai saglabājās, bet arī nezaudēja savu nozīmību. Protams, tas netika oficiāli mācīts, bet ir tādas zināšanas, kas tiek nodotas no paaudzes paaudzē.

Mūsdienu pasaulē pēdējā laikā pieaug interese par tradicionālām medicīnas sistēmām, un ķīniešu medicīna ir viena no populārākajām alternatīvo medicīnu vidū. Tā pārsvarā balstās uz augu medicīnu, diētas terapiju un akupunktūru, un to kopā saista filosofiska sistēma, kas savukārt balstās uz *jiņ - jan*, *pieciem elementiem* un *cji*. Starp augu medicīnu, diētas terapiju un ķīniešu ikdienas uzturu nav noteiktas robežas, viss tas ir ļoti tuvs un dažreiz pēc būtības viens un tas pats. Visi jautājumi, kas saistīti ar to un kas tiek tuvāk aplūkoti darbā, kļūst aizvien aktuālāki gan pašā Ķīnas teritorijā, gan arī visā pasaulē. Tas arī ļaus labāk saprast mūsdienu Ķīnu, un nebrīnīties, atrodoties ķīniešu vidē, ja viņi bez redzama iemesla atteiksies ēst kādu gardu ēdienu, vai neapmulst, redzot ķīniešu garšu salikuma un ēdienu izvēli.

Darba pamatmērķis ir izanalizēt piecu elementu teoriju un noskaidrot to saistību ar ķīniešu diētu un uzturu. Tā sasniegšanai tika izvirzīti sekojoši uzdevumi: 1) izpētīt ar piecu elementu

¹ Diēta ir plašāks termins nekā diētas terapija. Termins „diēta” ietver sevī gan uzturu kā tādu, gan diētas terapiju kā dziedinošo paņēmienu.

teorijas pirmsākumus, 2) apskatīt piecus elementus ķīniešu filosofijā, 3) iepazīties ar tradicionālās ķīniešu medicīnas pamatiem, 4) apzināt ķīniešu virtuves veidošanos un tās principus vēstures gaitā, 5) apskatīt ķīniešu veselīgas diētas noteikumus.

Izvirzītā mērķa sasniegšanai tika izvirzīti sekojoši materiālu un avotu analīzes uzdevumi: pirmkārt, iepazīties un izpētīt traktātu „Huan di nei dzjin”, par kura autoru tradīcija uzskata mītisko Dzeltēno Imperatoru, un, kas ir uzskatāms par pirmo, senāko un lielāko tradicionālo ķīniešu medicīnas darbu, kā arī iepazīties ar citiem literatūras avotiem par tradicionālo ķīniešu medicīnu. Otrkārt, savākt informāciju par piecu elementu teoriju un tās filosofiju. Treškārt, iepazīties ar literatūru par ķīniešu virtuvi, tās principiem, ēdieniem, ēdienu sastāvdaļām.

Darbā tika izmantotas vairākas pētīšanas metodēs. Tēmu, kas saistīta ar vēsturi, nevar apskatīt bez ieskata vēsturē, tāpēc dažās darba daļās izmantota vēsturiskās pieejas metode. Tas attiecas uz nodaļām par piecu elementu teorijas pirmsākumiem, ķīniešu ēdieniem un tradicionālo ķīniešu medicīnu. Bakalaura darbā vēsturisko procesu izpēte ir būtiska, lai saprastu, kur ir tradīciju, teoriju un priekšstatu sākumi, kas tam bija par iemeslu, un kas no tā izveidojies mūsdienās. Filosofijas aspektus, īpaši, kas saistīti ar tādām lietām kā pieci elementi, nevar apskatīt bez fenomenoloģiskas pieejas. Tas vairāk attiecas uz nodaļām par piecu elementu ķīniešu filosofiju un to saistību ar ķīniešu diētu un tradicionālo medicīnu.

Saskaņā ar uzdevumiem ir izveidots atbilstošs darba plāns. Tas ietver divas daļas ar septiņām pamatnodaļām un to apakšnodaļām. **Pirmajā daļā** tiks apskatīta piecu elementu teorija un tās loma tradicionālajā ķīniešu medicīnā. Pirmā nodaļa veltīta piecu elementu teorijas pirmsākumiem, otrajā – ķīniešu piecu elementu filosofijas pārskatam, trešajā nodaļā tiks apskatīta tradicionālā ķīniešu medicīna, tās pamatprincipi un saikne ar pieciem elementiem. **Otrā daļā** veltīta ķīniešu virtuves pārskatam, tās pirmsākumiem un principiem, kā arī „Huan di nei dzjin” traktāta aprakstiem, kas saistīti ar piecu elementu teoriju. Pirmajā nodaļā aprakstīta ķīniešu virtuves vēsture un principi, otrajā – ķīniešu diētas likumi, trešajā – piecu garšu funkcijas un pielietojums, un pēdējā nodaļā veltīta uztura aizliegumiem, jo arī tiem ir būtiska loma ķīniešu diētā. Darbā otrajā daļā iekļautas apakšnodaļas par piecām garšām, par pieciem orgāniem un to saikni ar gadalaikiem, kā arī par aizliegumiem attiecībā uz ēdienu.

Ķīniešu vārdi, termini un nosaukumi, kas parādīsies pamattekstā, tiks rakstīti latviešu transkripcijā vai tulkojumā latviešu valodā, bet zem svītras tiks dots to vienkāršots ķīnizīmes pieraksts ar *pinjīn* transkripciju, kas vairāk domāts tiem, kam jau ir priekšzināšanas ķīniešu valodā. Latviskotājai transkripcijai izmantots Jeļenas Staburovas darbs „Ķīniešu valodas

īpašvārdi un to atveide latviešu valodā. Teorētiskie un praktiskie aspekti.” Ķīniešu vārdu vai nosaukumu izmantošana pirmoreiz tiks izcelta kursīvā.

Pielikumā ir tabulas, no kurām pirmās četras attiecas tieši uz pašu tekstu, bet divas pēdējās vairāk domātas tiem, kam interesē piecu elementu saikne ar ķīniešu laika skaitīšanas sistēmu, piemēram, 12 zemes zari un 10 debesu stumbri, kas kopā veido 60 gadu ciklu. 1. tabula attiecas uz nodaļu 2.4. „Uztura aizliegumi”; 2. tabula attēlo piecu elementu Galvenā apļa kustību; 3. tabula attēlo piecu elementu atbilstību debesu pusēm, krāsām, cipariem, nozarēm utt.; 4. tabula attēlo uztur līdzekļu atbilstību temperamentam, garšai un orgāniem; 5. tabula attēlo piecu elementu maiņu gada laikā (laiks apzīmēts 10 debesu stumbru laika skaitīšanas sistēmā); 6. tabula attēlo 12 zemes zaru atbilstību citiem laika skaitīšanas sistēmām un pieciem elementiem.

Darba pamatā izmantotas divas ķīniešu grāmatas „Tu dzje huan di nei dzjin” un „Džun ji veņ hua dao du”, un traktāts „Huan di nei dzjin su veņ” kā to pirmavots, kā arī vairāki grāmatas, sekundāras literatūras pētījumi un raksti, kas saistīti ar darba tēmu.

1. Piecu elementu teorija

1.1. Teorijas pirmsākumi

Senatnē cilvēki maz zināja par dabu, un uzskatīja dabas parādības vai nu par brīnumu, vai nu par kaut ko biedējošu, kas izraisīja bailes. Cilvēki juta lielas bažas un bailes, par to, ko tie nespēj paredzēt, kontrolēt vai saprast, piemēram, slimību vai nāvi. No otras puses, viņi mēģināja saprast to spēku, kas aiz visa tā slēpjas un kas to visu pārvalda. Viņi ticēja, ka pasauli pārvalda pārdabiski spēki, piemēram, gari, spoki, ļauni gari utt.; tas bija pirmatnējās kultūras pamatā, kas drīzāk bija līdzīga maģijai.²

Pēc vairāku tūkstošu gadu ilgas novērošanas un izpētes ķīniešu senči atklāja, ka cilvēkiem, dzīvojot starp zemi un debesīm, ir ļoti cieša saikne ar dabu un tās parādībām, un tie ir viendabīgi. Cilvēks un daba ir vienoti, un cilvēka ķermenis strukturēts līdzīgi visuma struktūrai. Debess ir kvadrāts, kamēr zeme ir aplis, attiecīgi, cilvēka galva ir apaļa un kājas ir kvadrātveida.³

Tātad cilvēks un visums ir organiska vienība, un cilvēkam ir cieši sakari ar visumu, viņam ir ietekme uz visumā notiekošajiem procesiem, kas īpaši saistīti ar paša cilvēka eksistenci tajā. Jebkuras pārmaiņas apkārtējā vidē atspoguļojas ķermenī, radot traucējumus.⁴ Tieši tāpēc cilvēkiem jādzīvo harmonijā un labās attiecībās ar dabu visur un visos laikos.⁵

Piecu elementu teorija attīstījās no mūsdienu ķīniešu senču priekšstata par to, ka ūdens, uguns, metāls, koks un zeme ir galvenie materiāli cilvēku dzīvē un darbībā. Šī koncepcija veidojusies kopā ar priekšstatu par piecām debess pusēm (ziemeļi, austrumi, rietumi, dienvidi un centrs), kas aizsākas Šan 商 dinastijas laikā.⁶

No sākuma pasauli dalīja četrās daļās – gaiši zils pūķis, balts tīģeris, sarkans putns un melns bruņurupucis; austrumi, rietumi, dienvidi un ziemeļi; pavasaris, rudens, vasara un ziema – ap 3. gs. p.m.ē. transformējusies piecu elementu dalīšanas sistēmā. Laika gaitā katrs dzīves aspekts tika pakļauts sistēmai.⁷

² Wang Xudong (ed.). *A Guide to Traditional Chinese Medicine Culture*. Beijing, Higher Education Press, 2007, 161.lpp.

³ Turpat, 192. - 193.lpp.

⁴ Turpat, 219.lpp.

⁵ Wang Xudong /王旭东(ed.). *Zhong yi wen hua dao du/中医文化导读*. Beijing: Gaojijiaoyu chubanshe, 2007, 314.lpp

⁶ 17. – 11. gs. p.m.ē

⁷ Shaughnessy Edvard L. (ed.). *China*. London, Duncan Baird publishers, 2005, 173. lpp.

Dzjaguven⁸ pierakstos Jiņ 殷⁹ dinastijas cilvēki sauca Šan 商¹⁰ dinastiju par „vidus Šan” un pielīdzināja to „austrumu zemei”, „dienvidu zemei”, „rietumu zemei”, „ziemeļu zemei”, organizējot visu telpu piecos virzienos.¹¹ Tas noved pie piecu elementu vai dabas spēku teoriju rašanās.¹²

4.gs.p.m.ē. Dzou Jeņs¹³ pirmo reizi sistematizēja idejas par pieciem elementiem. Kopš tā laika piecu elementu doktrīna tika atzīta par universālu vairākas tradicionālas zinātnēs un tehnoloģijās.¹⁴ Senie ķīniešu filosofi pēdējo dažu tūkstošu gadu laikā plaši izmantoja piecu elementu teoriju¹⁵, lai skaidrotu pasaulē notiekošās parādības.¹⁶ Izmantojot filosofisko koncepciju, didaktisko un analogijas metodi, visas pasaules parādības tika sadalītas piecu elementu kategorijās, lai ar tām izskaidrotu elementu savstarpējo kustību.¹⁷

Visu Haņ 漢 dinastijas laika posmu piecu elementu teoriju dažādos veidos izmantoja gan konfuciānisti, gan daoistu filosofi. Konfuciānisti to izmantoja, lai attīstītu domu par politiskiem un etniskiem ideāliem, bet daoisti – koncentrējas uz tiešu saistību starp cilvēku un dabu.¹⁸ Abi – gan publiskas, gan individuālas dzīves aspekti tiek skatīti caur šo teorijas prizmu. Jo tie ir līdzīgi procesiem, kas norisinās dabā periodos, kad tā uzplaukst un kad iet bojā, tāpat viss notiek arī cilvēktiesību jautājumos.

Svarīgi saprast, ka ar pieciem spēkiem izskaidro visu, tostarp arī pārmaiņas procesus visumā. Vēsture ir norise, kas visvairāk interesē cilvēci kopš vissenākajiem laikiem. Vēsture tiek uzskatīta par ciklisku, tika uzskatīts, ka cilvēku dzīve tiek kopēta visuma ciklos. Tas radīja priekšstatu par cikliskumu vairākās lietās. Tas, kas kādreiz noticis, cikliski atkārtosies. Tieši tas padarīja ķīniešu filosofisko domu tik krasi atšķirīgu no citām domāšanas tradīcijām.¹⁹

⁸ 甲古文 jia gu wen - pieraksti uz kauliem un bruņurupuča čaulām Šan dinastijas laikos.

⁹ 17. – 11. gs. p.m.ē

¹⁰ 17. – 11. gs. p.m.ē. Parasti abi dinastijas periodi savieno viena periodā – Šaņu Jiņu dinastija 商殷.

¹¹ Wang Xudong (ed.). *A Guide to Traditional Chinese Medicine Culture*. Beijing, Higher Education Press, 2007, 215.lpp.

¹² Юй Юхуа, Линя Цянь. *Традиционная китайская медицина*. Министерство Китайской Народной республики. 71. lpp.

¹³ Zou Yan 邹衍 (305. – 240. g.p.m.ē) – filsofs, jiņ – jan skolas pārstāvis.

¹⁴ Needham Joseph . *Science & civilization in China*. Volume 6: Biology and biological technology, Part VI: Medicine. Cambridge, Cambridge University Press, 2004, 43. lpp.

¹⁵ Tsang Edward (registered Chinese Herbalist & Acupuncturist). *Wu Zhu Metaphysician* . *Wuxing*. 1999. PDF file

¹⁶ Traditional Chinese Medicine Information Page <http://www.tcmpage.com/>. *The Theory of Five Elements*. 2003. – 2009. http://www.tcmpage.com/five_elements.html [05.11.2009]

¹⁷ Wang Xudong (ed.). *A Guide to Traditional Chinese Medicine Culture*. Beijing, Higher Education Press, 2007, 215.lpp.

¹⁸ Gates Brian (ed.). *Yin-yang and wu hsing (five elements)*. Division of Religion and Philosophy University of Cumbria, ELMAR Project, 1998/9. <http://philtar.ucsm.ac.uk/encyclopedia/taoism/yinyang.html> [05.11.2009]

¹⁹ Turpat.

Jiņ – *jan* un piecu elementu teorijas ietvaros laiks pats par sevi balstās uz ciklisko kustību starp planētām. Tāpēc domātāji varēja pastiept laiku neierobežoti uz pagātņi vai nākotni. Tik ilgi, cik notiek cikliska kustība, pastāv arī laiks. Nebija nekādu ideju par radītāju, jo nebija uzskata par sākumu, un tik ilgi, kamēr planētas kustas, nevarēja būt arī gala. Tās bija idejas, kas attīstījās tieši no kosmoloģijas uzskatiem. Senie izmantoja *vusjin*²⁰ un laika koncepciju maģijai un zīlēšanai.²¹

Aizliegums ir kaut kas tāds, ko cilvēks nedrīkst aizskart. Un slimība ir viena tāda lieta, no kā cilvēks baidās visvairāk. Viss, kas to var izraisīt, bija tabu. Senajā Ķīnā bija ļoti daudz aizliegumu. Senākie no tiem tika aprakstīti pirmajās medicīnas grāmatās. Traktātā „Džu bin juan hou luņ”²², kas tika publicēts Sui 隋 dinastijas laikā,²³ tika aprakstīts, ka katram no pieciem elementiem ir savs tabu laiks, kura neievērošana var izraisīt kādu no slimībām. Piemēram, ja kāds strādā laukā nepiemērotā laikā, kad ir zemes elementa tabu, tas var izraisīt tādus simptomus kā pietūkums un svīšana.²⁴

Radīšana, ierobežošana, pakļaušana un pretestība atrodamas piecu elementu teorijā, kas izraisīja lielu diskusiju senajā tradicionālās ķīniešu medicīnas literatūrā, kur tā tika pirmo reizi aprakstīta.²⁵

Vusjin teorija atspoguļo divas galējības *jiņ* un *jan* visumā. Tas pamatā nāca no seno ķīniešu filosofijas, ka mugurai par pretstatu ir priekša, saulei – mēness, karstam – auksts, vājam – stiprs, augšai – apakša, resnam – tievs, plašam – šaurs.²⁶

Tieši Tan 唐 dinastijas laikā²⁷ tika kompilēti divi plaši medicīnas traktāti, kurus plaši studē. Tie ir „Suveņ”²⁸ un „Linšu”,²⁹ ko kopā sauc par „Huan di nei dzjin” traktātu.³⁰ Traktātā, ko it kā sarakstījis pats Dzeltenais Imperators³¹, īstenībā slēpjas klasisko zināšanu krājums par

²⁰ 五行 *wu xing* – var tulkot kā pieci spēki, pieci dabas spēki, pieci elementi, piecas kustības.

²¹ **Gates Brian** (ed.). *Yin-yang and wu hsing (five elements)*. Division of Religion and Philosophy University of Cumbria, ELMAR Project, 1998/9. <http://philtar.ucsb.ac.uk/encyclopedia/taoism/yinyang.html> [05.11.2009]

²² 诸病原后论 *zhu bing yuan hou lun* - Galvenais traktāts par slimību iemesliem un ārstēšanu.

²³ 589. – 618. g.

²⁴ **Wang Xudong** (ed.). *A Guide to Traditional Chinese Medicine Culture*. Beijing, Higher Education Press, 2007, 161.lpp.

²⁵ Turpat, 190.lpp.

²⁶ **Tsang Edward** (registered Chinese Herbalist & Acupuncturist). **Wu Zhu** Metaphysician. *Wuxing*. 1999. PDF file

²⁷ 618. – 907. g.

²⁸ 素问 *su wen* – „Vienkāršie jautājumi” – „Huan di nei dzjin” traktāta daļa, kur izklāstīta tradicionālās ķīniešu medicīnas teorētiskā bāze un diagnostikas metodes.

²⁹ 灵枢 *ling shu* – „Gara ass” – „Huan di nei dzjin” traktāta daļa, kur tiek sīki aprakstīta akupunktūras terapija.

³⁰ 黄帝内经 *Huang di nei jing* - Dzeltena Imperatora traktāts par iekšējo [medicīnu].

³¹ 黄帝 *Huang di* - Dzeltenais imperators, kas pēc leģendām valdīja 2697. – 2598. g. p.m.ē.

akupunktūru, un visu tradicionālo ķīniešu medicīnu, kas gandrīz pilnībā balstīta uz piecu spēku un jiņ – jan teorijām.

Mūsdienās, tāpat kā senatnē, jebkura tradicionālā ķīniešu medicīnas klasifikācija grupējas ap jiņ un jan un piecu elementu teoriju.³²

1.2. Piecu elementu ķīniešu filosofija

Piecu elementu teorija, tāpat, kā mācība par pretstatiem jiņ un jan sakņojas senajā tradicionālajā ķīniešu filosofijā. Šī teorija daļa visas lietas piecās kategorijās, kas atbilst pieciem dabas spēkiem: kokam *mu* 木, ugunim *huo* 火, zemei *tu* 土, metālam *dzjiņ* 金 un ūdenim *šui* 水.³³ Piecus elementus neuzskata par kaut ko materiālu, un tie attiecas vienīgi uz kaut ko konkrētu. Piecu elementu kontekstā parasti uguns nav īsta uguns, bet ūdens nav reāls ūdens utt.³⁴ Šo dabas spēku īpašības un to spēju vienam otru radīt³⁵, pārvarēt jeb nomākt³⁶, izmanto, lai analizētu un izskaidrotu pasauli ar to dabas likumiem.³⁷ Pieci elementi visumā reprezentē materiālo, nemateriālo, augšanu, barošanu, radīšanu un apspiešanu. Teorija atspoguļo divas visuma galējības – jiņ un jan, un to pieci cikli atspoguļo harmoniju visumā. Ja visi elementi pāriet viens no otra harmoniskā kustībā, tad dzīve ir bagāta un jēgpilna.³⁸

Doktrīnas par jiņ un jan māca, ka viss ir šo divu principu produkts: jiņ, kas ir vājš, sievišķs un postošs, un jan, kas ir stiprs, vīrišķs un radošs. Šo divu galējību mijiedarbība rada piecus elementus un dod iespēju pasaulei mainīties.³⁹

Mēģinājumā definēt visu, kas attiecas uz pieciem elementiem, vieglāk uzskaitīt, kas pie tiem nepieder, nekā pieder. Īsumā to var definēt kā īpašības un ietekmes. Tās lietas, kam ir siltinošs efekts, piemēram, temperatūra vai saules stari, parasti tiek pieskaitītas pie uguns. Pašsaprotama iemesla dēļ senie ķīniešu filosofi uzskaitīja sauli par uguns spēka avotu, sirdi par uguns orgānu, jo tā saglabā ķermeņa siltumu, pumpē asinis. Līdzīgi nieres tika asociētas ar ūdeni,

³² Wang Xudong /王旭东 (ed.). *Zhong yi wen hua dao du/中医文化导读*. Beijing: Gaojijiaoyu chubanshe, 2007, 330.lpp.

³³ Юй Юхуа, Линя Цянь. *Традиционная китайская медицина*. Министерство Китайской Народной республики. 71.lpp.

³⁴ Cheng Kam Fong, Tong Sing (ed.). *The chinese book of wisdom*. London, Greenwich, 1999, 67.lpp.

³⁵ 生 sheng - radīšana

³⁶ 剋 ke - pārvarēšana

³⁷ Юй Юхуа, Линя Цянь. *Традиционная китайская медицина*. Министерство Китайской Народной республики. 71.lpp.

³⁸ Tsang Edward (registered Chinese Herbalist & Acupuncturist). *Wu Zhu Metaphysician . Wuxing*. 1999. PDF file

³⁹ Gates Brian (ed.). *Yin-yang and wu hsing (five elements)*. Division of Religion and Philosophy University of Cumbria, ELMAR Project,1998/9. <http://philtar.ucsm.ac.uk/encyclopedia/taoism/yinyang.html> [05.11.2009]

jo tās palīdz izstrādāt urīnu, kam tāpat kā jūras ūdenim piemīt sāļa garša. Metāls parasti ir spīdīgs, tāpēc viss spīdīgais, piemēram, stikls, ir pieskaitāms pie metāla.⁴⁰

Divas piecu elementu teorijas galējības *jiņ* un *jan* ir ļoti atkarīgas viena no otras. Ja *jiņ* ir pārāk stiprs, tad tas ietekmē *jan*, un otrādi. Tiem jābūt harmonijā vienam ar otru.⁴¹

Elementu kustības iemesls ir enerģija *cji*⁴², kas iedalās *jiņ cji*⁴³ un *jan cji*⁴⁴ enerģijā, un pavada radīšanas un apspiešanas procesu. Te satiekas trīs vissvarīgākie ķīniešu uzskati: *jiņ* – *jan*, pieci elementi un *cji* enerģija. *Cji* enerģijai, tapāt kā pieciem elementiem, ir vairākas nozīmes, un tā apzīmē vairākas nozares. Var runāt par katra elementa *cji* enerģiju, sociālās iekārtas *cji* utt. Katrai „lietai” ir sava *cji* enerģija, un tas kustība caur pieciem elementiem dod kustību *jiņ* un *jan*. Katrs elements rodas, kad *cji* enerģija ir *jan* un tiek apspiests, kad tā *cji* enerģija ir *jiņ*.⁴⁵

Katrs no elementiem pārstāv kādu funkcionālo īpašību. Ūdens pārstāv izstrāvojošo aukstumu, uguns – karstumu, koks – nesavaldāmo dzīves spēku, metāls – nāvi un postu, zeme – barojošu vidi. Piecu pirmelementu mijiedarbībā izpaužas to savstarpējās radīšanas, pārvarēšanas vai apspiešanas īpašības, tādējādi radot dinamiska līdzsvara stāvokli, kas dod sākumu materiālai pasaulei. Teorija uzskata, ka koks, uguns, zeme, metāls un ūdens ir visuma bāzes substances, kas rodas to savstarpējo sadarbību rezultātā. No tā izriet, ka visas materiālas pasaules lietas iedalās šajās piecās kategorijās.⁴⁶

Generācijas procesā katrs elements dod sākumu blakus stāvošam dabas spēkam. Koks rada uguni, uguns rada zemi, zeme rada metālu, metāls – ūdeni, ūdens rada koku. Katrs elements rada vienu dabas spēku, ko, savukārt, rada cits dabas spēks. Katrs elements pārvar otru elementu un tiek apspiests ar nākamo elementu. Senie cilvēki salīdzināja elementu savstarpējo mijiedarbības ar saikni starp māti un bērnu. Radošais elements tika uzskatīts par mātes, bet tas, kas tika radīts, par bērna elementu. Pārvarēšanas ciklā katrs elements apspiež nākamo. Notiek tā, ka šī saikne darbojas pēc vienas dzimšanas pakāpes, un drīzāk „vecmāmiņas”, nekā mātes elements, pārvar bērna elementu.⁴⁷

⁴⁰ Cheng Kam Fong, Tong Sing (ed.). *The chinese book of wisdom*. London, Greenwich, 1999, 67. lpp.

⁴¹ Tsang Edward (registered Chinese Herbalist & Acupuncturist). Wu Zhu Metaphysician. *Wuxing*. 1999. PDF file

⁴² 气 qi – cilvēka ķermeņa psihiska enerģija. Tradicionālā ķīniešu medicīna uzskata, ka tā ir neredzama enerģija, kas brīvi plūst vesela cilvēka ķermenī, bet tās plūdums kļūst vājāks vai bloķējas, ja cilvēks ir slimis. Pārsvārā, slimība ir *cji* enerģijas bloķēšanas rezultāts, un retāk, *cji* plūsmas bloķēšana ir slimības rezultāts.

⁴³ Postoša enerģija.

⁴⁴ Radoša enerģija.

⁴⁵ Gates Brian (ed.). *Yin-yang and wu hsing (five elements)*. Division of Religion and Philosophy University of Cumbria, ELMAR Project, 1998/9. <http://philtar.ucsm.ac.uk/encyclopedia/taoism/yinyang.html> [05.11.2009]

⁴⁶ Юй Юхуа, Линя Цянь. *Традиционная китайская медицина*. Министерство Китайской Народной республики, 71.- 73.lpp.

⁴⁷ Turpat, 74.lpp.

Savstarpējās saites starp koku, uguni, zemi, metālu un ūdeni ir nestatiskas un neizolētas, to sadarbība pakārtojas radīšanas, pakārtošanas un pārvarēšanas likumiem, kas rada dinamiskas attīstības un nepārtrauktās pārveidošanas stāvokli, kurā eksistē visas lietas. Tas ir normālais piecu elementu stāvoklis.⁴⁸

Ūdenim piemīt īpašība iztecēt cauri un krist, ugunij – sildīt un kustēties uz augšu, kokam – mainīt formu, metālam – kust un palikt cietam, zemei – dot barību. Koks rada uguni, jo divu koka gabalu berzēšanas rezultāta uzliesmo uguns, kad tā izdeg, paliek pelni, kas, savukārt, pieder pie zemes. Tādējādi, uguns rada zemi. Zemē atrod metālu, tas aizved pie domas, ka zeme rada metālu. Uz metāliskiem spoguļiem agrā rītā rodas rasa, un tāpēc, ka tas uzkarsētā stāvoklī var kļūt par šķidru – metāls rada ūdeni. Galu galā ūdens baro, dot spēku kokam.⁴⁹ Koks vājina zemi, izsūcot no tās barošanas elementus. Zeme norobežo ūdeni ar krastiem, piemēram, ar upes malām un dambjiem⁵⁰, ūdens dzēš uguni. Uguns padara metālu šķidru. No metāla taisa cirvjus un nažus, kas sagriež koku. Tādējādi, pēc neatbilstības principa, viens elements baidās no otra, kas var to iznīcināt. Koks baidās no metāla, metāls – no uguns, uguns – no ūdens, ūdens – no zemes, zeme – no koka. Radīšana un tuvināšana atbilst jan, bet iznīcināšana un attālināšana – jīņ.⁵¹

Attiecības starp elementiem balstās uz savstarpēju radīšanu un pārvarēšanu, tas ir nedalāms process. Bez radīšanas nebūtu pamata augšanai, bez apspiešanas – nekontrolējama augšana varētu kļūt par katastrofu. Abi spēki ir nepieciešami visu lietu harmoniskai eksistēšanai un attīstībai. Piemēram, koks pārvar zemi, zeme rada metālu, metāls, savukārt, pārvar koku. Tādējādi, nerodas elementa pārpalikums, vai trūkums, tas dot elementam spēju radīt uguni, un tai savukārt, turpināt ciklu. No tā izriet, ka saistību starp pieciem elementiem var apskatīt arī kā loģisko jīņ un jan attīstības kopsakarību. Savstarpējas radīšanas un pārvarēšanas, tiešas vai netiešas piecu elementu mijiedarbības rezultātā tiek sasniegts dinamisks līdzsvara stāvoklis.⁵²

⁴⁸ Юй Юхуа, Линя Цянь. *Традиционная китайская медицина*. Министерство Китайской Народной республики, 73.lpp

⁴⁹ Дао Тайцзи-цюань.2008. <http://tajczy.ru/>. *Пять элементов, или усин*. http://tajczy.ru/pyatmz_elementov_ili_usin.html [05.11.2009]

⁵⁰ „Kad iet ūdens, tikai zemei ir spēja to apturēt” – ķīniešu teiciens.

⁵¹ Дао Тайцзи-цюань.2008. <http://tajczy.ru/>. *Принцип взаимного разрушения (сян кэ) между парами элементов*. http://tajczy.ru/pyatmz_elementov_ili_usin_princip_vzaimnogo_razrusheniya_syan_ke_mezhdu_parami_elementov.html [05.11.2009]

⁵² Юй Юхуа, Линя Цянь. *Традиционная китайская медицина*. Министерство Китайской Народной республики. 74.lpp

Tiek arī uzskatīts, ka katrs elements tiecas uz savu avotu. Tā koks tiecas pie ūdens, ūdens – pie metāla, metāls – pie zemes, un zeme – pie koka. Attiecības starp elementu pāriem atgādina mātes un bērna attiecības.⁵³

Saskaņā ar piecu elementu teoriju tika klasificēti: gadalaiki, laiks, zvaigznes, dienas stundas, piecas smaržas, cipari, kategorijas, piecas konfesijas, pieci mājdzīvnieki, piecas skaņas, piecas krāsas, pieci orgāni, piecas balsis, piecas emocijas, piecas patoloģiskas izmaiņas, slimības lokācijas vietas utt.⁵⁴

Koks 木 attiecas uz austrumiem, ekspansiju, cipariem 2 un 3, pavasari, augšanu, izklīdināšanu, ambīcijām, okupāciju, zaļo krāsu, disciplīnu, principiem, papīru, dūmām, tradīcijām, uzmanību, pienākumu, skābu garšu, vēju, matiem, aknām, rokām, galvu, vēnām, vecāko dēlu, zālēm, kreiso pusi, muskuļiem, vecāko meitu, nagiem, redzi, emocijām, kaklu, acīm, uzacīm, tehniku, aritmētiku, taisnstūri, Jupiteru, gaili.

Uguns 火 reprezentē dienvidu pusi, augšējo, augumu, attīstību, sirdi, tievās zarnas, otro meitu, vidējo pirkstu, mēli, asinis, asinsvadus, siltumu, pacietību, stiklu, laiku, vasaru, sarkano krāsu, gaismu, sprādzienu, rūgtu garšu, prieku, smieklus, degvielu, zāles, garu, virtuvi, ciparu 9, kosmētiku, punktualitāti, trijstūri, sauli, Marsu, zirgu.

Zeme 土 reprezentē centru, dzeltenu krāsu, vēlu vasaru, kuņģi, liesu, ādu, lūpas, visa veida miesu un gaļu, muskuļus, muti, mitrumu, stabilitāti, meditāciju, saistības, realitāti, līderi, imperatoru, ciparus 2, 5, 8, dziedāšanu, saldu garšu, porcelānu, nefrītu, kapus, staciju, kalnus, saimniecību, noliktavu, konservāciju, politiku, Saturnu, vērsi.

Metāls 金 pārstāv rietumus, ciparus 6 un 7, balto krāsu, rudeni, vakaru, smagumu, sausumu, ražu, degunu, ādu, krūtis, plaušas, vaiga kaulus, resno zarnu, elpu, dzirdi, mūziku, skumjas, postu, mākslu, enerģiju, indi, uzbrukumu, kvadrātveida formas, raksturu, Veneru, suni.

Ūdens 水 reprezentē ziemeļus, ciparu 1, melnu krāsu, nakti, pelēku krāsu, ziemu, sāļo garšu, otro dēlu, ausis, ribas, nieres, urīnpūsli, zobus, smadzenes, urīnu, elpu, mugurkaula smadzenes, vidukli, gurnus, apakšējo daļu, bailes, lietu, upes, vaidēšanu, glabāšanu, atmiņu, seksualitāti, iztēli, azartspēles, sociālo aktivitāti, satiksmi, kustību, Merkuru, cūku utt.⁵⁵

⁵³ Дао Тайцзи-цюань.2008. <http://tajczy.ru/>. *Пять элементов, или усин*. http://tajczy.ru/pyatmz_elementov_jili_usin.html [05.11.2009]

⁵⁴ Wang Xudong/王旭东 (ed.). Zhong yi wen hua dao du/中医文化导读. Beijing: Gaojijiaoyu chubanshe, 2007, 193.lpp.

⁵⁵ Tsang Edward (registered Chinese Herbalist & Acupuncturist). Wu Zhu Metaphysician . Wuxing. 1999. PDF file

Ir pieci elementi un četri gadalaiki, zemi pieskaita centram, tādējādi dot iespēju citiem elementiem "valdīt" pārējos gadalaikos. Tas rāda mums zemi kā centru, ap kuru griežas četri gadalaiki. Protams, ir daži, kas uzskata vasaras vidu par centra zemes sezonu, un daži citi, kas uzskata, ka katra gadalaika vidus atbilst zemes elementam.⁵⁶

Pieci elementi savstarpēji iedarbojas, kustas, pa Galveno apli, dēvētu arī pār Mātes apli, un pa Kontroles apli, ko sauc arī par Vecmāmiņas apli.

Galvenā apla kustība: koks → uguns → zeme → metāls → ūdens → koks (skatīt 2.tabulu).

Koks baro uguni, no tā rodas pelni – zeme, zemē rodas metāls, metāls „veido” ūdeni kondensējot to, ūdens baro koku.

Parasti piecu elementu normālais kustības veids plūst pulksteņa rādītāja kustības virzienā.

Kontroles apla kustība: koks → zeme → ūdens → uguns → metāls → koks.

Koku saknes tur zemi uz vietas, kā, piemēram, upes krastos, ūdens kontrolē uguni, uguns izkausē metālu, ar metālu sagriež koku.

Kad elementi atrodas sabalansētības stāvoklī, tad visa kustība norit ļoti mierīgi. Laiku pa laikam, viens vai vairāki elementi kļūst stiprāki par pārējiem, izjaucot līdzsvaru. Kad elementi ir nesabalansēti, aplis pārtrūkst, un attīstās slimība utt. Ja Galvenais aplis ir tik ļoti nesabalansēts, ka enerģijas plūsma sāk plūst pretējā virzienā, tad tādu apli sāk saukt par Postošo apli.⁵⁷

Jin un *jan* ir divas visuma galējības, kas ir saistītas ar visu visumā. Jiņ un jan ar pieciem elementiem – koku, uguni, zemi, metālu un ūdeni – visi kopā spēlē vissvarīgāko lomu cilvēku dzīvē.⁵⁸ Tomēr jāatzīst, ka praktiskajā ziņā *vusjin* teorija kļuva par kavēkli dabas zinātņu attīstības jomā Ķīnā.⁵⁹

1.3. Piecu elementu teorija tradicionālajā ķīniešu medicīnā

Ķīnas kultūras veidošanas procesā mūsdienu ķīniešu senčiem izveidojas unikāls skatījums uz procesiem, kas saistīti ar cilvēku dzīvi, veselību un slimībām. Metodes, ko viņi izmantoja, lai izvairītos no slimībām, radīja visaptverošu ārstēšanas sistēmu, kas mūsdienās pazīstama kā

⁵⁶ **Gates Brian** (ed.). *Yin-yang and wu hsing (five elements)*. Division of Religion and Philosophy University of Cumbria, ELMAR Project, 1998/9. <http://philtar.ucsm.ac.uk/encyclopedia/taoism/yinyang.html> [05.11.2009]

⁵⁷ **Burde Jessica**. *Five Element Theory: The Elements. An Introduction to the Theories of Traditional Chinese Medicine*. 2008. http://chinese-medicine.suite101.com/article.cfm/the_five_element_theory [07.11.2009]

⁵⁸ **Tsang Edward** (registered Chinese Herbalist & Acupuncturist). **Wu Zhu** Metaphysician. *Wuxing*. 1999. PDF file

⁵⁹ **Needham Joseph**. *Science & civilisation in China*. Volume II. Cambridge, Cambridge University Press, 2005, 292.lpp.

tradicionālā ķīniešu medicīna. Tās aizsākumi meklējami neolītā laikmetā. Teorētiskās bāzes noformēšana beigusies ap Karojošo Valstu 战国 periodu.⁶⁰ Par pašiem senākajiem traktātiem par Ķīniešu medicīnu un kur tā pieminēta uzskata „Šaņ hai dzjin”,⁶¹ „Huan di nei dzjin”, „Šeņ nun beņ cao dzjin”.⁶² Tālāka attīstība notikusi Haņ 汉 dinastijas⁶³, Trīs Valstu perioda 三国,⁶⁴ un tālāk sekojošo dinastiju laikos. Ķīniešu tradicionālas medicīnas katrā attīstības posmā var redzēt ietekmi, ko rada tās ciešā saistība ar visām pārējām ķīniešu kultūras attīstības jomām. Tradicionālā Ķīniešu medicīna ir pilnīgā harmonijā ar ķīniešu kultūru, pilnīgi neatdalāma no tās, un ir tās būtiski svarīga sastāvdaļa un rotājums.⁶⁵

Traktātā „Par iekšējo”⁶⁶ teorija par pieciem elementiem organiski apvieno filosofiju ar medicīnas zināšanām. Tradicionālā ķīniešu medicīna klasificē dobu un blīvo orgānu pārus piecu elementu sistēmā. Katrā pāri, orgāni darbojas savā starpā, atkarībā no to ārējām un iekšējām funkcijām, bet viens pāris ar citu – atkarībā no radīšanas un nomākšanas principiem starp pieciem elementiem.⁶⁷

Cilvēka ķermenī iekšējie orgāni dalās divās grupās: *vu dzan* 五脏⁶⁸ orgāni jeb pilnie orgāni, kas attiecas uz jiņ, un *liu fu* 六腑⁶⁹ jeb tukšie orgāni, kuri attiecas uz jan. Katrs no jiņ vai jan orgāniem tiek identificēts ar kādu no pieciem elementiem.⁷⁰

➤ Koks 木

Jiņ koks 乙木⁷¹ reprezentē aknas 肝, bet jan koks 甲木 – žultspūsli 胆.

➤ Uguns 火

Jiņ uguns 丁火 pārstāv cilvēka sirdi 心, bet jan uguns 丙火 – tievās zarnas 小肠.

⁶⁰ 472 – 221. g. p.m.ē.

⁶¹ 山海经 Shan hai jing - Traktāts par kalniem un jūrām.

⁶² 神农本草经 Shen nong ben zao jing - Šennuna traktāts par saknēm un zālēm.

⁶³ 202. g. p.m.ē. – 220. g. m.ē.

⁶⁴ 220.g m.ē. – 280.g. m.ē.

⁶⁵ Юй Юхуа, Линя Цянь. *Традиционная китайская медицина*. Министерство Китайской Народной республики. 5. – 6. lpp.

⁶⁶ 黄帝内经 Huang di nei jing - Dzeltenā Imperatora traktāts par iekšējo [medicīnu].

⁶⁷ Юй Юхуа, Линя Цянь. *Традиционная китайская медицина*. Министерство Китайской Народной республики. 74. lpp.

⁶⁸ 五脏 wu zang – pieci pilnie orgāni jeb pieci dzan orgāni.

⁶⁹ 六腑 liu fu – seši tukšie orgāni jeb seši fu orgāni.

⁷⁰ Дао Тайцзи-цюань. 2008. <http://tajczy.ru/>. *Принцип взаимного разрушения (сян кэ) между парами элементов*. http://tajczy.ru/pyatmz_elementov_ili_usin_princip_vzaimnogo_razrusheniya_syan_ke_mezhdu_parami_elementov.html [05.11.2009]

⁷¹ Laika periods, kas apzīmēts 10 debesu stumbru laika skatīšanas sistēmā, kurā elements atrodas jiņ vai jan fāzē.

➤ Zeme 土

Jiņ zeme 己土 reprezentē liesu 脾, bet jan zeme 戊土- kuņģi 胃.

➤ Metāls 金

Jiņ metāls 辛金 pārstāv plaušas 肺, bet jan metāls 庚金 – resno zarnu 大肠.

➤ Ūdens 水

Jiņ ūdens 癸水 reprezentē cilvēka aknas 肾, bet jan ūdens 壬水– urīnpūsli 膀胱.

Dzan 脏 orgāni ir nevis kaut kāda noteikta masa, bet drīzāk kustība, kāds smalku viļņu kvalitātes līmenis, kāda dzīves virzība, vienas no piecu kustību realizācijas ceļš, kas nepieciešama, lai turpmāk eksistētu; tas ir viens no pieciem aspektiem, ko var sadalīt dzīves kustībās.

Tieši tapāt kā eksistē sociālie likumi, kas regulē sabiedrībā harmonisko attīstību un sadarbību, kas balstās uz noteikto dabisko likumu ievērošanu, eksistē arī dzīves higiēna, kas veicina smalko viļņu vibrāciju cilvēka ķermenī un pārvalda kopējo cilvēku organisma veselīgu eksistēšanu. Tādejādi, tradicionālās ķīniešu medicīnas loma vispirms ir profilaktiska un tikai tad – ārstējoša. Runa iet vispirms par dzīves līdzsvara saglabāšanu, lai cilvēku uzturētu veselu. Medicīnas grāmatas apraksta to, ka smalko enerģiju plūsmu var noteikt pēc sešām pulsācijām. To smalka izpēte var sniegt visas nepieciešamas ziņas par pacienta ķermeņa problēmām. Viss tas tiek skaidrots ar piecu elementu un jiņ – jan sistēmas terminiem.⁷²

Jau tūkstoš gadu atpakaļ ķīniešu fiziologi sāka pielietot piecu elementu teoriju slimību ārstēšanai un veselības stiprināšanai. Ar laiku klīniskā pieredze noveda pie sazarotas, uz pieciem elementiem balstītas teorijas rašanās.⁷³

Medicīnas piecu elementu modelis vairāk apskata orgānu savstarpējo sadarbību, nekā to individuālas funkcijas. Vadoties pēc radīšanas un nomākšanas principu kopsakarības, ķīniešu medicīna skaidro, kā pārlicka vai nepietiekoša viena orgāna attīstība var sekmēt citu orgānu attīstību. Attiecīgi viena orgāna problēmas var atrisināt ar pret citiem orgāniem vērstu darbību. Tieši šī pieeja kalpo kā spilgts kontrasta piemērs, salīdzinot ķīniešu tradicionālo un rietumu medicīnu, kura ārstē tieši noteiktu problemātisko orgānu. Piecu elementu modeli izmanto kā vadlīniju zāļu izvēlē. Kā pašu slimību, tā arī zāļu efektu izsaka, izmantojot piecu elementu terminoloģiju, kas sekmē ķermeņa funkciju harmonijas un veseluma izprašanu.⁷⁴

⁷² Каменарович И., *Классический Китай*. Москва, Вече, 2006, 348. – 349. lpp.

⁷³ Дао Тайцзи-цюань. 2008. <http://tajczy.ru/>. *Принцип взаимного разрушения (сян кэ) между парами элементов*. http://tajczy.ru/pyatmz_elementov_ili_usin_princip_vzaimnogo_razrusheniya_syan_ke_mezhdu_parami_elemento_v.html [05.11.2009]

⁷⁴ Turpat.

Tradicionālajā ķīniešu medicīnā pieci elementi kopā ar piecām krāsām simbolizē attiecības starp orgānu un medikamentu. Dzīvībai svarīgie orgāni asociējas ar emocijām, dažām ārstējošām zālēm ir atšķirīgas garšas, un dažus ķermeņa stāvokļus var noteikt pēc smakas. Tas viss noder tieši tad, kad fiziologam ir ierobežoti zinātniskie dati.⁷⁵

Tādejādi, orgāni un to funkcijas veido sarežģītu integrētu sistēmu. Piecu elementu teorija tiek attiecināta uz attiecību starp dažādām organisma daļām, uz attiecību starp organisma daļu un organismu, starp iekšējo un ārējo ķermeņa daļu, starp cilvēka ķermeni un apkārtējo vidi. Piecu elementu teorija iet cauri visiem Tradicionālās ķīniešu medicīnas aspektiem. Tā skaidro fizioloģiju un patoloģiju cilvēka organismā, bet klīniskajai praksei sniedz vēl plašāku teorētisko bāzi pārliecinātai diagnozes noteikšanai, slimību novērtēšanai un noteiktu ārstēšanas principu sistēmu. Piecu elementu teorija ir svarīgs teorētisks komponents Tradicionālajā ķīniešu medicīnā.⁷⁶

Skatoties nākotnē, var noteikti teikt, ka tradicionāla ķīniešu medicīna un tās zināšanu bāze turpinās radīt spēcīgu ietekmi uz visu cilvēces ekonomikas, zinātnes un kultūras attīstību.⁷⁷

1.3.1. Tradicionālās ķīniešu medicīnas prakses īpatnības

Katrā zemeslodes reģionā tradicionālajai medicīnai ir savas īpašības, savas tradīcijas, ko nodod no paaudzes paaudzē. No visām pasaules tradicionālajām medicīnām vislielāko interesi izraisa austrumu medicīna. Tā labi saglabājusies līdz mūsdienām, un tai ir pašai sava diagnostikas sistēma. Tās tradicionālie ietekmes paņēmieni uz organismu joprojām aizņem svarīgu vietu kopējā cilvēka ārstēšanas sistēmā. Vislielāko attīstību austrumu medicīna sasniegusi Ķīnā, kur pirmās ziņas par to parādījās jau 3.gs.p.m.ē., un tā joprojām atrodas attīstības stadijā.⁷⁸

Tradicionālā ķīniešu medicīna ir ļoti sena, smalki izstrādāta un dzīvotspējīga efektīva veselības un dziedināšanas sistēma, kas balstās uz priekšstatu par harmoniju un līdzsvaru. Gan teorijā, gan praksē tradicionāla ķīniešu medicīna pilnīgi atšķiras no Rietumu medicīnas, gan ar priekšstatiem par to, kā strādā cilvēku ķermenis, gan kā jāārstē slimība. Kā daļa no tūkstošiem gadu nepārtraukti izmantotām austrumu sistēmām, tā joprojām strādā, lai ārstētu vairāk nekā vienu ceturtdaļu pasaules iedzīvotāju. No pašiem pirmsākumiem ārsti bija arī filosofi, un viņu

⁷⁵ Cheng Kam Fong, Tong Sing (ed.). *The chinese book of wisdom*. London, Greenwich, 1999, 69. lpp.

⁷⁶ Юй Юхуа, Линя Цянь. *Традиционная китайская медицина*. Министерство Китайской Народной республики. 74. lpp.

⁷⁷ Турпат, 6. lpp.

⁷⁸ Иванов В. И. *Традиционная медицина*. Москва, Военное издательство, 1991, 7. lpp.

domāšanas veids ievērojami atspoguļojas medicīnas teorijās. Tradicionālās ķīniešu medicīnas filosofiska un meditatīva mērenībā visas lietās tiek atbalstīta, lai eksistētu harmonijā ar dabu un visam lietām. Profilakse ir arī viens no pamat mērķiem ķīniešu medicīnā.⁷⁹

Ķīniešu dziedinātāji ir vairāk padomnieki nekā autoritātes. Viņi tic, ka katru pacientu jāārstē atšķirīgi, pat ja tiem ir pilnīgi vienāda slimība, bet dzīves veids un apstākļi ir dažādi. Viņi vairāk balstās uz priekšstatu, ka jāārstē nevis pašu slimību vai stāvokli, bet tieši noteikto pacientu. Slimība arī ir liecība par noteikta pacienta nepareizo dzīves veidu, veselības aprūpi un disharmoniju, ķermeņa funkciju nesabalansētību.⁸⁰

Rietumos cilvēki var sajūst apjukumu, skatoties uz tradicionālas ķīniešu medicīnas bāzi, kas balstās uz filosofiskiem priekšstatiem par koncepciju jīņ – jan, uzskatiem par pieciem elementiem, cji koncepciju.⁸¹

Pieeja ārstēšanai rietumu un tradicionālajā ķīniešu medicīnā atšķiras tik pat krasi kā slimības noteikšana. Ja tradicionālo rietumu medicīnu varētu uzskatīt par saistītu un atkarīgu no sintētiskās farmakoloģijas, tad tradicionālās ķīniešu medicīnas metodes pārsvarā ir balstītas uz dabisko un neiejaukšanās principiem. Piemēram, kur rietumu ārsti pielieto ķirurģiju un ķīmijas terapiju vai pat radiāciju attiecība uz ar vēzi slimojošiem pacientiem, tradicionālā ķīniešu medicīna parasti izmanto akupunktūru un diētu. Tradicionālā ķīniešu medicīna ārstē slimību saknes, nevis to simptomus un sekas.⁸²

Ķīniešu medicīnas speciālista vizītē pacientam parasti tiek veltīts ievērojams laiks un uzmanība. Pirmajā vizīte speciālists veic četru veidu pārbaudes, dažādu veidu izmeklēšanu, un kas krasi atšķiras no tā, kas pazīstams Rietumu medicīnas tradīcijā.⁸³

- 1) Vispirms speciālists uzdod ļoti daudz jautājumu, lai izsekotu pacienta slimības vēsturei, un arī lai savāktu datus par pacienta ēšanas un gulēšanas, miega ieradumiem.

⁷⁹ **Schonbeck Joan; Teresa G. Odle.** *Britannica Concise Encyclopedia: traditional Chinese medicine.* 2009. <http://www.answers.com/topic/traditional-chinese-medicine> [06.11.2009]

⁸⁰ **Wang Xudong/王旭东** (ed.). *Zhong yi wen hua dao du/中医文化导读.* Beijing: Gaojijiaoyu chubanshe, 2007, 312. lpp.

⁸¹ **Schonbeck Joan; Teresa G. Odle.** *Britannica Concise Encyclopedia: traditional Chinese medicine.* 2009. <http://www.answers.com/topic/traditional-chinese-medicine> [06.11.2009]

⁸² **Wang Xudong/王旭东** (ed.). *Zhong yi wen hua dao du/中医文化导读.* Beijing: Gaojijiaoyu chubanshe, 2007, 313. lpp.

⁸³ **Schonbeck Joan; Teresa G. Odle.** *Britannica Concise Encyclopedia: traditional Chinese medicine.* 2009. <http://www.answers.com/topic/traditional-chinese-medicine> [06.11.2009]

- 2) Pēc tam ārsts apskata pacienta ķermeņa kompleksiju un acis, ļoti tuvi un smalki izpēta mēli, jo tic, ka tas esot ķermeņa veselības barometrs, un, ka dažādas mēles zonas, ataino cilvēka ķermeņa dažādus orgānus.
- 3) Pēc tādas izmeklēšanas, ārsts ieklausās pacienta balsī vai klepū, osta viņa elpu, ķermeņa dabisko smaržu, urīnu un pat var klausīties, kā darbojas zarnas.
- 4) Beigu beigās, speciālists izmeklē pacientu ar rokām – vispirms vēderu, un ar plaukstu sešās vietās pārbauda dažāda veida pulsācijas. Ļoti pieredzējis speciālists, balstoties uz šo pulsāciju, var noteikt, kādas problēmas ir ar cji plūsmu. Tā tradicionālas ķīniešu medicīnas ārsts uzzina visu nepieciešamo, lai noteiktu diagnozi un atrisinātu pacienta problēmu. Nav nekādas testēšanas laboratorijās, bet pilnīgi atkarīgs no ārsta mākslas un pieredzes.⁸⁴

Pēc diagnozes noteikšanas ķīniešu ārsts ierosina iziet kādu vai visu tradicionālas ķīniešu medicīnas ārstēšanas vai terapijas kursu kopumu. Tas pārsvarā dalās četrās galvenajās kategorijās: dabiskas zāles, akupunktūra, diētas terapija, masāža un fiziskie vingrinājumi.⁸⁵

Tradicionālā ķīniešu medicīna attiecina piecu elementu sistēmu uz piecu *dzan* - orgānu sistēmu, lai skaidrotu ķermeņa visas iespējamās struktūras un funkcijas, izmantojot didaktisko un analogijas pieeju. Tā nebalstās uz anatomisko ķermeņa struktūru, lai izskaidrotu ķermenī notiekošās aktivitātes.

Saskaņā ar analogijas metodi, atbilstoši piecu elementu teorijai, ķīniešu medicīna klasificē visu ķermeņi piecos *dzan* – orgānos: sirds, aknas, liesa, plaušas, nieres, no dažādiem aspektiem, tādiem kā pieci audi, pieci maņu orgāni, gars, emocijas utt., izveidojot psiholoģisko un patoloģisko sistēmu, ņemot par pamatu piecu *dzan* – orgānu sistēmu, un vienlaicīgi, attiecinot to uz līdzīgām lietām dabā, piemēram, pieci elementi, pieci virzieni, piecas garšas, piecas sezonas, uz cilvēka sistēmu, lai izveidotu kopīgu organisku sistēmu, kurai pamatā ir sajaukums no medicīnas un maģijas. Turklāt, pieredze var būt pozitīva un negatīva. Tāpēc medicīna aizgāja trīs eksperimentālos virzienos.⁸⁶

1) Vispirms tā attīstījās dabiski. Šajā virzienā, pieredze iegūstama ar laiku, kā eksperimentālā medicīnā. Ķīniešu medicīna vienmēr bijusi cieši saistīta ar kultūru un piesaistīta tās attīstībai.

⁸⁴ Wang Xudong/王旭东 (ed.). Zhong yi wen hua dao du/中医文化导读. Beijing: Gaojijiaoyu chubanshe, 2007, 314. lpp.

⁸⁵ Turpat , 314. – 315. lpp.

⁸⁶ Wang Xudong (ed.). A Guide to Traditional Chinese Medicine Culture. Beijing, Higer Education Press, 2007, 217. – 219.lpp.

2) Tā kā ķīniešu ekonomiski vienmēr balstījās uz agrāro, ģimenes kopību, tas arī atstāja savu iespaidu uz medicīnu, vedot to pa herbālās medicīnas ceļu.⁸⁷ Vienkārši nejauši atrastas zāles, kas palīdzēja kādā no slimības gadījumiem, tika fiksētas un nodotas no paaudzes paaudzē, pakāpeniski pārtapa herbālā medicīnas sistēmā. Ķīnā nav īpaši izteiktas robežas starp zālēm (herbālo medicīnu) un ēdienu.⁸⁸

3) Jauna pieredze vienmēr balstījās uz iepriekšējo pieredzi. Ķīniešu medicīna vienmēr ir bijusi ļoti atkarīga no pieredzes. Otrs ceļš, kad noteikti indivīdi iedziļinās medicīnas zinībās un mēģina atrast atbildes, balstoties uz faktiem, kas jau iepriekš zināmi. Trešais eksperimentālās medicīnas ceļš noveda to pie mānīcības, kas balstās uz gara terapiju.⁸⁹

Tradicionālās ķīniešu medicīnas loģiskā sistēmā pārsvarā visas koncepcijas balstās uz pretstatu vienošanu. Koncepcija iekļauj daudzus noteikumus un attiecības, un īpaši pretmetu savienojanos, piemēram, jīņ – jan un pieci elementi. Atšķirīgās situācijās un atšķirīgā laikā to nozīme var ļoti dinamiski mainīties.⁹⁰

Ķīniešu medicīna radusi daudz vienkāršas un efektīvas metodes, piemēram, diētas terapijas sadaļā teikts, ka jābeidz ēst, kad ir sajūta, ka par 80 % jau cilvēks paēdis, jo pastāv uzskats, ka pārēšanās izraisa vairākas slimības.⁹¹ Ķīniešu uztura mācība ir sīki iedalīta. Pēc daudzus gadsimtus ilgiem novērojumiem tā ir nostiprinājusies, kļūstot – atšķirībā no diētas modernajā rietumu medicīnā – par visas ķīniešu medicīnas mācības pamatu, bez kura šī mācība vispār nav iedomājama.⁹² Šīs tradicionālās zināšanas attīstījās vairāku gadu tūkstošu gaitā un ir īsta tautas gudrības, novērojumu un pieredzes dārgumu krātuve.⁹³

1.3.2. Ārstēšanas principi un metodes

Ārstēt saskaņā ar principiem un noteiktām metodēm ir viena lieta, un pavisam cita – izveidot saikni starp visu to un pieciem elementiem.⁹⁴ Princips ir šāds: „ stiprina mātes – orgānu,

⁸⁷ Wang Xudong (ed.). *A Guide to Traditional Chinese Medicine Culture*. Beijing, Higer Education Press, 2007, 217. – 219.lpp.

⁸⁸ Last John M. (ed.). *A Dictionary of Public Health*. Oxford University Press, Oxford Reference Online, 2007. <http://www.oxfordreference.com/views/ENTRY.html?subview=Main&entry=t235.e4507> [05.11.2009]

⁸⁹ Wang Xudong (ed.). *A Guide to Traditional Chinese Medicine Culture*. Beijing, Higer Education Press, 2007, 217. – 219.lpp.

⁹⁰ Tur pat, 342. lpp.

⁹¹ Wang Xudong/王旭东 (ed.). *Zhong yi wen hua dao du/中医文化导读*. Beijing: Gaojijiaoyu chubanshe, 2007, 303.lpp

⁹² Kunkels Kristofs. *Piecu elementu uzturs ķīniešu gaumē*. Rīga, Tapals, 1998, 15.lpp.

⁹³ Цзинь Синь – Чжун. *Китайская народная медицина*. Москва, Знание, 1959, 51. lpp.

⁹⁴ Wang Xudong (ed.). *A Guide to Traditional Chinese Medicine Culture*. Beijing, Higer Education Press, 2007, 220.lpp.

kad ārstē trūkumu, un, kad jāārstē no pārlieta, tad jāstiprina dēla – orgānu ”.⁹⁵ Senie salīdzināja elementu savstarpējo saistību ar saikni starp māti un bērnu. Radošais elements tika uzskatīts par mātes, bet tas, kas tika radīts, par bērna elementu. Tas tika attiecināts arī uz orgānu pāriem. Katram orgānam tika piesaistīts savs elements, kas noteiktā brīdī bija vai nu mātes – orgāns, vai dēla, jeb bērna - orgāns. Pieņemot, ka katram orgānam ir savs pāris, orgāni ir viens no otra atkarīgi, un, lai izārstētu vājo orgānu, jāstiprina otro pāri esošo orgānu. Ārstēšana ir tāda: „barojot nieres – viņ ir tas pats, kas no jauna piepildīt aknu – viņ un nomākt pārmērīgu aknu – jan darbību”, „jātonizē sirds (uguns), lai stiprinātu liesu (zeme)”, „jāstiprina liesa (zeme), lai stiprinātu plaušas (metāls)” utt. Tad jāabalansē visu šo principu sistēmu ar piecu elementu teoriju, tai jābūt harmonijas stāvoklī. Būtiskākais princips ir „jāaizkavē spēcīgāko, jāstiprina vājo.” Jo, ja viens no orgāniem ir pārāk stiprs, tad tas, kas ir ar to pāri - paliek vājš. Ja nav harmonijas vienā orgānu pāri, tad to nav arī visā ķermenī. Ārstēšanas klupšanas akmens var tikt skaidrots ar atšķirību starp galveno un sekundāro galējībām. Vispopulārākais ārstēšanas veids ir pēc šāda principa: „nomierina aknas (koks) un stiprina liesu (zeme)”, „jāstiprina liesa, lai tiktu izārstēta tūska”, „jābaro plaušas (metāls), lai nomāktu aknas (koks)”, „jāattīra sirds (dienvīdi) uguns, lai barotu nieres (ziemeļi) ūdens” utt.⁹⁶ To var saprast vienkārši tā, ka vienu orgānu ārstē, iedarbojoties uz citiem orgāniem.

Ikvienu uztura līdzekli tradicionālā ķīniešu medicīna aplūko saistījumā ar viņ un jan – siltumu un aukstumu, kā arī svarīgu vietu aizņem garša. Runājot par saldo medu un sāļiem jūras salātiem, par skābo etiķi, asajiem pipariem un rūgtajām endivijām⁹⁷, tas ir viegli saprotams. Taču saldās garšas saistība ar ķīniešu kāpostiem, skābās – ar tomātiem, asās – ar koriandru un rūgtās – ar papaiju nav izprotama bez īpaša skaidrojuma.

Garša tradicionālajā ķīniešu medicīna ir ne tikai tas, ko uztveram ar mēli vai aukslējām. Garša pirmām kārtām rada uzturvielas iedarbību organismā. Saldums, protams, rada enerģiju. Turklāt tas veicina ķermeņa šķidruma veidošanos, palīdz nierēm izvadīt ārā visu nederīgo, atbalsta plaušu darbību. Un, kad šķiet, ka kuņģis pārvērties par aukstu muskuli, brīnišķīgu labsajūtu sagādās tējas ar medu vai zupa ar sīpoliem.⁹⁸

⁹⁵ **Guo Aichun** / 郭霽春 (ed.). *Huang di nei jing su wen jiao zhu/ 黄帝内经素问校注*. 1. vol. Beijing: Renminweisheng, 1992, 162.lpp

⁹⁶ **Wang Xudong** (ed.). *A Guide to Traditional Chinese Medicine Culture*. Beijing, Higer Education Press, 2007, 220.lpp

⁹⁷ Ķīniešu zāļu kāpostu šķirne.

⁹⁸ **Džana Sjaojana, Riasa – Bucher Barbara**. *Ķīniešu ēdieni*. Rīga, Jumava, 2002, 28. – 29. lpp.

1.3.3. Augu medicīna

Augu medicīna ir medicīna, kas balstās uz dabiskām zālēm, to vēl sauc par fitoterapiju⁹⁹, vai botānisko medicīnu, vai daži to sauc arī par homeopātiju.¹⁰⁰ Bet, kas attiecas uz tradicionālo ķīniešu medicīnu, tā tomēr drīzāk jādēvē par augu medicīnu, vai homeopātiju, nekā fitoterapiju, jo ķīniešu medicīnai drīzāk piemīt tieksme izmantot svaigus vai kaltētus augus, un tinktūras no tiem, vai pulveru veidā, nevis tikai izvilkumus un šķidrums no augiem, lai gan šī atšķirība ir pavisam neliela.

Augu medicīna ir viena no senākajām medicīnas formām, ko pazīst cilvēce. Tā ir katras tautas kultūras vēsturē, un augu izcelsmes zāles ir būtiska sastāvdaļa gandrīz visās tradicionālajās veselības aprūpes sistēmās. Protams, tā ir viena no būtiskākajām tradicionālas ķīniešu medicīnas sastāvdaļām.

Augu izcelsmes zāles ir pamatā mūsdienu farmakoloģijai, kur no auga izdala ekstraktu un attīra to, lai iegūtu aktīvo vielu. Sintētiskiem medikamentiem dažreiz ir ne tikai ļoti spēcīgs efekts, bet arī spēja radīt nevēlamas blakus parādības. Protams, homeopāti uzsver, ka neapstrādātas zāles ir „naturāli sabalansētas”, retāk izraisa ievērojamas nevēlamas blakus parādības kā koncentrēts apstrādāts zāles ekstrakts. Alternatīvā medicīna biežāk tiek uzskatīta par drošu vienkārši tāpēc, ka tā balstās uz dabiskām zālēm, atšķirībā no rietumu medicīnas, kas balstās uz sintētiskām.¹⁰¹

Vēlīnajā Karojošo valstu periodā 战国¹⁰² un agrīnajā impērijas periodā viss – no pārtikas un izplatītākajiem zālēm līdz pat cilvēka un dzīvnieku ķermeņa ekskrementiem, kukaiņiem un sadzīves priekšmetiem bija kombinēti daudzos līdzekļos, lai dziedinātu cilvēka ķermeni. Vielas pagatavoja gan sausā veidā, gan svaigā, sasmalcinātas vai samīcītas. Dažas tika veidotas tinktūras vai novārījumu veidā kopā ar alkoholu vai etiķi, vai izmantotas kompresēs.¹⁰³

Dažas ķīniešu augu izcelsmes zāles var izmantot vai nu kā zāles, vai kā ēdienu. Vairāki ķīniešu virtuves ēdieni vienlaikus ir arī tradicionālas ķīniešu medicīnas zāles, pat vairāk – abi

⁹⁹ **Fitoterapiju** var definēt kā zinātniski pamatotu terapiju ar svaigiem vai kaltētiem ārstnieciskiem augiem vai to daļām. Iegūstot no tiem sulas, sīrupus vai ūdens, spirta, ūdens spirta, spirta ētera u.c. izvilkumus pēc tehnoloģijām, kas nodrošina lielāko daļu bioloģiski aktīvo un citu vielu saglabāšanos augos.

¹⁰⁰ **Homeopātija** ir medicīnas nozare, kura ārstēšanā izmanto dabīgas vielas un rūpējas par organisma aizsargspējas paaugstināšanu, kā arī par attīrīšanu no ķīmiskiem piesārņojumiem. Homeopātija ārstē gan hroniskas, gan akūtas slimības.

¹⁰¹ **Lock Stephen, Last John M., Dunea George.** *The Oxford Companion to Medicine.* Oxford University Press, Oxford Reference Online, 2001.

<http://www.oxfordreference.com/views/ENTRY.html?subview=Main&entry=t185.e226> [05.11.2009]

¹⁰² 3. gs. p.m.ē.

¹⁰³ **Shaughnessy Edvard L.** (ed.). *China.* London, Duncan Baird publishers, 2005, 162. lpp.

uzskatāmi par medicīnas līdzekļiem. Robeža starp medikamentiem un ēdieniem ir ļoti neskaidra, jo vienu un to pašu nereti izmanto abiem gadījumiem. Zāles ne vienmēr ir nekaitīgas, un augu medicīnas regulēšanas noteikumi ir nepieciešami tautas veselībai un patērētāju aizsardzībai no potenciāli kaitīgām augu izcelsmes sastāvdaļām. Tie apvieno visas zināšanas par augu medicīnu un to, ko drīkst nekaitīgi veselībai izmantot ēdienos, tieši tas kalpo par pamatu kontinentālās Ķīnas un Taivānas valdības aģentūru noteikumiem par ēdienu un zāļu izmantošanu. Pantā ir apskatīta arī attīstības iespēja un izpratne par ķīniešu augu medicīnu, kas attiecas gan uz pārtiku kopumā, gan tieši uz zālēm.¹⁰⁴

Šodien vairāku izmantotu augu lietošanas sākumi atrodami tradicionālajā ķīniešu medicīnā, un tie tikuši izmantoti Āzijas kontinentā jau gadu tūkstošiem. Bet pēdējos gados ķīniešu augu medicīna ieguvusi popularitāti, un to plaši izmanto visās pasaules malās. Pagaidām nav vērojamas šīs popularitātes mazināšanās tendences. Ķīniešu augu medicīna piedāvā nekaitīgus vai gandrīz nekaitīgus līdzekļus, lai regulētu ķermeņa darbību un vielmaiņu. Augu medicīnas zāļu plaša izvēle sniedza iespēju laist tirgū gan zāļu izcelsmes augu produktus, gan uztura bagātinātājus, gan funkcionālo, gan diētisko pārtiku. To, ko Āzijā sauc par tradicionālo terapiju, medicīnu kopā ar visu augu medicīnu, Ziemeļamerikā un parējās pasaules malās sauc par alternatīvo medicīnu. Āzijas valstīs izmanto augu aizsardzības līdzekļus vairāk to dabiskā izskatā, piemēram, kaltēti augi un saknes, bet ziemeļamerikāņi lieto ražojumus vairāk pārstrādātā veidā (piemēram, kapsulas un tabletes).

Kaut gan augu izcelsmes zāles ir iegūtas no dabiskiem avotiem, šie dabiskie produkti ne vienmēr var būt droši un dažreiz ir pat toksiski. Pirms sākt lietot kaut ko no ķīniešu augu medicīnas, labāk konsultēties ar speciālistu par produkta iespaidu uz ķermeni, veselību kopumā, efektivitāti, toksiskumu, atbilstošu devu un iespējamam blakus parādībām. Vairākus augu medicīnas produktus izmanto kā pārtikas sastāvdaļas tējas maisiņos, dzērienus un citus pārtikas produktus. Augu ekstrakti var tikt apstrādāti tablešu, kapsulu, pulvera vai granulu formā. Kontinentālajā Ķīnā valdība uzņēmās atbildību regulēt ķīniešu augu medicīnā izmantojamo zāļu izmantošanu pārtikā.

¹⁰⁴ **Bender David A.** (ed.). *A Dictionary of Food and Nutrition*. Oxford University Press, Oxford Reference Online, 2009. <http://www.oxfordreference.com/views/ENTRY.html?subview=Main&entry=t39.e7301> [05.11.2009]

Lielākā daļa no ķīniešu augu medicīnas komponentiem pamatā tiek attiecināti pie zālēm, un tos, ar dažiem izņēmumiem, nevar izmantot parastos pārtikas produktos.¹⁰⁵

Tradicionālajā ķīniešu medicīnā tabletes tomēr nav lielā cieņā. Pret tādām vainām kā galvassāpes vai pārmērīga nervozitāte daudz efektīvāk palīdz pareiza ēšana. Sāpoša galva vai locītavas var liecināt par pārāk vāju jan vai jiņ. Novājināts jiņ liek ķermenim sajūst pārmērīgu karstumu. Jan vājums izraisa mitruma un aukstuma uzplūdus: organisms kļūst „pārāk auksts”, tam nepieciešams papildu karstums, un to tas saņem, piemēram, no sīpoliem vai ingvera. Nemiera sajūta un nervozitāte liecina, ka „ugunīgais” jan ir pārāk spēcīgs. Tādēļ liekais karstums jānoņem – piemēram, ar aukstu gurķu salātu palīdzību. Aknas var „pārkarst”, ja tām sagādā pārāk daudz darba, ēdot pārāk treknus ēdienus, dzerot pārāk daudz alkohola vai lietojot pārāk daudz zāļu. Tad jāēd kas tāds, kas aknām to darbā var palīdzēt: zaļas pupiņas vai ķirši, artišoki vai pienenes.¹⁰⁶

¹⁰⁵ **Chau C. F., Wu S. H.** *Foods versus Chinese herbal medicines. Foods safety of Chinese herbal medicines for food uses. Regulations of the Chinese herbal medicines for food uses.* Department of Food Science and Biotechnology, National Chung Hsing University. Volume 17, Issue 6, June 2006, Pages 313-323. <http://www.sciencedirect.com/science/journal/09242244> [05.11.2009]

¹⁰⁶ **Džana Sjaojana, Riasa – Bucher Barbara.** *Ķīniešu ēdieni.* Rīga, Jumava, 2002, 19. lpp.

2. Ķīniešu diēta

2.1. Ķīniešu virtuve

Ķīnieši ļoti nopietni attiecas pret ēdienu – tik nopietni, ka ir pārvērtuši to par kultu, izsmalcinātu mākslu un tīra veida baudas avotu, kas, ja tam pieiet ar prātu, var dot ķermenim daudz labuma.¹⁰⁷ Ikdienas dzīvē tas kalpojis ne tikai uzturam, bet arī rituāliem un medicīnai. Pavasara pankūkas un lipīgo rīsu kūciņas vienmēr bijušas kā vēstneši ķīniešu Rudens vidus svētkiem.¹⁰⁸ Vistu zupa ar ingvera saknēm parasti tika ieteikta, lai stiprinātu veselību pēcdzemdību periodā utt.¹⁰⁹

Nepieciešamība paēst vienmēr līdz šim kalpojusi un kalpo par labāko attaisnojumu pārtraukt pat ļoti nozīmīgu lietu. Nopietna attieksme pret ēdienu ir svarīga izglītotam vīram. Pats Konfūcijs ļoti stingri turējās pie galda un ēdiena kultūras noteikumiem:¹¹⁰ „Viņš neēda to, kas slikti smaržoja, vai kaut – ko, kas bija slikti pagatavots vai nebija saskaņots ar gadalaikiem. Viņš neēda gaļu, ja tā nebija pienācīgi sagriezta, vai tika pasniegta bez ēdienam noteiktās mērces...”¹¹¹

Ķīniešu virtuves pamatpazīme – daudzu sastāvdaļu izmantošana vienā ēdienā, pie tam kā likums, tās sagriež nelielos viena izmēra gabaliņos. Tas ļauj tos ļoti ātri pagatavot, vienkārši dažās minūtes, un netērēt daudz enerģijas, pie tam, jau sagrieztos gabaliņus ļoti ērti ēst ar nūjiņām. Ja pat ikdienas ķīniešu ēdiens nav nekas īpašs, tad svinīga galda ēdiens vienmēr ir bagāts un daudzveidīgs.¹¹²

Gastronomijas eksperti ļoti pamatīgi studēja un sastādīja noteikumus, kuri ēdieni atbilst kuram gadalaikam, laikam, ķermeņa dzīves cikliem, bet gardēži ilgu laiku iepriekš plānoja savu svinību galdu, meklēja vislabākās uzkodas un novietojumu savam galdam. Vairāki pazīstami dzejnieki un zinātnieku deva savus vārdus ēdieniem un ienesa nozīmīgu ieguldījumu ķīniešu pavārgrāmatu sastādīšanā. Trūkuma dēļ ķīnieši iemācījuši ēst gandrīz visu, kas aug uz zemes vai kustās. Un šodien ķīniešu virtuve var lepoties ar lielāku ēdienu skaitu, kas derēs jebkurai gaumei.

¹⁰⁷ Малявин В. *Китайская цивилизация*. Москва, Астрель, 2003, 524. lpp.

¹⁰⁸ 中秋节 zhongqiujie

¹⁰⁹ Simonds Nina. *China's food*. New York, Harper Callins Publishers, 1991, 8. lpp.

¹¹⁰ Малявин В. *Китайская цивилизация*. Москва, Астрель, 2003, 524. lpp.

¹¹¹ Simonds Nina. *China's food*. New York, Harper Callins Publishers, 1991, 14. lpp.

¹¹² Самбурова Е. Н., Медведева. А. А. *Китай*. Москва, Мысль, 1991, 87. – 88. lpp.

Tik skrupuloza ķīniešu attieksme pret ēdieniem bijusi par iemeslu, lai angļu misionārs A. Smits teiktu, ka ķīnieši pacēla ēdienu (uztura) mākslu līdz precīzai zinātnei.¹¹³

Astotā gadsimta beigās par vispārīgu teicienu kļuvusi frāze: „ Viss ir ēdams. Padarīt kaut-ko par ēdamo ir tikai piecu garšu sajaukšanas mākslas jautājums pagatavošanās procesā ”. Kāds ģenerālis pagatavoja nolietoto daļu no saviem sedliem, un pateica, ka iznācis ļoti garšīgi. Protams, gribas teikt, ka ķīnieši ir bijusi un ir patiešām visu ēdoša tauta pasaules tautu vēsturē. Tam bija vairāki iemesli, viens un galvenais no tiem ir ģeogrāfiskais izvietojums. Atšķirība klimatos, zemes augstuma līmeņos, ūdens pieejamības un citu faktoru rezultātā ļāva attīstīties reģionālām virtuvēm.¹¹⁴

Ķīniešu virtuvē izmantotos produkti parasti daļa „galvenajos” un „papildinošajos”. Pie pirmās grupas attiecas graudaugi, kas vienmēr bijuši ķīniešu uztura pamats. Tālajā senatnē galvenie graudaugi Ķīnā bija prosa, auzas, mieži, vēlāk – kvieši, un kā pašus pēdējos dienvidos sāka kultivēt rīsus, kas beigu beigās ieņēma galveno vietu.¹¹⁵ Sojas pupiņu dzimtene ir ziemeļaustrumu Ķīna. To kultivēšana sākusies Džou 周 dinastijas laikos,¹¹⁶ tās kalpoja par galveno proteīna avotu, īpaši zemniekiem un parastiem cilvēkiem.¹¹⁷

Kategorijā „papildinošais” ēdiens iekļauj visāda veida gaļas, zivju un dārzeņu ēdienus. Visplašāk uzturā lietotā gaļa vienmēr bijusi cūkgaļa, par īpašu gardumu uzskatīja cūku kājiņas. No zivīm visplašāk tika pieprasīta karpa, asaris, lasis, plekste, tunzivs. Dārzeņu ēdienu un garšvielu ir tik daudz, ka tos īsumā nav nekādas iespējas aprakstīt. Vispār ķīniešu virtuves ēdienkartē ir ap 5 000 ēdienu.

Protams, klaiņojošu iekarotāju cilšu ietēmē, ķīnieši sāka izmantot uzturā arī piena produktus, tomēr tie tā arī nekļuva par tradicionālās ķīniešu virtuves sastāvdaļu. Mūsdienās ķīnieši labprāt dzer pienu.

Ikdienā vienkārša zemnieka ēdiens sastāvēja no vārītiem rīsiem un papildus dārzeņu ēdieniem, gaļa uz galda bija liels retums. Kopš senatnes ķīnieši taisījuši no graudiem miltus un izstrādājumus no tiem. Tieši nūdeles - iemīļotākais ķīniešu ēdiens – tika no tiem taisītas un vārītas. Vēlāk parādījās plāceņi no kviešu miltiem, ko ilgu laiku sauca par „barbariskiem”, jo tie ienāca no Vidusāzijas valstīm. Tādus plāceņus parasti apkaisīja ar sezama sēklām, tam nereti bija

¹¹³ **Малявин В.** *Китайская цивилизация*. Москва, Астрель, 2003, 525. lpp.

¹¹⁴ **Benn Charles.** *Chinas golden age, Every day life in the Tang dynasty*. Oxford university press, 2002, 119. lpp.

¹¹⁵ **Малявин В.** *Китайская цивилизация*. Москва, Астрель, 2003, 525. lpp.

¹¹⁶ 1122. – 256. g.p.m.ē.

¹¹⁷ **Wilkinson Endymion.** *Chinese History*. Cambridge, Harward University Asis Center, 2000, 637. lpp.

arī gaļas vai dārzeņu pildījums. Ap Tanu 唐 dinastijas¹¹⁸ laiku sāka taisīt tā saucamo maņtou .¹¹⁹ Cits populārs ķīniešu brokastu ēdiens ir no mīklas taisītas garena veida nūjiņas, ceptas eļļā – eļļas nūjiņas.¹²⁰

Gaļas, zivju un dārzeņu ēdieni kopš senatnes izceļas ar savu bagātību un daudzveidību. Tie varēja būt pagatavoti no truša, brieža, zosu, pīles, bambusa vistiņas, dzērves, zvirbuļa, žagatas utt. gaļas, no karpas, karūsas, asara. Senie ķīnieši pārsvarā kaltēja gaļu, lai to ilgāk uzglabātu. Dažreiz gaļu kūpināja vai marinēja. Ēda arī jēlu gaļu, kas vēlāk kļuva neiespējams. Vispār māksla pagatavot produktus ilgākai glabāšanai – no gaļas līdz augļiem - kļuva par tradicionālās ķīniešu virtuves raksturīgu īpašību.¹²¹

Dažādi nūdeļu ēdieni vēl tika papildināti ar dārzeņu un gaļas piedevām. Pie „galvenajiem” ēdieniem arī pieder pelmeņi ar gaļas un dārzeņu pildījumu, ko ķīnieši pārņēma no klaiņojošām tautām Sunu 宋¹²² un Juaņu 元¹²³ dinastijas laikos.¹²⁴

Ķīniešu virtuvē ir sekojoši paņēmienu ēdienu pagatavošanai:

- ēdienu apstrāde uz atklātas uguns, ko var darīt divos veidos: cept uz iesma (parasti medījumu) vai nu mākslīgā apvalkā, piemēram, no māla. Šis paņēmiens neguva plašu pielietojumu tautas vidū;
- ēdiena vārīšana ūdenī;
- ēdiena pagatavošana ar tvaiku. Šo paņēmienu parasti izmantoja rīsu un bulciņu gatavošanai;
- cepšana ar eļļu, kas iekļāva sevī dažādus veidus: cepšana pannā, kas ieziesta ar dzīvnieku taukiem, vai cepšana ar mazu eļļas daudzumu, ar lielu eļļas daudzumu, vārīšana eļļā utt. Var atzīmēt, ka šis ēdienu pagatavošanas paņēmiens senatnē nebija pazīstams.¹²⁵

Visizplatītākais gatavošanas paņēmiens bija vārīšana, jo tas bija viegls veids, kā pagatavot graudaugus, putru, sautējumus, zupas, dārzeņus un dzērienus. Tvaicēšana bija vēl viens plaši izplatīts gatavošanas paņēmiens, lai sagatavotu visa veida ēdienus, tajā skaitā arī lāča gaļu. Pirms gaļu cept uz grila, to marinēja. Grilēšana bija arī ļoti populāra, speciāli tika gatavotas gaļas

¹¹⁸ 618. – 907.g.m.ē.

¹¹⁹ 满头 man tou – bulciņas ar pildījumu, parasti pagatavotas ar tvaiku, vai vienkārši tvaicētas bulciņas bez sāls.

¹²⁰ 油条 you tiao

¹²¹ **Малявин В.** *Китайская цивилизация.* Москва, Астрель, 2003, 526. lpp.

¹²² 960. – 1279. g.m.ē.

¹²³ 1280. – 1368.g.m.ē.

¹²⁴ **Малявин В.** *Китайская цивилизация.* Москва, Астрель, 2003, 527. lpp.

¹²⁵ Turpat, 527. lpp.

bumbiņas, tās bija īpaši garšīgas no jaunas zoss gaļas.¹²⁶ Cepšana bija izplatītākā metode visa veida konditorejas izstrādājumu gatavošanai.¹²⁷

Ēdienu sastāvs un pagatavošanas paņēmieni pēdējo gadu tūkstošu laikā gandrīz nav mainījušies. Līdz pat divdesmitā gadsimta vidum tik pat nemainīgas bijušas virtuvēs ierīces. Parasti ēdienu gatavoja uz plīts ar trim vai, retāk, pieciem caurumiem, katlos un pannās. Tika izveidots tradicionālais nažu komplekts, kur pašam lielākajam nazim bijusi taisnstūra forma.¹²⁸

Ēdienus vārēja sālīt, marinēt, un sagatavot ilgai glabāšanai izmantojot fermentus, piemēram, sāli, medu, vai sniegu (ko sanesa pagrabos ziemā ziemeļos). Bet kopā ar sālīto zivis ar sičuanaņ pipariem, tika sālītas arī aprikozes, un kad tās izžuva sāls un saules ietekmē, tās mērcēja medū. Marinēšana ar etiķi bija izplatīta metode, lai sagatavotu dārzeņus, kuriem vēl pievienoja sāli, medu un pagatavotus graudus.¹²⁹

Tradicionālās ķīniešu virtuves pamatā ir māksla savienot „galvenos” un „papildēdienes”. Tāda kombinācija var sastāvēt no rīsiem un dārzeņiem, vai no gaļas un dārzeņiem, piemēram, zupās, kas ir svarīga ķīniešu virtuves ēdienu kategorija. Var teikt, ka senajiem ķīniešiem zupu komponentu visdažādākais sastāvs un kombinācija kalpoja par krāšņās dzīves harmonijas atspoguļojumu. Beigu beigās, zupas tika nodalītas atsevišķā ķīniešu virtuves ēdienu kategorijā.¹³⁰

„Papildinošā” loma – īpaši gaļas vai zivju ēdienā – bija dažādām garšvielām. Senie ķīnieši atšķīra piecas pamat garšvielas, kas tika pielīdzinātas „piecām garšām”, ingvers (asa), etiķis (skāba), sāls (sāļa), vīns (rūgta) un melase (salda). Vēlāk par pašu populārāko garšvielu kļuvusi sojas mērce.

Pagatavošanas laikā pavāram bija jāievēro piecas ēdiena īpašībām: forma, krāsa, smarža, garša un materiāls. Ķīniešu mīlestību uz jauna bambusa dzinumiem, gardēži izskaidroja ar to, ka tiem piemīt delikāta īpašība „izlocīties” ap zobiem. Kulināra māksla sastāvēja no spējas sasniegt harmoniju, patīkamu garšu un veselīgo produktu savienošanu ēdienā. Līdzīgi gleznai vai pat mājoklim, ķīniešu maltīte neesot patstāvīgo elementu kopums, bet dažādu ēdienu un garšu harmoniska vienība.

Budistu mūku klosteros veidojusies oriģināla veģetāriešu ēdienu tradīcija – veģetāriešu ēdieniem bija zivju vai gaļas ēdienu garša un izskats. Pat šodien dažos Ķīnas rajonos var pagaršot

¹²⁶ **Benn Charles.** *Chinas golden age. Every day life in the Tang dynasty.* Oxford university press, 2002, 128. – 129. lpp.

¹²⁷ Turpat, 131. lpp.

¹²⁸ **Малявин В.** *Китайская цивилизация.* Москва, Астрель, 2003, 527. lpp.

¹²⁹ **Benn Charles.** *Chinas golden age. Every day life in the Tang dynasty.* Oxford university press, 2002, 127. – 128. lpp.

¹³⁰ **Малявин В.** *Китайская цивилизация.* Москва, Астрель, 2003, 527. lpp.

cepeti no pupām un zivi no ceptām olām. Sasniegt to, lai pēc garšas nevarētu noteikt no kādiem komponentiem gatavots ēdiens, vienmēr bijis pavāru lolots sapnis. Protams, visa virtuve bijusi atkarīga no jiņ – jan un piecu elementu teorijām, katrs komponents, un viss ēdiens kopumā piederēja pie kādām no šīm attiecībām. Jiņ un jan princips galvenais noteicošais attiecībā uz ēdienu un garšvielām. Tieši tāpēc ķīnieši nepievieno vārītiem rīsiem sojas mērci, jo tie abi attiecas pie jan.¹³¹

Īpaši liela atšķirība bijusi starp ziemeļu un dienvidu lokālām virtuvēm. Piemēram, ziemeļos bija gandrīz nepazīna jūras produktus, bet dienvidos – pelmeņus un maņtou. Dienvidķīnas virtuve atšķiras ar aso un saldo ēdienu popularitāti,¹³² vairākiem ēdieniem pievieno vienkārši cukuru. Bet Šaņsi provincē gandrīz visiem ēdieniem pievieno etiķi.¹³³ Gandrīz katra province, pilsēta vai ciemats bijusi pazīstami ar kādu tieši šajā vietā gatavotu noteiktu ēdienu. Tādi ir Pekinas ceptā pile, taņdzjiņas pankūkas, jandžou tvaicētās bulciņas, gliemeži no Sudžou kanāliem utt. Ziemeļos vispazīstamākās bijušas Pekinas un Šaņduņas virtuves. Dienvidos gandrīz katrai provincei bijusi sava virtuve, starp kurām visslavenākā bijusi Sičuaņas virtuve, pateicoties lielam aso piparu daudzumam ēdienos. Par atšķirīgo Guandunas un Fudzaņas virtuves pazīmi kļuvusi jūras produktu daudzveidība un dažāda veida eksotisko ēdienu gatavošana. Viens no slavenākiem ēdieniem „cīņa starp tīģeri un pūķi”, ko gatavo no trīs indīgo čūsku sugām, mežonīgiem kaķiem un ar ārkārtīgi lielu daudzumu dažādu garšvielu. Īpašu vietu aizņem ķīniešu musulmaņu virtuve, kuri visur tur savus restorānus un bufetes. Tā pazīstama ar lielu ēdienu skaitu no jēra gaļas, īpašām dārzeņu uzkodām, maizi un zupām.

Gardēžu aizraušanās ar visa veida kombinācijām noveda pie tādu ēdienu rašanās kā zupas no haizivju spurām vai bezdelīgu ligzdas. Šādu ēdienu slava ir daudz ievērojamāka par to garšas kvalitāti un uzturvielu daudzumu.¹³⁴

No senajiem laikiem kultivēja prosu un miežus, kas bija iecienīta sastāvdaļa zupās; rāceņi, kas bija ziemeļu dārzeni, bija gardāki, ja tika pagatavoti kopā ar jēru gaļu utt. Visur ēda cūkgaļu, bet dažos reģionos, piemēram, ziemeļos, to nereti papildināja ar jēra gaļu, vai kamieļa gaļu, it īpaši to kupri, kas parasti tika vārīts vai cepts. Čanaņa reģiona iedzīvotāji varēja sevi palutināt ar lāču gaļu. Ķīnas ziemeļrietumu daļā cilvēki arī izmantoja ēdienam murkšķu gaļu, kas bijusi trekna un garda. Ziemeļaustrumu daļas iedzīvotāji ēda jūras ūdru. Mūsdienu Sičuaņas teritorijā bijusi tradīcija ēst arī lidojošus prusakus. Dienvidi tika uzskatīti par augļu dzimteni, saldumu

¹³¹ **Малявин В.** *Китайская цивилизация.* Москва, Астрель, 2003, 528. lpp.

¹³² Turpat, 529. lpp.

¹³³ **Самбулова Е. Н., Медведева А. А.** *Китай.* Москва, Мысль, 1991, 88. lpp.

¹³⁴ **Малявин В.** *Китайская цивилизация.* Москва, Астрель, 2003, 529. lpp.

paradīzi. Tur auga banāni, un augļu kroņa galvenais rotājums – līči, kuru mīkstums bija salds un aromātisks, mazāk saldi un aromātiski augļi, kas līdzīgi līči, pūķa acis¹³⁵, kas ir mazāki pēc izmēra un ar plānāku dzeltenīgu brūnu mizu. Bet līči nebija izplatītākie augļi, drīzāk vienkārši iecienītākie no tiem. Izplatītākie bija citrusaugļi. Apelsīni, mandarīni un greipfrūti vienmēr rotāja dienvidnieku galdus. Iedzīvotāji bija iecienījuši arī tādus jūras produktus, kā medūzas, ko pagatavoja kopā ar kanēli, Sičuāņa papriku, kardamonu un ingveru; austeres, vārītas ar alu; kalmārus, ceptus ar ingveru un etiķi; sarkanos krabjus, kam piemīta visas piecas garšas; dzīvas garneles, kas tika servētas ar dārzeņiem un mērci; zupu, kas bijusi pagatavota no želatīna substances no zaļā bruņurupuča čaulām. Visa veida zīdītāji, rāpuļi un kukaiņi arī atrada ceļu uz dienvidnieku galdiem. Ķīnas iedzīvotāji arī vārīja pērtiķu buljonu, kam piemīta visu piecu elementu garšas. Austrumos ēda arī vietējo zaļo pāvu, tas garšoja tāpat kā pīle. Daži vietējie iedzīvotāji ēda vardes un uzskatīja pitonu pagatavotu ar etiķi par delikatesi. Vairākos rajonos ēdienu no čūsku gaļas uzskatīja par parastu lietu. Kāpuri pagatavoti ar sāli, atdzesēti un kaltēti arī bijuši pazīstami ķīniešu ēdienkartē.¹³⁶

Eiropā kā zināms neviens suņu gaļu neēd, izņemot ārkārtējus gadījumus, un vēl diez vai kādam ienāks prātā cept to fazāna taukos. Ķīnā viss ir citādāk. Tur suņa gaļu sāka izmantot ēdienu gatavošanai agrāk par Džou 周 dinastijas laikiem,¹³⁷ jo tad tā jau kļuva par tradicionālu mielastu banketos un dažādās svinībās. Galma svētkos un upurēšanas ēdienos vienmēr tā tika izmantota. Ēdiens *gañliao*,¹³⁸ ko baudīja Debesu Dēls, bija tieši tā delikatese, ko gatavoja no suņa aknām un garšvielām. *Gañliao* ir arī pirmais ēdiens no suņa, kas ievietots pavārgrāmatās. Suņa gaļa kļuvusi par tradicionālo ēdienu Peisjaņ apgabalā.¹³⁹

Viens no ķīniešu ēdienu dažādības faktoriem bijusi ilga mūža receptes meklēšana, substances meklēšana, kas var pasargāt no slimībām, aizvest līdz nemirstībai. Medicīnas pētījumi šajā virzienā piespieda izglītotus cilvēkus medicīnas jomā izpētīt un klasificēt visas dzīvās būtnes (suņus, ēzeļus, tīģerus, āpšus, vilkus, ežus, sikspārņus, vaļus, cilvēkus), putnus (stārķus, dzeguzes, japāņu mainas, pūces), zivis (karpas, zušus, haizivis, sēpijas, jūras zirdziņus), rāpuļus (aligatorus, gekonus, jūras čūskas), kukaiņus (zirnekļus, vaboles, odus), augus (krizantēmas, kamparu, baklažānus, kaņepes, papardes, jasmīnu), un minerālus (zeltu, sudrabu, dzīvsudrabu, arsēnu, vizlu,

¹³⁵ 龙眼 long yan

¹³⁶ **Benn Charles.** *Chinas golden age. Every day life in the Tang dynasty.* Oxford university press, 2002, 122. – 123. lpp.

¹³⁷ 1122. – 256. p.m.ē.

¹³⁸ 肝膾 gan liao

¹³⁹ Российская Академия наук, Институт Востоковедения. *XXXIV научная конференция. Общество и государство в Китае.* Москва, Восточная литература, 2004, 54. – 55. lpp.

varu, dzelzi, svinu, nefrītu, koraļļus, pērles). Bez šaubām, tie, kas izpētīja visus iepriekš minētos, arī ieviesa visa veida sastāvdaļu, dzīvnieku ķermeņa un augu daļu izmantošanu ķīniešu virtuvē.

Piemēram, no cūku ķermeņa daļām ēdienā izmantoja galvu, speķi, smadzenes, sirdi, aknas, liesu, nieres, aizkuņģa dziedzeri, kuņģi, urīnpūsli, zarnas, sēkliniekus, kājas, snuķi, lūpas, mēli, zobus, asti, un pat nagus, kā arī visāda veida šķidrums un ekskrementus, piemēram, asinis, pienu, sviedrus, žulti, ekskrementus – dziedināšanas receptēs. Ne visas šīs daļas izmantoja ēdienu pagatavošanā, bet gan vairumu no tām. Noteikta robeža starp zālēm un ēdienu nekad nav eksistējusi Ķīnā.¹⁴⁰

Kas attiecas uz dzērieniem, zemnieku vidū svarīgāko vietu aizņēma karsts rīsu buljons. Ziemeļnieku starpā karsta rīsa buljona tase tikusi uzskatīta par labāko līdzekli kā būt veselam, celt labsajūtu, un sasildīties aukstā laikā. Tradicionālais aukstais dzēriens bijis zaļo zirnīšu sula. Par iemīļotāku dienvidnieku dzērienu kļuvusi cukura bambusa sula. Bija izplatīti arī aukstie dzērieni no augļiem, un, protams, iemīļotākais visu pēdējo pusotru gadu tūkstoti bijusi un ir zaļā tēja. Ar tēju kopā lieto vieglas uzkodas, piemēram, sojas cepumus, riekstiņus, sēkliņas un kaltētus augļus.¹⁴¹

Ķīniešu tauta visos laikos izmantoja uzturā daudz eksotiskas un visu, kas nekustas, piemēram, lāča ķepas, kas bija ļoti grūti iegūstamas, kā arī citi gardumi, kas bija importēti no ārzemēm vai vienkārši grūti dabūjami. Zeltainie persiki, kas tika atvesti pa Zīda ceļu no pašas Samarkandas, droši vien tika nogaršoti tikai imperatora galmā. Tāpat arī pistācijas, kas tika atvestas no Persijas, un tika uzskatīts, ka tās var padarīt cilvēku resnu un spēcīgu. Ap devīto gadsimtu dienvidos sāka to kultivēšanu, un tās pārvērtas par vietējo riekstu šķirni. No Korejas tika vestas labākās priežu sēklas un žeņšeņa saknes. Dateles no palmu kokiem un jujube – abas tika atvestas no Persijas un arī iesakņojās ķīniešu dienvidu zemēs ap to pašu devīto gadsimtu. Mango arī kādreiz bija eksotisks auglis, kas tika vests no Centrālās Āzijas. Pie tam vēl bija dažādi ēdieni, kas tika pagatavoti kādā dīvainā veidā. Piemēram, dienvidniekiem bijusi paraža iemērt mazas pelītes medus mērcē, un ļaut tām brīvi rāpot pa galdu. Viesi, kas tika aicināti uz banketu pagaršot „medus pīkstētājus”, ķēra tos ar nūjiņām un apēda dzīvus. Vēl bija paraža uzvārīt buljonu un mest tajā dzīvas vades.¹⁴²

Daudzi šodien mums Ķīnā pazīstami dārzeņi, augļi un augi īstenībā kādreiz ir ievesti no ārzemēm, piemēram, kokosi, kas liekas tik pierasti, baklažāni no Indijas, kokvilna, cukurniedre

¹⁴⁰ **Benn Charles.** *Chinas golden age. Every day life in the Tang dynasty.* Oxford university press, 2002, 122. – 123. lpp.

¹⁴¹ **Малявин В.** *Китайская цивилизация.* Москва, Астрель, 2003, 529. – 530. lpp.

¹⁴² **Benn Charles.** *Chinas golden age. Every day life in the Tang dynasty.* Oxford university press, 2002, 123. lpp.

utt., daudz ko sev līdz bija atveduši budistu mūki no Indijas, sākot no pašiem Haņ 漢 dinastijas laikiem¹⁴³.

Vīnogas pirmo reizi atveda no Ferganas (Persijas teritorijā), no ārzemēm ievada arī zirņus, rapsi, sezamu, koriandru. Augu kultūras no Jaunās Pasaules (Amerikas) tika atvestas uz Ķīnu ap sešpadsmito gadsimtu. Tie bija čili pipari, kukurūza, zemesrieksti, saldie kartupeļi, tomāti, papaija, ananāsi, un vaniļa.¹⁴⁴

Laiku pa laikam Ķīnas vēsturē bija bada gadi. Bija gadījumi, kad cilvēki apēda visu, kas mitinās piejūras ūdeņos, kas aug uz zemes, un pat lapas no kokiem, tad viņi sāka cept pankūkas no dūņām un pulverveida atlikumiem no labības, bet tas nedeva labumu, jo cilvēki sāka slimot un mirt. Kanibālisms arī bija viena no parādībām bada laikos. Dažreiz tas nebija izdzīvošanas akts, bet sods vai atriebība.¹⁴⁵

Ne tik ilgu laiku atpakaļ, neskatoties uz ilgo attīstības vēsturi, likās, ka Ķīnas kulinārijas tuvāka nākotne būs drūma. Divdesmitā gadsimta septiņdesmitajos gados, Kultūras revolūcijas laikā¹⁴⁶, ļoti liels skaits pazīstamu restorānu tika aizvērti vai pārvērti kafetērijās, smalkā virtuve tika nodēvēta par buržuāzijas dekadenci. Bet pēdējos gados ir redzama ķīniešu virtuves pavārmākslas renesanse un liels pieprasījums pēc tās daiļdarbiem.¹⁴⁷ Neskatoties pat uz kultūras revolūciju, sabiedrībā ne tikai saglabājušies, bet arī palikuši tajās pašās pozīcijās uzskati par pareizu uzturu pēc piecu elementu sistēmas.¹⁴⁸

2.1.1. Jiņ un jan ēdieni

Ķīniešu uztura mācībā atsevišķiem pārtikas produktiem piešķir tādas īpašības kā „gaišs”, „silts”, „neitrāls”, „vēss” un „ auksts”. Tā tiek raksturota šo produktu enerģiskā iedarbība uz cilvēku. Tai arī jābūt pārdomātai, lai ķermenī stiprinātu jiņ un jan. Uz tās balstās daudzi ļoti veselīgas ķīniešu virtuves pamatprincipi, kas ļauj izvairīties no slimībām un ievērojot mērķtiecīgu diētu, arī dziedināt.¹⁴⁹

¹⁴³ 206. g. p.m.ē. – 220. g. m.ē.

¹⁴⁴ **Wilkinson Endymion.** *Chinese History.* Cambridge, Harvard University Asis Center, 2000, 643. – 644. lpp.

¹⁴⁵ **Benn Charles.** *Chinas golden age. Every day life in the Tang dynasty.* Oxford university press, 2002, 123. - 125. lpp.

¹⁴⁶ 1966. – 1976.g

¹⁴⁷ **Simonds Nina.** *China's food.* New York, Harper Callins Publishers, 1991, 8. lpp.

¹⁴⁸ **Hu Chang – tu.** *China. Its people, its society, its culture.* New Haven, HRAF Press, 1960, 394.lpp.

¹⁴⁹ **Hornfeka Zuzanne, Ma Nellija.** *Veselīgs dzīvesveids pēc ķīniešu kalendāra.* Rīga, Jāņa Rozes apgāds, 2008, 17. lpp.

Neskatoties uz to, ka šis noteikums nav stingrs, parasti ēdienus, kas satur daudz kaloriju, vai taukus, uzskata par „siltinošiem” vai jan ēdieniem, bet produktus, kas nesatur daudz kaloriju, vai taukus, uzskata par „atdzesējošiem” un viņ produktiem.¹⁵⁰ Paraugoties, no kurienes uzturlīdzeklis ir nācis, saprotot, no kā tas iegūts, kļūst skaidras tā īpašības, vai tas ir „auksts” vai „karsts”.¹⁵¹

Jiņ un jan saistība ar noteiktiem ķermeņa orgāniem palīdz saprast un dziedēt slimības. Saus klepus, piemēram, var liecināt par to, ka ir novājināts plaušu jiņ. Tādā gadījumā jāēd banāni vai avokado, lai piegādātu plaušām trūkstošo mitrumu. Mūsu labsajūtu būtiski ietekmē gan visa mūsu organisma un atsevišķu tā orgānu temperatūra, gan arī tas, cik auksti, silti vai karsti ir bijuši apēstie ēdieni.¹⁵²

2.1.2. Ķīniešu dziednieciskā virtuve

Ķīnā nekad nebija noteikta un strikta sadalījuma starp ēdieniem un medicīnas līdzekļiem. Daži no tiem tika izmantoti tikai medicīnā, bet citiem, kurus arī izmantoja, nebija nekāda medicīniska attaisnojuma. Tomēr, pārsvarā centās sabalansēt uzturu, lai tas būtu veselīgs no tradicionālas ķīniešu medicīnas viedokļa.

Augļi ir ļoti svarīga veselīga uztura sastāvdaļa, to ķīnieši labi zināja. Vīģes ir maigi augļi, ko ēd svaigā veidā vai kaltētas. No medicīnas viedokļa, tās uzskata par desertu vai līdzekli pret aizcietējumiem, ja tos vāra zupā, un par medicīnas līdzekli pret konjunktivītu.¹⁵³ Bet tos nedrīkst ēst ilgu laiku, pretējā gadījumā būtu vēlams, lai tualete būtu visu laiku tuvumā. Vilkābeli izmanto gan medicīnā, gan parastā ēdienā. To uzskata par zālēm pret sāpēm sēkliniekos, kuņģa sāpēm un diareju. Kazeni ne reti izmanto medicīnā kā cietinošu līdzekli, kā tonizējošu līdzekli nierēm, un kā zāles redzei, impotencei utt. Mandarīnu un apelsīnu sēklas, samaļot pulverī, izmantoja kā sāpēs remdinošo līdzekli. Banāni pieder pie saldumiem, kas ir bagāti ar proteīnu. Tos rekomendēja ēst dažu slimību gadījumos, īpaši bērniem. Citronus ieteica pret astmu. Tos kaltēja un kombinēja ar citam zālēm, kas arī ārstēja astmu, tādām kā aprikozes un mālļēpes. Dārzeni nekad nav bijuši mazāk svarīgi par augļiem. Ķīniešu uzturā to ir daudz vairāk nekā Rietumos. No sojas pupām gatavoja daudz citu produktu, piemēram, mērces, pastas un sojas pienu. Tas satur

¹⁵⁰ **Burde Jessica** . *The Five Element Diet. Healthy Eating in Traditional Chinese Medicine*. 2008. http://chinese-medicine.suite101.com/article.cfm/how_five_element_theory_works [09.11.2009]

¹⁵¹ **Sjaojana Džana, Riasa – Bucher Barbara**. *Ķīniešu ēdieni*. Rīga, Jumava, 2002, 15. lpp.

¹⁵² Turpat, 18. lpp.

¹⁵³ **Konjunktivīts** ir acs gļotādas jeb konjunktīvas iekaisums. Acs konjunktīva pastāvīgi atrodas tiešā saskarē ar ādas baktērijām un kairinošām vielām. Visbiežāk konjunktivītu izraisa vīrusi, baktērijas vai alerģija. Katram konjunktivīta veidam ir nepieciešama savādāka ārstēšana. Visi konjunktivīta veidi, izņemot alerģisko, ir “lipīgi”, respektīvi, slimnieks var inficēt citus cilvēkus.

vairāk proteīna, nekā jebkurš cits dzīvnieku vai augu izcelsmes produkts, un divreiz vairāk nekā liellopu gaļa. Burkāni ir gandrīz katrā medicīnas zupā. Bambusa dzinumi uzturā ir ļoti plaši izplatīti, jo tie absorbē šķidrums. Sīpoli un ķiploki dziedina reimatismu, un to sula ir laba pret kukaiņu kodiem. Pienenes baudīja Ķīnā tāpat kā augļus. Jebkuru to daļu izmantoja medicīnā kā antipirētisku līdzekli vai lai novērstu tūsku. Saldais kartupelis, neskatoties uz to, ka tā dzimtene ir Dienvidamerika, ar laiku kļuva Ķīnā par trešo svarīgāko pārtikas kultūru pēc rīsiem un kviešiem. Pētersīli izmanto ēdienos kā koriandra aizvietotāju. Medicīniskā ziņā tas dara labu nierēm, stimulē gremošanas sistēmu. Ziemas sēnes tika uzskatītas par tonizējošu līdzekli nervu sistēmai. Rieksti ir neatņemama ķīniešu diētas daļa, kas ietver saldās mandeles, rūgtās mandeles, Indijas riekstus, kastaņus, zemesriekstus, priežu riekstus, valriekstus, lotosa, ķirbju un sezama sēklas. Zupa ar mājputna gaļu vienmēr bijusi augsti vērtēta medicīnā gan Āzijā, gan Rietumos, tas īpaši attiecas uz izveseļošanās periodu, tāpat arī dažādu putnu olas, cūkas subprodukti un daudz kas cits.¹⁵⁴

Dziednieciskā virtuve pirmām kārtām kalpo profilaksei – saskaņā ar Ķīnas tradīciju ārsta mākslu atzīst par sekmīgu tikai tik ilgi, kamēr pacients ir vesels. Slimība ir ārsta neveiksme.¹⁵⁵ Ķīniešu dziednieciskā virtuve nav medicīnas virtuve, tā atbilst Ķīnas pavārmākslas pamatprincipiem.¹⁵⁶

2.2. Ķīniešu diētas likumi

„Huan di nei dzjinā” veltīta ļoti liela uzmanība cilvēku diētai,¹⁵⁷ jo tas ir cilvēka ķermeņa eksistences pirmais avots, kas dod kustību cilvēku dzīvei. Ja ievēro diētu, tas ne tikai var uzturēt cilvēka ķermeņa parastās spējas, bet arī celt imunitāti, kļūt par slimības profilakses un ārstēšanas līdzekli. Ja uzturs ir nesabalansēts, nepareizs, tad cilvēks var sākt slimot. Uzturs ir ilga mūža galvenā recepte.

Ķermenis ņem no ēdieniem un dzērieniem dzīvībai nepieciešamos elementus, aktīvās vielas, tie var mainīt garastāvokli, iesūcoties asinīs, visos ķermeņa šķidrums. Traktāta nodaļa par piecām gāršām teikts tā: „ja labību neēd pusi no dienas, tad ķermeņa gara spēks vājinās, ja neēd vienu dienu, tad tas paliek pavisam vājš.” Ķīniešu vēsturē veselīgo ēdienu aizsākumi

¹⁵⁴ Cheng Kam Fong, Tong Sing (ed.). *The chinese book of wisdom*. London, Greenwich, 1999, 205. – 210. lpp.

¹⁵⁵ Sjaojaņa Džana, Riasa – Bucher Barbara. *Ķīniešu ēdieni*. Rīga, Jumava, 2002, 12. lpp.

¹⁵⁶ Hu Ellen. *Ķīniešu ēdieni*. Rīga, SIA "Jelgavas tipogrāfija", 2000, 141. lpp.

¹⁵⁷ Ēšanai, dzeršanai un to daudzumam, vienā vārdā sakot, uzturam.

sakņojas dziļā senatnē. „Šan hai dzjin”¹⁵⁸ par mītisko imperatoru Šeņunu rakstīja tā: „pagaršojot 100 zāles, ūdenim no avota ir saldi-rūgta garša, ja tauta to zinās, tad tas pasargās to no ciešanām. Tad vienā dienā varēs dabūt 70 aktīvas vielas.”¹⁵⁹ Tas norāda uz to, ka senie cilvēki daudz uzmanības veltīja ar uzturu saistītam lietam. Traktāts norāda arī uz to, ka senatnē tika pagāršoti dažādi augi, savāktās bagātas zināšanas par zāļu iedarbību uz ķermeni, izvēlētas vislabākās „100 zāles”, protams, tas nenozīmē, ka to tiešām bija tikai 100, šis cipars vienkārši norāda uz lielo skaitu. Šīs „100 zāles” jeb „100 augi” arī apzīmēja katru dienu cilvēkam nepieciešamo aktīvu vielu un ēdienu daudzumu un īpašības. Dažas no tām kļuva par medikamentiem, ko izmantoja tikai saslimšanas gadījumos. „Huan di nei dzjinā” var atrast veselu diētas terapiju sistēmas un diētu mākslas traktātus, kur aprakstīti pareiza uztura likumi, kas balstās uz piecām garšām un citiem aspektiem.

Uzturs ir „vesela gara” pamatmateriāls. „Huan di nei dzjin” teikts, ka gars ir cilvēka ķermeņa spēju regulators. Pareizs uzturs aizsargā pret slimībām. Tradicionālā ķīniešu medicīnā par ļoti svarīgu uzskata profilaksi, nevis ārstēšanu. Rakstā „Dži vei bin”¹⁶⁰ uzsvērts diētas labvēlīgais efekts, jo diētas jeb uztura ietekme uz ķermeni ir viens no galvenajiem slimību profilakses paņēmieniem. „Huan di nei dzjin” skarā ar to rakstīts, ja cji visa ķermenī ir harmonijā, tad slimība nevar rasties. Un lai cji plūstu ķermenī pareizi jāpieturas pie pareiza, noteikta uztura. Tikai tad organisms ir pasargāts no piecu orgānu uzliesmošanas un spēju mazināšanās.¹⁶¹

„Attiecību traktātā”¹⁶² aprakstīti kādi uztura līdzekļi attiecas pie kura ķermeņu orgāna, vadiem, pozīcijām¹⁶³. Teikts, ka ēdieni ir dažādi, tāpēc attiecības arī ir dažādas. Vadoties no tā, jābūt norādei, kā pareizi un viegli izvēlēties uzturu, lai sasniegtu labāku efektu. Piemēram,

- Zaļie sīpoli attiecas uz plaušām, var ēst ja nav klepus
- Rūgtie gurķi attiecas uz sirdi, var izmantot uzturā, lai stiprinātu sirds uguni, bet tas var izraisīt uz mēles čūlu
- Tējas lapas attiecas uz aknām, tām ir tonizējošs efekts
- Plaušām, kuņģim un resnajai zarnai jāizvēlas dateles
- Amarants¹⁶⁴ jāēd, lai caur sirdi ietekmētu resno zarnu utt.

¹⁵⁸ 山海经 shan hai jing – „Kalnu un jūru katalogs”, klasisks ķīniešu traktāts, dabas zinātnes, mitoloģijas, reliģijas un etnogrāfijas avots. Sastādīts ap 4. – 1. gs. p. m. ē.

¹⁵⁹ Shan hai jing/山海经, Beijing: Beijingguoxueshidaiwenhua, 2000, 53. lpp.

¹⁶⁰ 治未病 zhi wei bing - „traktāts par slimības ārstēšanu”.

¹⁶¹ Zhou Hong/周宏 (ed.). Tu jie huang di nei jing/图解黄帝内经. Beijing: Shanxishifandaxue, 2006, 164. lpp.

¹⁶² 归经 gui jing - „Attiecību traktāts”.

¹⁶³ Zhou Hong/周宏 (ed.). Tu jie huang di nei jing/图解黄帝内经. Beijing: Shanxishifandaxue, 2006, 164. lpp.

Jiņ jeb sievietēm jāpieturas pie sekojošām vielām: vairāk jāēd vienkāršos jiņ produktus, piemēram, kunžūtu, lipīgos rīsus, medu, piena produktus, augļus, dārzeņus un izstrādājumus no sojas piena, piemēram, dofu, zivis un pārējos vieglos ēdienus. Mazāk jāēd sīpolus, ingveru, ķiploku, aso papriku un pārējo pēc garšas līdzīgo pārtiku.

Jan jeb vīriešiem jāpieturas pie sekojošas pārtikas: vairāk jāēd ēdienu ar karsējošu efektu, piemēram, jēra, suņu un briežu gaļa. Vasarā katru dienu trīs reizes mielastam jāpievieno šķidra putra, var būt ar jēru gaļu vārīta zupa.

Lai stiprinātu cji, jāpieturas pie sekojošiem produktiem: no medicīnā lietotiem ēdieniem var bieži ēst lotosa gaļas zupu, visa veida rīsus, kviešus, saldo kartupeli.

Lai stiprinātu jan, jāēd: līči, ciedru rieksti, melnās piepes, jēra aknas, bruņurupuci, jūras produktus, jo visi šie produkti paātrina asins parasto plūsmu.

Lai normāli strādā plaušas: vairāk jāēd sarkanās pupas, krabjus, nedaudz jālieto ēdienus ar saldo garšu.

Lai mazinātu cji spēku, jāpieturas pie sekojošiem noteikumiem: mazāk jādzer alkohols, jo tas paātrina asins ritumu un pulsu, jāēd vairāk produkti, kas iedarbojas uz cji enerģiju tiešo kustību, tādus kā citroni, apelsīni, griķi, visa veida citrusi, šķiņķis utt. ¹⁶⁵

Ēšana ir viena no dzīves svarīgām darbībām, tas arī ir ilga mūža noteikums. Tālajā senatnē pašā sākumā cilvēki ēda gan kukaiņus, gan dzīvniekus, tad atklāja, ka ēst tikai dzīvnieku izcelsmes produktus nepietiek, lai apmierinātu visas cilvēka ķermeņa vajadzības, un sāka izmantot uzturam arī augus. Klasīķu tekstos teikts: „ēdot kukaiņus, grūti tautai būt veselai, tāpēc jāēd dzīvnieku izcelsmes ēdienus, jānogaršo daudzas zāles, skābas un rūgtas garšas, jāmacās ēst piecus graudus.”

Tan dinastijas mediķi teica tā: „rīsi var izlīdzināt *cji* plūsmu kuņģī, padarīt muskuļus garākus lokanus, kviešiem ir spēja iesūkties zarnās un pastiprināt to enerģiju.” „Huan di nei dzjin” uzsver, ka uzturā jābūt gan graudiem, gan dzīvnieku izcelsmes produktiem, gan augļiem un dārzeņiem – viss tas ir ļoti būtisks veselīgam uzturam. Lai ķermenis būtu vesels, jāēd dažāda veida ēdienus, un visam jābūt sabalansētam. ¹⁶⁶

„Huan di nei dzjin” traktāta ēdiena piemērošanas princips bija sekojošs: katras dienas uzturam jā sastāv 50 % no graudiem, 25 % no dārzeņiem, 2% no augļiem un 15 % no gaļas. Jāapēd 5 graudi, 5 dārzeņi, 5 augļi un 5 veidu gaļa.

¹⁶⁴ Labība.

¹⁶⁵ **Zhou Hong**/周宏 (ed.). Tu jie huang di nei jing/图解黄帝内经. Beijing: Shanxishifandaxue, 2006, 165. lpp

¹⁶⁶ Turat, 166. lpp.

5 graudi → griķi, rīsi, kvieši, pupas un sorgo → dzīvības uzturēšanai.

5 augļi → vitamīnu avots, kam piemīt gan salda, gan skāba garša, vienlaicīgi, tiem ir iedalīta neliela diētas daļa → citrusi, aprikozes, ķirši, plūmes, persiki, plūmes un kastaņi → kā papildpamats.

5 dārzeņi → pilnvērtībai; tajos ir daudz svarīgu aktīvo vielu, tajā skaitā arī vitamīni, kas dod nozīmīgu palīdzību organismam → to starpā ir visa veida zaļumi, sīpoli un kāposti.

5 veidu gaļas → tās satur daudz olbaltumvielu, dod karstumu, kas stiprina organismu pret slimībām → cūkas, liellopu, jēru, suņu un vistas gaļa.¹⁶⁷

2.3. Piecu garšu funkcijas un pielietojums

Tās ir skāba *suaņ* 酸, rūgta *ku* 苦, salda *tiaņ* 甜, asa *sjiņ* 辛 un sāļa *sjaņ* 咸 garšas, kas nozīmē arī piecus ēdienu veidus jeb kvalitātes. Tas ir dabas un cilvēka sabiedrības cīņas un sadarbības tiešais rezultāts. Tālajā senatnē pēc plūdiem zeme bija izpostīta, cilvēkiem atlika ēst tikai savvaļas augļus, kukaiņus un putnus, tiem visiem piemīta skābi-rūgta garša, sākoties aukstumam tie nesildīja ķermeņi, viss tas laiku pa laikam kopā ar saindēšanas gadījumiem nesa nāvi vai bojāja kuņģi, izraisīja slimības un dažādas sliktas sekas. Pēc tradicionālas ķīniešu vēstures, tad atnāca Šeņnuns, kas pagāršoja „100 zāles”, kultivēja 5 graudus, atklāja ziemeļu tautām alkoholu. Cilvēku sabiedrība spērusi lielu soli uz priekšu.¹⁶⁸ Ap to laiku arī sāka plaši izmantot uguni, cilvēki vairāk sāk ēst uz uguns pagatavotus ēdienus, it īpaši ceptu vai vārītu gaļu, pagāršoja no rīsu miltiem produktu saldo garšu un tūliņ samazinājās saslimšanas gadījumi. Patīkamās garšas sāka uzbudināt pārvaldnieku un valdnieku apetīti, vienlaicīgi sāka attīstīties alkohola pagatavošanas veidi, atklāja etiķi, mērci, iesala cukuru, fermentētas sojas pupas, sojas mērci, tofu utt., cilvēki izmantojot vienkāršas augu un dzīvnieku izcelsmes produktus, izgudroja kā pagatavot vairākus sarežģītus produktus un sakarā ar to atklāja visas piecas garšas un ieguva jaunas zināšanas par tām.¹⁶⁹

„Huan di nei dzjin” pamatā ir piecu garšu iedarbība uz ķermeni, garšas ir dažādas, tāpēc arī to iedarbība uz ķermeni atšķiras. Piemēram:

➤ Skāba garša 酸: mazīna svīšanu, samazina slāpes, aptur diareju, piemīt savelkošs efekts.

¹⁶⁷ Zhou Hong/周宏 (ed.). Tu jie huang di nei jing/图解黄帝内经. Beijing: Shanxishifandaxue, 2006, 167. lpp.

¹⁶⁸ Shan hai jing/山海经, Beijing: Beijingguoxueshidaiwenhua, 2000, 52. lpp.

¹⁶⁹ Zhou Hong/周宏 (ed.). Tu jie huang di nei jing/图解黄帝内经. Beijing: Shanxishifandaxue, 2006, 168. lpp.

Produkti → tumšas plūmes, vilkābele, granātābols.

- Rūgta garša 苦: atsvaidzina un tai piemīt uzkaršanās efekts, nomierina uguni, sausina mitrumu, nomierina cji utt.

Produkti → apelsīnu miza, rūgtas mandeles, rūgtais gurķis, lilijas sīpoli.

- Sāļa garša 咸: samazina caureju, pārvērš mīkstu par cietu, samazina jebkurus ķermeņa izdalījumus un dod labumu jiņ asinīm.

Produkti → sāls, brūnaļģes, aļģes, medūzas utt.

- Salda garša 甜: nes labuma sajutu ķermenī, silda, pasargā no krampjiem un visa veida cilvēka ķermeņa spazmām un savilkšanas sajūtām.

Produkti → brūnais cukurs, līči, medus, produkti no rīsu miltiem.

- Asa garša 辛: paceļ cji aktivitāti, uzlabo asinsriti.

Produkti → sīpoli, ķiploki, asie pipari, pipari, ingvers.

Izvēloties produktus, tos jāabalansē piecu garšu sistēmā, tikai tad ēdienu var uzskatīt par veselīgu, bet ja to nesabalansē, tad tāda veida ēdiens var izraisīt slimības.¹⁷⁰ „Huan di nei dzjin” traktātā ļoti skaidri rakstīts, ka „jābūt piesardzīgam piecu garšu izvēlē, tad kauli būs taisni un muskuļi lokani, cji asinīs plūdis pareizi, audi starp ādu un miesu būs blīvi. Ja cji enerģija kaulos ir augsta, zinot tās plūšanas ceļu, tā garantē ilgu mūžu.”¹⁷¹

Uz to, ka piecas garšas nav sabalansētas sava starpā, norāda:

Sāļš → var rasties asins izplūdumi, asinis var mainīt krāsu (kļūst tumšākas).

Rūgts → ādas vājums, noliesējums, matu izkrišana.

Ass → muskuļu nevēlamas savilkšanas, drudzis, nagi paliek sausi un neaug.

Skābs → muskuļi zaudē spēku, vājums, muskuļaudi paliek stīvi, palielinās lūpas.

Salds → sāpes kaulos, matu izkrišana.

Kā sabalansēt piecas garšas?

- Uzturam jābūt ne smagam, ne vieglam, to jāabalansē.
- Ikdienas ēdienos jābūt visām piecām garšām.
- Ēšanas laikā garša nedrīkst būt pārāk stipra, tas var bojāt orgānus.

Piecām garšām ir stipras ārstnieciskās īpašības. Piemēram, saldai garšai piemīt ķermeņa sajūtu stabilizēšanas efekts. Tā ir profilakse visiem pieciem orgāniem, cji, asinīm, kas palīdzēs izvairīties no visa veida ar jiņ un jan saistītam slimībām, mazina visa veida sāpes, mazina

¹⁷⁰ Zhou Hong/周宏 (ed.). Tu jie huang di nei jing/图解黄帝内经. Beijing: Shanxishifandaxue, 2006, 168. lpp.

¹⁷¹ Guo Aichun /郭霨春 (ed.). Huang di nei jing su wen jiao zhu/黄帝内经素问校注.1. vol. Beijing: Renminweisheng, 1992, 167. lpp.

nelabvēlīgo efektu no citām zālēm un slimību simptomiem; asa garša var novest pie cji un asins ritma paātrināšanas, būt laba profilakse pret saaukstēšanos ziemas laikā, kakla sāpēm, vemšanu, bet egļu sveķi, ingvers un uzsildīta dateļu sula aizsargās no dismenorejas¹⁷².

Piecas garšas sadalītas starp jiņ un jan: par jiņ garšām uzskata skābo, sāļo un rūgto, bet par jan – saldo un aso.¹⁷³

2.3.1. Piecas garšas un pieci orgāni

Piecām garšām jābūt sabalansētām attiecībā uz pieciem orgāniem un organisma eksistēšanas vajadzībām. Piecu garšu un orgānu attiecības ir ļoti ciešas. Dažādiem ēdieniem piemīt dažādas garšas, pieciem orgāniem ir dažādas funkcijas, katram atbilst kas savs, kas nepiemīt citiem.

„Huan di nei dzjin” traktātā rakstīts: „Uz zemes ir pieci spēki (vējš, karstums, mitrums, sausums, sāls), kas baro to. Zemei ir piecas garšas (skābs, rūgts, salds, sāļš, ass), kas sargā cilvēku veselību. Piecas garšas ir kā labdarība ķermenim, stiprināšana kauliem un miesai, veselīgam skeletam, labam asins ritumam.” Piecas garšas attiecas uz pieciem gaudiem, pieciem augļiem un dārzeņiem, piecām gaļām, tas ir labs uztura iedalīšanas paņēmiens, kas izriet no jiņ – jan un vušjin mācībām, kur visa veida ēdiens ir sadalīts un klasificēts.¹⁷⁴

Kā zeme izaudzē kokus, ar kuriem savukārt tiek barota uguns, tā arī liesa (zeme) gremošanas procesu rezultātā piegādā pietiekamu daudzumu asins, no kuras aknas (koks) „izfiltrē” minerālvielas, ko tālāk nodod sirdij (ugunij). Sirdij šīs vielas nepieciešamas asinsrites uzturēšanai, bet tā savukārt balsta nieru (ūdens) darbību – līdzīgi tam, kā uguns liek ūdenim vārīties. Ūdens daudzums un tā sadalījums ķermenī ir svarīgs plaušām (metālam) – te jāatceras, ka ūdens parasti satur izšķīdušus metālus. Dzelzs ir svarīgākais no organismam nepieciešamajiem metāliem, dzelzij pietrūkstot, esam saguruši un drūmi. Metāls savukārt bagātina zemi, un plaušas piegādā liesai gaisu, kas tai – kā ikvienam orgānam – ir darbībai nepieciešams. Tā noslēdzas aprīte mūsu organismā.¹⁷⁵

„Huan di nei dzjinā” rakstīts, ka ēdieni ar skābo garšu, pirmkārt, iespaido aknas, ar rūgto – sirdi, ar saldo – liesu, ar aso – plaušas un sāļo – nieres. Tomēr vienlaicīgi teikts arī tā: „ja garša ir

¹⁷² Menstruālas sāpes.

¹⁷³ **Zhou Hong**/周宏 (ed.). Tu jie huang di nei jing/图解黄帝内经. Beijing: Shanxishifandaxue, 2006, 169. lpp.

¹⁷⁴ Turpat, 170. lpp.

¹⁷⁵ **Džana Sjaojana, Riasa – Bucher Barbara.** *Ķīniešu ēdieni*. Rīga, Jumava, 2002, 27. lpp.

pārāk skāba, tad tā var kaitēt cji plūsmi aknās, liesā varētu kļūst pārāk aktīva; ja garša ir pārāk sāļa, kaulu cji var kaitēt muskuļu un sirds cji plūsmi, līdz to pilnīgai bloķēšanai; ja garša ir pārāk salda, tad sirds – cji ātri kļūst lēns, nieru – cji neizlīdzinās; ja garša ir pārāk rūgta, tad liesas – cji tiek aizkavēts, kuņģa – cji paliek stiprāks; ja pārāk asa garša, tad muskuļi tiek bloķēti un paliek nekustīgi un gars ir centrā.” No tā izriet, ka piecām garšām ir liela ietekme uz pieciem orgāniem un ķermenī notiekošajiem procesiem, dzīves aktivitāti, slimības ārstēšanu un profilaksi, ka visam tam ir savstarpēji saistīts. Ja nejauši mutē var sajūst saldu vai rūgtu garšu, tas var liecināt par saslimšanu, kas ir piecos orgānos notiekošo izmaņu tiešas sekas.

Piecām garšām ir savi aizliegumi, piemēram, diabēta gadījumā nedrīkst ēst neko saldo, augsta asins spiediena gadījumā – neko sāļu utt. „Huan di nei dzjin” tekstā sakarā ar to rakstīts: „ Jiņ spēks krājas piecos orgānos, un piecas garšas var to izmantīt, transformēt, nest labumu, bet piecu garšu pārspilējumi vai aizraušanās ar kādu vienu, tieši otrādi var nest postu tiem.”¹⁷⁶

2.3.2. Četri gadalaiki un piecas garšas

Lai aprakstītu gada rituma svarīgākās klimatiskās ietekmes, mēs izmantojam četrus gadalaikus. Ķīnieši katram gadalaikam piedēvēja kādu sevišķi klimata iezīmi: pavasarim vēju, vasarai lielu karstumu, rudenim sausumu un ziemai aukstumu. Zemes elements, kas atbilst centram, atvasarai ar palielinātu mitrumu.¹⁷⁷ Gada enerģija sākas pavasarī ar spēku dīģšanu un pacēlumu. Šajā laikā arī cilvēkam vajag mobilizēt savus spēkus, lai pārvarētu smago ziemas nastu. Tātad pavasarī ir jāizvēlas tādi ēdieni, kas spēcina un kāpina viņa enerģijas. Kad pienākusi vasara, ir jāpiesargās, lai enerģijas netiktu izšķērdētas vai tās nesabojātu lielais karstums. Rudenī sausums, migla, aukstums sagatavo mūs garajam ziemas mieram, kad jāuzkrāj spēki, nekādā ziņā nepieļaujot to izšķērdēšanu. Minētie principi gadsimtiem vecos ķīniešu rakstos ir aprakstīti kā katras veselības pamats.¹⁷⁸

Pieciem elementiem un to secībai ir pakārtoti pieci orgāni vai to funkciju apli, kas gada ritumā nomaina viens otru un būtiski ietekmē norises ķermenī.¹⁷⁹

➤ Pavasaris → mazāk skābas garšas, vairāk saldās, lai stiprinātu liesu.

¹⁷⁶ Zhou Hong/周宏 (ed.). Tu jie huang di nei jing/图解黄帝内经. Beijing: Shanxishifandaxue, 2006, 170. lpp.

¹⁷⁷ Kunkels Kristofs. Piecu elementu uzturs ķīniešu gaumē. Rīga, Tapals, 1998, 25. lpp.

¹⁷⁸ Turpat, 20. lpp.

¹⁷⁹ Hornfeka Zuzanne, Ma Nellija. Veselīgs dzīvesveids pēc ķīniešu kalendāra. Rīga, Jāņa Rozes apgāds, 2008, 16. lpp.

Par centrālo orgānu uzskata aknas. Pavasarī var pastiprināties aknu funkcijas, bet, ja cji būs pārāk stiprs, tas var arī apspiest liesu un kuņģa spējas. Aknas pieder pie koka elementa, liesa – pie zemes, piecu elementu aplī – koks pāriet zemē, tas pārāk stipri ievaino liesu. Tāpēc pavasarī rekomendē mazāk ēst ēdienu ar skābo garšu, bet vairāk ar saldo, lai stiprinātu sezonas vājo orgānu – liesu.

- Vasara → mazāk jāēd rūgto, vairāk aso, jāstiprina plaušas.

Vasarā par centrālo orgānu uzskata sirdi un par galveno garšu – rūgto. Stiprinās sirds spēja, bet, ja garša pārāk rūgta, tas var viegli paātrināt cji ritumu sirdī, tas var kaitēt cji plūsmi plaušās. Sirdi attiecina pie uguns, plaušas pie metāla, uguns izkausē metālu, tātad var ļoti viegli kaitēt plaušām. Tāpēc vasarā rekomendē mazāk ēst ēdienus ar rūgto garšu, un vairāk ar aso, lai stiprinātu plaušas.

- Rudens → mazāk jālieto aso, vairāk – skābo, lai stiprinātu aknas.

Rudenī par centrālo orgānu kļūst plaušas, ko saista ar aso garšu, ēdot asu ēdienu tās būs viegli stiprināt. Bet, ja garša būs pārāk asa, tad plaušās cji plūsmu viegli paātrināt un ar to bloķēt cji plūsmu aknās. Plaušas pieder pie metāla, aknas attiecas uz koku, piecu elementu kustībā metāls iznīcina koku, tātad aknas ir vājas. Tāpēc rudenī mazāk jāēd ēdienu ar aso garšu, un vairāk – ar skābo, lai stiprinātu aknas.

- Ziema → mazāk jāēd sāļo un vairāk – rūgto, jāstiprina sirds.

Ziemā par galveno orgānu uzskata nieres, kas attiecas uz sāļo garšu, palielinās nieru spējas. Bet, ja būs pārāk sāļa vai par daudz sāļo ēdienu, tad viegli var padarīt nieru cji plūsmu pārāk stipru un var ar to bloķēt plūsmu sirdī. Nieres attiecas pie ūdens, sirds – pie uguns, ūdens dzēš uguni, tāpēc sirds ziemā ir vāja. Tātad jāpieturas vairāk pie ēdieniem ar rūgto garšu, un mazāk – pie sāļiem, lai stiprinātu sirds darbību.¹⁸⁰

Ēdeni no tvaicētiem rīsiem atbilst pavasarim, jo tos ēd remdenus, zupas atbilst vasarai, jo tos ēd karstas. Mērces atbilst rudenim, jo tos tiek ēstas vēsas. Dzērieni atbilst ziemei, jo tos lieto aukstus.¹⁸¹

¹⁸⁰ Zhou Hong/周宏 (ed.). Tu jie huang di nei jing/图解黄帝内经. Beijing: Shanxishifandaxue, 2006, 171. lpp

¹⁸¹ Kunkels Kristofs. Piecu elementu uzturs ķīniešu gaumē. Rīga, Tapals, 1998, 22. lpp.

Dažām ēdienu garšām ir savas speciālas īpašības: asam piemīt īpašība ārstēt slimību ar uzkarsēšanu, skābai garšai – padarīt ķermeni lokanu un mazināt siekalu izdalīšanos, saldām – sildīt un mierināt, rūgtām – stipri sausināt, sāļām – mīkstināt utt.¹⁸²

Piecas krāsas un pieci orgāni : Cilvēka sejas krāsa var daudz pastāstīt par cilvēka iekšējo orgānu problēmām, par piecu dzan un sešu fu orgānu vājināšanu vai stiprināšanu. „Huan di nei dzjin” tekstā par to teikts, ka sarkana, sārta un violeta krāsas pieder ugunij, tā sakņojas sirdī; zaļa krāsa pieder kokam, tā sakņojas aknās; dzeltena krāsa attiecas uz zemi un sakņojas liesā; balto krāsu attiecina uz metālu, tā sakņojas plaušās; melna krāsa attiecas uz ūdeni, tā sakņojas nierēs.¹⁸³ Visas krāsas ir orgānu darbības atspulgs un rezultāts. Zaļa un melna krāsa ir reakcija uz sāpēm; dzeltena un sārta jeb sarkana krāsas liecina par siltuma slimībām; balta – aukstuma slimībām. Šī sejas un ķermeņa krāsu maiņas tendence ir labs kritērijs tradicionālo ķīniešu medicīnu praktizējošiem ārstiem.¹⁸⁴

Aknas → salds → pulētie garengraudainie nelipīgie rīsi, liellopu gaļa, dateles → zaļa krāsa

Sirds → skāba garša → sezams, suņu gaļa, puravs, plūmes → sarkana, sārta krāsa

Plaušas → rūgta garša → kvieši, jēru gaļa, aprikozes, ķīniešu sīpoli → balts

Liesa → sāļa garša → sojas pupas, cūku gaļa, kastāņi, pupu lapas → dzeltena krāsa

Nieres → ass → prosa, vistas gaļa, persiki, šalotes sīpoli → melns¹⁸⁵

2.4. Uztura aizliegumi

Ķīnā vienmēr pastāvējuši aizliegumi attiecībā uz kādu ēdienu, tam bija dažādi iemesli, sākot ar reliģijas aizliegumiem attiecībā uz gaļu līdz aizliegumiem saistībā ar medicīnu vai vienkārši tradīcijām. Pārsvārā tie bija saistīti ar ēdienu sanitāram normām, ar to indīgumu, piemēram: neēst zirgu vai govju, ja tam ir abscesi; jebkuru dzīvnieku, nogalinātu ar saindētu bultu; mājas dzīvnieku gaļu, ja suns to neēd; jēlu gaļu, kas saskārusies ar ūdeni; nepilnīgi pagatavotu cūkas sirdi, aknas; dzīvnieku gaļu, kuri noslīkuši plūdos; jebkuru kaltētu gaļu, kas bijusi atstāta žāvēties, pēc saules rieta. Daži aizliegumi vienkārši norādīja uz indīgiem vai veselībai kaitīgiem

¹⁸² Zhou Hong/周宏 (ed.). Tu jie huang di nei jing/图解黄帝内经. Beijing: Shanxishifandaxue, 2006, 171. lpp

¹⁸³ Guo Aichun /郭霁春 (ed.). Huang di nei jing su wen jiao zhu/黄帝内经素问校注.1. vol. Beijing: Renminweisheng, 1992, 162. lpp.

¹⁸⁴ Zhou Hong/周宏 (ed.). Tu jie huang di nei jing/图解黄帝内经. Beijing: Shanxishifandaxue, 2006, 172. lpp

¹⁸⁵ Turpat, 171. lpp

ēdienu savienojumiem, vismaz pēc mediķu domām: nedrīkst ēst plūmes ar dziedošo putnu gaļu vai medu; fazānu ar valriekstiem; austrumu raibo paipalu ar cūkgaļu; cūkgaļu ar bruņurupuci, zaķi, pīli vai ar sinepēm; puravu ar liellopu gaļu vai redīsiem. Reliģija parasti aizliedza ēst visus stipri smaržojošus dārzeņus. Gan daoisti, gan budisti atturējās no sīpoliem, ķiplokiem, zaļajiem lociņiem, purava, koriandra un tamlīdzīgiem. Tie arī nedrīkstēja ēst gaļu un lietot alkoholu.¹⁸⁶ Bez tam bija milzums aizliegumu, ko ne ar ko nevar izskaidrot, bet droši vien tie bija balstīti senajā folklorā. Piemēram: nedrīkst ēst melnas govīs vai aitas, ja tām ir balta galva, un baltu zirgu, kam ir melna galva vai nagi; mājās dzīvniekus, kas nosprāguši ar atvērtu muti un ar sašķeltu asti utt.¹⁸⁷

Bez zināmu ēdienu aizlieguma nevar iztikt neviena reliģiska sistēma. Papildus vēl eksistē noteiktas ēšanas paražas, ikdienišķi un simboliski uzskati par ēdienu – par to piemērotību vai ne piemērotību dažādās situācijās, par labumu, ko tie dod dzemdētājam, bērniem, vecākiem cilvēkiem. Statuss sabiedrībā vienmēr bija noteicošais uztura izvēlē.¹⁸⁸

Tradicionālās ķīniešu medicīnas speciālisti atklāja, ka, ja neievēro aizliegumu ēst zināmus ēdienus slimības laikā, tad to vēl var padziļināt, tas pats attiecas uz laiku, kad jālieto zāles. Zālēm un uzturam jābūt sabalansētiem, pretējā gadījumā ārstēšanās process var sākt iet uz nevēlamo pusi.

Aizliegums ēst noteikta veida ēdienus noteiktā laikā nāk no seniem laikiem un aizliegumu svarīgākais avots ir „Huan di nei dzjin”. Ēdienus vēl iedala pēc “auksta un karsta” principa.

No senajiem laikiem visi tradicionālas ķīniešu medicīnas terapeiti ļoti stingri pievērsa uzmanību četriem aizliegumiem attiecībā uz ēdienu, tie ir: slimošanas laika ēdienu aizliegumu¹⁸⁹, ēdienu aizliegums zāļu lietošanas laikā¹⁹⁰, ēdienu aizlieguma sezonas¹⁹¹, ēdienu aizliegums diētas laikā.¹⁹²

➤ Ēdienu aizliegums kādas slimības laikā:

Ja slimo aknas, nedrīkst ēst asu; ja sirds – sāļu; ja liesas – skābu; ja plaušas – rūgtu; un ja nieres – saldu. Tad cilvēki novēroja, ka diabēta slimības laikā nav jāēd salds un sāļš; nieru iekaisuma gadījumos un tūskas gadījumā nedrīkst ēdienos izmantot sāli; aknu iekaisuma laikā

¹⁸⁶ Каменарович И. *Классический Китай*. Москва, Вече, 2006, 125. lpp.

¹⁸⁷ Turpat, 126. lpp.

¹⁸⁸ Российская Академия наук, Институт Востоковедения. *XXXIV научная конференция. Общество и государство в Китае*. Москва, Восточная литература, 2004, 46. lpp.

¹⁸⁹ 因病忌口 yin bing ji kou

¹⁹⁰ 因药忌口 yin yao ji kou

¹⁹¹ 因时忌口 yin shi ji kou

¹⁹² 因体型忌口 yin ti xing ji kou

jāatturas no alkohola lietošanas un trekniem ēdieniem; ar asinsvadu slimojošie nedrīkst ēst treknu; ar urēmiju¹⁹³ slimojošiem aizliegts ēst olas baltumu; kuņģa un zarnu slimniekiem aizliegts ēst asus un uzbudinošus produktus.

➤ **Ēdienu aizliegums zāļu lietošanas laikā:**

Kaut gan zālēm un ēdienam ir viens un tas pats izcelsmes avots, to sastāvs ir atšķirīgs, un efekts nav vienāds, ja tos savstarpēji nesabalansē, un slimnieka stāvoklis var pasliktināties vai arī profilaksei nebūs nekādas jēgas, jo nepareizi izvēlēts ēdiens var pat panākt, ka zāļu iedarbības rezultāts ir pretējs.

➤ **Ēdienu aizlieguma sezonas:**

Cilvēka ķermenis ir viens vesels kopums, tāpēc lietojot zāles cilvēkam jābūt ļoti piesardzīgam, un jāievēro ne tikai zināmu ēdienu aizliegums zāļu lietošanas laikā, bet arī tabu, kas attiecas uz gadalaikiem. Piemēram, pavasarī, kad daudz siltuma, aizliegts ēst pārāk aukstu un siltu ēdienu; vasarā daudz karstuma, saules, un nedrīkst ēst kaltētu ēdienu; rudenī ir sauss, nedrīkst ēst asu un ceptu ēdienu; ziemā ir auksts – nedrīkst ēst atdzesētu, saldētu un aukstu ēdienu.

➤ **Ēdienu aizliegumi diētas laikā:**

Lai ķermeņa formas būtu skaistas un pareizas, nedrīkst ēst daudz cukura jeb saldu ēdienu, sāļu ēdienu, pārāk trekns ēdiens ir kaitīgs gan veselībai, gan ķermeņa labām formām.¹⁹⁴

Ēdienu, kas ir kaitīgs veselībai, jālieto pēc iespējas mazāk vai nav jālieto vispār. Mūsdienās tas iekļauj: sintētiskas piedevas, sarkano gaļu, dzīvnieku taukus, rafinētu cukuru, olas, ja šie produkti nav labi pagatavoti, sāli, šokolādi, nemazgātus augļus un dārzeņus, bojātu pārtiku.¹⁹⁵

➤ **Uztura aizliegumi piecu elementu sistēmā :**

Aknu slimību laikā nedrīkst ēst neko asu; sirds slimību laikā – sāļu; liesas – skābu; plaušas – rūgtu un nieru – saldu (skatīt 1. tabulu).

Pieci orgāni ir sistematizēti piecu elementu sistēmā, tāvad aknas pieder pie koka, sirds – pie uguns, liesas – pie zemes, plaušas – pie metāla, nieres – pie ūdens. Pieci elementi sadarbojas viens ar otru, tā metāls apspiež koku, ūdens – uguni, koks – zemi, uguns – metālu, zeme – ūdeni. Tā veidojas saiknes starp pieciem elementiem un piecām garšām: metāla garša ir asa, ūdens – sāļa, koka – skāba, zemes – salda, uguns – rūgta.¹⁹⁶

¹⁹³ Hroniska vai akūta organisma saindēšanās sakarā ar nieru mazspēju un toksisku vielu uzkrāšanos asinīs. Var izpausties kā miegainība, galvassāpes, vemšana, caureja, ādas nieze, konvulsijas, koma utt.

¹⁹⁴ **Zhou Hong**/周宏 (ed.). *Tu jie huang di nei jing*/图解黄帝内经. Beijing: Shanxishifandaxue, 2006, 174. lpp.

¹⁹⁵ **Cheng Kam Fong. Tong Sing** (ed.). *The Chinese book of wisdom*. London, Greenwich, 1999, 171. – 173. lpp.

¹⁹⁶ **Zhou Hong**/周宏 (ed.). *Tu jie huang di nei jing*/图解黄帝内经. Beijing: Shanxishifandaxue, 2006, 175. lpp.

Āsa garša paātrina cji plūsmu, sāļa – asinīm, rūgta - kauliem, salda – miesai, skāba – muskuļiem. No tā izriet: ja slimība ir cji plūsmā, tad vairāk jāizvēlas asus ēdienus; ja – asinīs, tad sāļus ēdienus; ja – audos, tad ļoti saldus; ja – muskuļos, tad skābus.¹⁹⁷

¹⁹⁷ **Zhou Hong**/周宏 (ed.). Tu jie huang di nei jing/图解黄帝内经. Beijing: Shanxishifandaxue, 2006, 175. lpp.

Secinājumi

Piecu elementu teorija atspoguļo divas pretmetus *jiņ* un *jan* visumā. Tās pamatā ir seno ķīniešu filosofija. Šī teorija daļa visas lietas piecās kategorijās, kas atbilst pieciem dabas spēkiem: kokam, ugunim, zemei, metālam un ūdenim. Elementu kustības iemesls ir enerģija *cji*, kas iedalās *jiņ cji* un *jan cji* enerģijā, un piedalās radīšanas un apspiešanas procesā. Ģenerācijas procesā katrs elements dot sākumu blakus stāvošam dabas spēkam. Koks rada uguni, uguns rada zemi, zeme rada metālu, metāls – ūdeni, ūdens rada koku. Katrs elements rada vienu un ir radīts ar citu dabas spēku. Viens elements pārvar otru elementu, un tiek apspiests ar nākamo elementu. Tas ir nedalāms process. Bez radīšanas nebūtu pamata augšanai, bez apspiešanas – nekontrolējama augšana varētu kļūt par katastrofu. Abi spēki ir nepieciešami visu lietu harmoniskai eksistēšanai un attīstībai. Elementu kopdarbības rezultātā tiek sasniegts dinamisks līdzsvara stāvoklis.

Ķīnas kultūras veidošanās procesā mūsdienu ķīniešu senčiem izveidojas unikāls skatījums uz ar cilvēku dzīvi, organismu un slimību saistītiem procesiem. Metodes, ko viņi izmantoja, lai pasargātu veselību no slimībām, radīja visaptverošu ārstēšanas sistēmu, kas mūsdienās pazīstama kā tradicionālā ķīniešu medicīna. Tā ir pilnīgā harmonijā ar ķīniešu kultūru, nav atdalāma no tās, un ir būtiska tās sastāvdaļa. Tradicionālās ķīniešu medicīnas loma vispirms ir profilaktiska, un tikai tad – ārstējoša. Tā balstās uz priekšstatiem par harmoniju un līdzsvaru, kas uztur cilvēku veselu.

Medicīnas piecu elementu modelis vairāk aplūko orgānu savstarpējo mijiedarbību, nekā to individuālās funkcijas. Vadoties pēc kopsakarību radīšanas un iznīcināšanas principiem, ķīniešu medicīna skaidro, kā pārlieta vai nepietiekoša viena orgāna attīstība var sekmēt citu orgānu attīstību. Saskaņā ar analogijas metodi par piecu elementu teoriju, izveidojās psiholoģiska un patoloģiska sistēma, kas ņēma par pamatu piecu *dzan* – orgānu sistēmu un vienlaicīgi attiecināja to uz līdzīgām lietām dabā, piemēram, pieci elementi, pieci virzieni, piecas garšas, piecas sezonas, lai izveidotu kopīgu organisku sistēmu, kuras pamatā ir medicīnas un kosmoloģijas sajaukums. Diētas terapija ir kļuvusi par vienu no svarīgākajām tradicionālās ķīniešu medicīnas metodēm.

Ķīnieši attīstīja pavarmākslu līdz precīzas zinātnes līmenim. Katram izglītotam vīram bija nopietni jāattiecas pret to. Gastronomijas eksperti ļoti pamatīgi studēja un sastādīja noteikumus, kuri ēdieni atbilst kuram gadalaikam, laikam un ķermeņa dzīves cikliem. Vairāki dzejnieki un zinātnieki piešķīra ēdieniem savus vārdus un deva nozīmīgu ieguldījumu ķīniešu pavārgrāmatas

sastādīšanā. Nemirstības meklējumi alķīmijā noveda pie bagātās ķīniešu virtuves tradīciju veidošanās, un plašas nozares tradicionālajā ķīniešu medicīnā – diētas terapija. Dažas ķīniešu augu izcelsmes zāles var tikt izmantotas vai nu kā zāles, vai kā ēdiens. Vairāki ķīniešu virtuves ēdieni vienlaikus ir arī tradicionālas ķīniešu medicīnas zāles, pat vairāk, abi uzskatāmi par medicīnas līdzekļiem. Robeža starp medikamentiem un ēdieniem ir ļoti neskaidra, jo vienu un to pašu nereti izmanto abiem gadījumiem.

Ja ievēro diētu, tas ne tikai var uzturēt cilvēka ķermeņa parastās spējas, bet arī celt imunitāti, kļūt par slimības profilakses un ārstēšanas līdzekli. Ja uzturs ir nesabalansēts, nepareizs, tad cilvēks var sākt slimot. Pareizs uzturs ir ilga mūža galvenā recepte.

Izvēloties produktus, tos jāsabalansē piecu garšu sistēmā, tikai tad ēdienu var uzskatīt par veselīgu. Piecas garšas - skāba, rūgta, salda, asa un sāļa garšas, apzīmē arī piecus ēdienu veidus jeb kvalitātes. Piecām garšām ir spēcīgas ārstnieciskas īpašības. Tām jābūt sabalansētām attiecībā uz pieciem orgāniem un organisma eksistēšanas vajadzībām. Piecu garšu un orgānu attiecības ir ļoti ciešas. Garša tradicionālajā ķīniešu medicīnā ir ne tikai tas, ko uztveram ar mēli vai ausklējām, bet pirmām kārtām tas, kas rada uzturvielas iedarbību organismā.

Visos laikos ir pastāvējuši kādi aizliegumi attiecībā uz ēdienu. Tam bija dažādi iemesli, piemēram, reliģijas aizliegumi attiecībā uz gaļu, aizliegumi saistībā ar medicīnu vai vienkārši tradīcijām, priekšstatiem par ēdienu piemērotību vai nepiemērotību noteiktam brīdim. Tie ir svarīgi katrā kultūrā. Mūsdienu Ķīnā piecu elementu teorija, uztura nozīmīgums, diētas likumi tiek studēti un aktīvi darbojas ikdienas dzīvē.

Visi darba pamatmērķi un palīgmērķi pamatā tika realizēti. Tika savākta, apskatīta un kompilēta attiecīgā literatūra, gan no pamatavotiem, gan no sekundārās literatūras. Turpmākai padziļinātai tēmas izpētei varētu pievērsties pirmavota „Huan di nei dzjin su veņ” tulkojumam un interpretācijai.

Literatūras saraksts

1. **Benn Charles.** *Chinas golden age. Everyday life in the Tang dynasty.* New York, Oxford university press, 2002.
2. **Cheng Kam Fong, Tong Sing** (ed.). *The Chinese book of wisdom.* London, Greenwich, 1999.
3. **Guo Aichun** /郭霁春 (ed.). *Huang di nei jing su wen jiao zhu/黄帝内经素问校注.*1. vol. Beijing: Renminweisheng, 1992.
4. **Džana Sjaojaņa, Riasa – Bucher Barbara.** *Ķīniešu ēdieni.* Rīga, Jumava, 2002.
5. **Hornfeka Zuzanne, Ma Nellija.** *Veselīgs dzīvesveids pēc ķīniešu kalendāra.* Rīga, Jāņa Rozes apgāds, 2008.
6. **Hu Chang – tu.** *China. Its people, its society, its culture.* New Haven, HRAF Press, 1960.
7. **Hu Ellen.** *Ķīniešu ēdieni.* Rīga, Jelgavas tipogrāfija, 2000.
8. **Kunkels Kristofs.** *Piecu elementu uzturs ķīniešu gaumē.* Rīga, Tapals, 1998.
9. **Needham Joseph.** *Science & civilisation in China.* Volume II. Cambridge, Cambridge University Press, 2005.
10. **Needham Joseph.** *Science and civilization in China.* Volume 6: Biology and biological technology, Part VI: Medicine. Cambridge, Cambridge University Press, 2004.
11. *Shan hai jing/山海经*, Beijing: Beijingguoxueshidaiwenhua, 2000.
12. **Shaughnessy Edvard L.** (ed.). *China.* London, Duncan Baird publishers, 2005.
13. **Simonds Nina.** *China's food.* New York, Harper Callins Publishers, 1991.
14. **Wang Xudong** (ed.). *A Guide to Traditional Chinese Medicine Culture.* Beijing, Higer Education Press, 2007.
15. **Wang Xudong** /王旭东(ed.). *Zhong yi wen hua dao du/中医文化导读.* Beijing: Gaojijiaoyu chubanshe, 2007.
16. **Wilkinson Endymion.** *Chinese History.* Cambridge, Harward University Asis Center, 2000.
17. **Zhou Hong** (ed.)/周宏. *Tu jie huang di nei jing/图解黄帝内经.* Beijing: Shanxishifandaxue, 2006.
18. *Ķīniešu ēdieni, vienkārši un ātri.* Rīga, Anness publishing limited, 1999.

19. **Иванов В. И.** *Традиционная медицина.* Москва, Военное издательство, 1991.
20. **Каменарович И.** *Классический Китай.* Москва, Вече, 2006.
21. **Малявин В.** *Китайская цивилизации.* Москва, Астрель, 2003.
22. Российская Академия наук, Институт Востоковедения. *XXXIV научная конференция. Общество и государство в Китае.* Москва, Восточная литература, 2004.
23. **Самбулова Е. Н., Медведева А. А.** *Китай.* Москва, Мысль, 1991.
24. **Цзинь Синь – чжун.** *Китайская народная медицина.* Москва, Знание, 1959,.
25. **Юй Юхуа, Линя Цянь.** *Традиционная китайская медицина.* Министерство Китайской Народной республики, без места издательства, без года.

Izziņu literatūra un interneta avoti

1. **Bender David A.** (ed.). *A Dictionary of Food and Nutrition.* Oxford University Press, Oxford Reference Online, 2009.
<http://www.oxfordreference.com/views/ENTRY.html?subview=Main&entry=t39.e7301>
2. **Burde Jessica** . *The Five Element Diet. Healthy Eating in Traditional Chinese Medicine.* 2008. http://chinese-medicine.suite101.com/article.cfm/how_five_element_theory_works
3. **Burde Jessica** . *Five Element Theory: The Elements. An Introduction to the Theories of Traditional Chinese Medicine.* 2008. http://chinese-medicine.suite101.com/article.cfm/the_five_element_theory
4. **Chau C. F., Wu S. H.** *Foods versus Chinese herbal medicines. Foods safety of Chinese herbal medicines for food uses. Regulations of the Chinese herbal medicines for food uses.* Department of Food Science and Biotechnology, National Chung Hsing University. Volume 17, Issue 6, June 2006, Pages 313-323.
<http://www.sciencedirect.com/science/journal/09242244>
5. **Gates Brian** (ed.). *Yin-yang and wu hsing (five elements).* Division of Religion and Philosophy University of Cumbria, ELMAR Project, 1998/9.
<http://philtar.ucsm.ac.uk/encyclopedia/taoism/yinyang.html>
6. **Guo Aichun /郭霁春** (ed.). *Huang di nei jing su wen jiao zhu/黄帝内经素问校注.* 2. vol. Beijing: Renminweisheng, 1992.

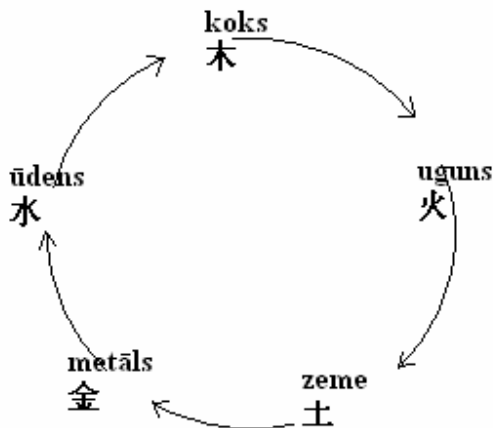
7. **Hooker Richard.** *Chinese philosophy. The Five Material Agents.* 1996.
<http://www.wsu.edu/~dee/CHPHIL/WUHSING.HTM>
8. **Last John M.** (ed.). *A Dictionary of Public Health.* Oxford University Press, Oxford Reference Online, 2007.
<http://www.oxfordreference.com/views/ENTRY.html?subview=Main&entry=t235.e4507>
9. **Lock Stephen, Last John M., Dunea George.** *The Oxford Companion to Medicine.* Oxford University Press, Oxford Reference Online, 2001. <http://www.oxfordreference.com/views/ENTRY.html?subview=Main&entry=t185.e226>
10. **Schonbeck Joan; Odle Teresa G.** *Britannica Concise Encyclopedia: traditional Chinese medicine.* 2009. <http://www.answers.com/topic/traditional-chinese-medicine>
11. **Staburova Jeļena.** *Ķīniešu valodas īpašvārdi un to atveide latviešu valodā. Teorētiskie un praktiskie aspekti.* Rīga, Jāņa Rozes apgads, 2006 .
12. Traditional Chinese Medicine Information Page <http://www.tcmpage.com/>. *The Theory of Five Elements.* 2003. – 2009. http://www.tcmpage.com/five_elements.html
13. **Tsang Edward** (registered Chinese Herbalist & Acupuncturist). **Wu Zhu** Metaphysician . *Wu xing.* 1999. PDF file
14. Дао Тайцзи-цюань.2008. <http://tajczy.ru/>
Принцип взаимного разрушения (сян кэ) между парами элементов.
http://tajczy.ru/pyatmz_elementov_ili_usin_princip_vzaimnogo_razrusheniya_syan_ke_mezhdu_parami_elementov.html
15. Дао Тайцзи-цюань.2008. <http://tajczy.ru/>
Пять элементов, или усин. http://tajczy.ru/pyatmz_elementov_ili_usin.html
16. **Дубровин. Д. А.** *Трудные вопросы классической китайской медицины.* Ленинград, Астра пресс, 1991.
17. **Ся Чжуньи.** *Китайско-русский словарь .汉俄词典/ Nan - e ci dian.* Изд. «Шаньгу инь шугуань», 2000. Москва, Вече, 2003.

Pielikums

1. tabula¹⁹⁸

metāls	koks	ūdens	uguns	zeme
metāls pārvar koku	koks pārvar zemi	ūdens pārvar uguni	uguns pārvar metālu	zeme pārvar ūdeni
plaušas	aknas	nieres	sirds	liesa
asa garša	skāba garša	sāļa garša	rūgta garša	salda garša

2. tabula¹⁹⁹



¹⁹⁸ tabulas ņemtas no **Zhou Hong** (ed.)/周宏. Tu jie huang shi nei jing/图解黄帝内经. Beijing: Shanxishifandaxue, 2006. Skatīt 2.4. nodaļu „Uztura aizliegumi”.

¹⁹⁹ Piecu elementu Galvenā apļa kustība. Skatīt 1.2. nodaļu „Piecu elementu ķīniešu filosofijā”.

3. tabula²⁰⁰

elements	koks		uguns		zeme		metāls		ūdens	
	<i>jiņ</i>	<i>jan</i>	<i>jiņ</i>	<i>jan</i>	<i>jiņ</i>	<i>jan</i>	<i>jiņ</i>	<i>jan</i>	<i>jiņ</i>	<i>jan</i>
orgāns	aknas	žultspūslis	sirds	tievās zarnas	liesa	kuņģis	plaušas	resnās zarnas	aknas	urīnpūslis
debess puse	austrumi		dienvidi		centrs		rietumi		ziemeļi	
garša	skābs		rūgts		salds		ass		sāļš	
krāsa	zaļš		sarkans		dzeltens		balts		melno krāsu	
cipars	2 un 3		9		2, 5, 8		6 un 7		1	
ķermeņa daļas	mati, rokas, galva, nagi		mēli, asinis, asinsvadi		mute, gaļa, miesa		deguns, āda, krūtis, vaigu kauli		ausis, ribas, zobi, gurni, viduklis	
nozare	tehnika, aritmētika		kosmētika		politika		māksla, mūzika		azartspēles, satiksme, sociāla aktivitāte	
planēta	Jupiters		Marss		Saturns		Venera		Merkurs	
diennakts laiks	rīts		pusdiena		pēcpusdiena		vakars		nakts	
smarža	rūgtena		deguma smarža		aromātiska		metāliska		pelējuma, puvuma smaka	
dzīvnieks	vista		kaza		liellops		zirgs		cūka	
emocijas	dusmas		prieks, bauda		rūpes		bēdas		bailes	
augļi	kivi		aprikozes, granātābols		bumbieris		ābols		ēdamais kastanis	
dārzeni	loki		šalotes sīpoli		saulespuķe		sīpoli		sēnes	
labība	rudzi, auzas		mieži, kvieši		prosa, dzeltenā kukurūza		rīsi		melnās pupas	

²⁰⁰ Dati tabulai ņemti no **Zhou Hong** (ed.)/周宏. Tu jie huang shi nei jing/图解黄帝内经. Beijing: Shanxishifandaxue, 2006 un **Kunkels Kristofs**. Piecu elementu uzturs ķīniešu gaumē. Rīga, Tapals, 1998.

4. tabula²⁰¹

uzturlīdzeklis	temperaments			garša					atbilstība orgāniem					
	vēss (aukststs)	neitrāls	silts (karsts)	skāba	rūgta	salda	asa	sāļa	aknas	sirds	lieasa/aizkuņģa dziedzeris	plaušas	niere	citi orgāni
Gaļa, zivis, dzīvnieku produkti														
pīle		x				x		x				x	x	
zoss		x				x					x	x		
aitas (kazas gaļa)			x			x					x		x	
vista			x			x					x			kuņģis
vistas sirds, aknas			x			x			x				x	
vistas olas			x			x					x			
menca		x				x					x	x		resnā zarna
jūras gliemeži		x						x	x				x	
jūras asaris	x					x		x			x			kuņģis, resnā zarna
liellopu gala		x				x			x				x	kuņģis
sardīnes		x				x		x			x			kuņģis
cūkgaļa		x				x		x			x		x	kuņģis
jūras lasis	x							x				x	x	kuņģis, resnā zarna
garneles			x			x			x				x	
speķis	x							x			x			
kalmārs	x							x				x	x	
Dārzeņi un dažādi uzturlīdzekļi														
baklažāni	x					x					x			kuņģis, resnā zarna
puķkāposti		x				x	x				x	x		resnā zarna
ķīnas kāposti			x	x		x								kuņģis, resnā zarna
gurķi	x				x				x					resnā zarna
burkāni			x			x					x			
kartupeļi		x				x					x			
kolrābji		x			x	x	x		x			x		resnā zarna
lēcas		x				x			x					resnā, tievā zarna
olīvas		x		x		x					x			kuņģis
rutki	x						x					x		kuņģis
selerijas	x				x	x			x					kuņģis
sojas pupas		x				x					x		x	

²⁰¹ Kunkels Kristofs. *Piecu elementu uzturs ķīniešu gaumē*. Rīga, Tapals, 1998.

uzturlīdzeklis	temperaments			garša					atbilstība orgāniem					
	vēss (auksts)	neitrāls	silts (karsts)	skāba	rūgta	salda	asa	sāļa	aknas	sirds	lieasa/aizkuņģa dziedzeris	plaušas	nierves	citi orgāni
tofu	x					x								kuņģis, resnā zarna
tomāti	x			x		x			x	x				
cukini	x				x	x						x		resnā zarna
sīpoli			x				x		x			x		resnā zarna
spināti	x					x								kuņģis, resnā zarna
labība, rieksti un eļļas														
griķi	x					x								
zemesrieksti		x				x					x	x		resnā zarna
ēdamie kastaņi			x			x					x		x	kuņģis
mieži	x					x					x			kuņģis
lazdu rieksti			x			x			x		x			
prosa	x					x		x			x		x	kuņģis
kukurūza			x			x					x			kuņģis, resnā zarna
rīsi		x				x						x		kuņģis
cūku tauki	x					x						x		resnā zarna
sezama eļļa	x					x								kuņģis
saulespuķu sēklas			x			x						x		resnā zarna
valrieksti			x			x						x	x	
kvieši	x					x				x	x		x	
kviešu milti	x				x	x			x	x		x		resnā zarna
garšvielas un garšīgi														
brūnais cukurs*			x			x			x		x			kuņģis
čili pipari			x				x			x	x			
diļļu sēklas			x				x				x		x	
etiķis			x	x	x				x					kuņģis
sīpoli ar lokiem			x				x		x				x	kuņģis
krustnagliņas			x				x				x		x	kuņģis
medus			x			x					x	x		resnā zarna
kafija			x		x	x					x			
kaperi			x		x		x		x					žultpūslis
ķiploki			x				x				x	x		kuņģis
koriandrs			x				x				x	x		
majorāns	x						x					x		
muskatrieksts			x				x				x			resnā zarna

uzturlīdzeklis	temperaments			garša					atbilstība orgāniem					
	vēss (aukststs)	neitrāls	silts (karsts)	skāba	rūgta	salda	asa	sāļa	aknas	sirds	lieasa/aizkuņģa dziedzeris	plaušas	nieres	citi orgāni
pipari			x				x							kuņģis, resnā zarna
piparmētras	x						x		x			x		
rozmarīns			x				x		x					kuņģis
safrāns			x			x			x	x				
sāls	x							x					x	kuņģis, resnā zarna
sinepju sēklas			x				x					x		kuņģis
tēja (zaļa)	x				x					x		x		kuņģis
piens un piena produkti														
sviests			x			x					x	x		resnā zarna
jogurts/kefīrs	x			x	x							x		kuņģis, resnā zarna
govs piens		x				x				x		x		kuņģis
augļi														
ananass	x			x		x					x			kuņģis
ābols	x			x		x						x		
aprikoze		x		x		x					x	x		
banāns	x					x					x			resnā zarna
bumbieris	x					x						x		kuņģis
zemene	x				x	x			x	x				
medus melone	x					x				x				kuņģis
mandarīns	x			x		x					x			kuņģis
apelsīns			x		x		x		x					
persiks			x	x		x					x			kuņģis
plūme		x		x		x			x				x	
vīnoga		x		x		x					x		x	
citrons	x			x			x				x	x		kuņģis

5. tabula²⁰²

10 debesu stumbri ²⁰³ - <i>tian gan</i> 天干	<i>jia</i> 甲	<i>yi</i> 乙	<i>bin</i> 丙	<i>din</i> 丁	<i>wu</i> 戊	<i>ji</i> 己	<i>geng</i> 庚	<i>xin</i> 辛	<i>ren</i> 壬	<i>gui</i> 癸
pieci elementi <i>wu xing</i> 五行	zeme	metāls	ūdens	koks	uguns	zeme	metāls	ūdens	koks	uguns

6. tabula²⁰⁴

12 zemes zari ²⁰⁵ <i>di zhi</i> 地支	<i>zi</i> 子	<i>chou</i> 丑	<i>yin</i> 寅	<i>mao</i> 卯	<i>chen</i> 辰	<i>si</i> 巳	<i>wu</i> 午	<i>wei</i> 未	<i>shen</i> 申	<i>you</i> 酉	<i>xu</i> 戌	<i>hai</i> 亥
gads	žurka	vērsis	tīģeris	trusis	pūķis	čūska	zirgs	aīta	pērtiķis	gailis	suns	cūka
mēnesis	novembris	decembris	janvāris	februāris	marts	aprīlis	maijs	jūnijs	jūlijs	augusts	septembris	oktobris
sezona	ziema		pavasaris			vasara			rudens		ziema	
stundas	0:00	2:00	4:00	6:00	8:00	10:00	12:00	14:00	16:00	18:00	20:00	22:00
	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
pieci elementi	ūdens	zeme ²⁰⁶	koks		zeme	uguns		zeme	metāls		zeme	ūdens

²⁰² tabula ņemta no **Zhou Hong** (ed.)/周宏. Tu jie huang shi nei jing/图解黄帝内经. Beijing: Shanxishifandaxue, 2006.

²⁰³ attēlo 5 elementu maiņu gada laikā (laiks apzīmēts 10 debesu stumbri laika skatīšanas sistēmā).

²⁰⁴ tabula ņemta no **Zhou Hong** (ed.)/周宏. Tu jie huang shi nei jing/图解黄帝内经. Beijing: Shanxishifandaxue, 2006.

²⁰⁵ attēlo 12 zemes zaru atbilstību laiku dalījumam un pieciem elementiem.

²⁰⁶ Zemes elementu, kas atbilst centram, attiecinā uz katra sezona (arī stundu dalījumā) vidus. Skatīt 1.2. nodaļu „Piecu elementu ķīniešu filosofijā”.