

cz24.news

Vejce – nejlepší lék pro výživu našich 5 vnitřních orgánů - CZ24.NEWS

12–16 minut

V tradiční čínské medicíně jsou vejce považována za základ mnoha receptů, které podporují zdraví orgánů a posilují imunitu.

Vejce patří mezi nejběžnější potraviny v každodenní stravě mnoha lidí. Díky dietní moudrosti tradiční čínské medicíny (TČM) mohou vejce, kombinovaná s různými ingrediencemi, regulovat pět vnitřních orgánů – játra, srdce, slezinu, plíce a ledviny – a hrají roli v ochraně zdraví a prevenci nemocí.

Dr. Wu Hongqian, ředitel kliniky tradiční čínské medicíny Yisheng na Tchaj-wanu a autor knihy *„Egg Therapy: The Secret of TCM on the Five Internal Organs and Symptomatic Egg Diet Health Tips“*, uvedl, že impulzem pro napsání této knihy byla skutečnost, že někteří pacienti s anémií v jeho klinice se po užívání léků nezlepšovali, zejména někteří vegetariáni. Pro ty, kteří byli ovo-vegetariáni, doporučil konzumovat velké množství vajec jako součást jejich terapie, aby dosáhli rychlejšího zlepšení příznaků anémie.

Wu řekl, že vejce jsou i jeho oblíbené, a každý den ráno sní dvě až tři vařená vejce. „Kdykoliv sním vejce, cítím se dobře, protože věřím, že mají mnoho výhod pro mé tělo.“

Četné výhody vajec

Studie zjistily, že vejce jsou bohatá na všechny esenciální

aminokyseliny a jsou důležitým zdrojem vitamínů A a B a minerálů, jako je železo, zinek a vápník. Výzkumníci se domnívají, že vejce obsahují mnoho nevyužitých bioaktivních sloučenin, které mohou významně přispět k prevenci a léčbě nemocí.

Wu zdůraznil, že vejce také poskytují následující méně známé zdravotní výhody:

Lutein

Lutein obsažený v vejcích se snadno vstřebává a chrání naše oči.

[Studie](#) zjistily, že ačkoli množství luteinu ve vejcích není tak vysoké jako v zelených listových zeleninách, je snadněji vstřebatelné lidským tělem. Lutein je životně důležitou složkou makuly sítnice a může chránit před modrým světlem a předcházet věkem podmíněné degeneraci makuly. Wu řekl, že když byl mladý, často jedl [kustovnici](#) pro ochranu očí. Avšak po nedávné zvýšené konzumaci vajec, ale bez kustovnice, si nevšiml příznaků presbyopie.

Bohatá na selen a antioxidanty

Vejce jsou bohatá na stopový prvek selen. Podle údajů Ministerstva zemědělství USA jedno vejce obsahuje přibližně 15,6 mikrogramu selenu, a konzumace čtyř vajec denně překračuje doporučený denní příjem 55 mikrogramů. Selen je klíčovou složkou antioxidantových enzymů, které pomáhají likvidovat volné radikály a snižují oxidační stres.

Syntéza oxidu dusnatého a ochrana kardiovaskulárního systému

Aminokyseliny, jako je arginin, které se nacházejí ve vejcích, mohou být přeměněny na oxid dusnatý, důležitý neurotransmitter, který pomáhá rozšiřovat cévy, zlepšovat cirkulaci, snižovat krevní tlak

a může snížit riziko kardiovaskulárních onemocnění.

Zvyšují vejce hladinu cholesterolu?

Vzhledem k vysokému obsahu cholesterolu v žloutcích se někteří lidé obávají, že konzumace vajec může zatížit kardiovaskulární systém. [Studie](#) však ukázaly, že tělo cholesterol z vajec snadno neabsorbuje. Mezi konzumací vajec a zeleniny není rozdíl v hladině cholesterolu v krvi.

Nick Norwitz, student medicíny na Harvardu, snědl [za měsíc 720 vajec](#), což je průměrně 24 vajec denně, a jeho cholesterol nejenže vzrostl, ale klesl o 18 procent.

Užitečné zevnitř ven

Wu řekl, že každá část vejce má léčebnou hodnotu a nabízí zdravotní funkce zevnitř ven:

Vaječná skořápka jako doplněk vápníku

Vaječné skořápky jsou bohaté na uhličitán vápenatý, který může pomoci doplnit příjem vápníku a může pomoci zmírnit příznaky překyselení. Pro osoby s osteoporózou nebo ty, kteří potřebují extra vápník, je zde jednoduchý způsob, jak přeměnit vápník ve vaječných skořápkách na snadněji vstřebatelnou formu – citrát vápenatý:

Ingredience:

- 1–2 celá vejce (s čistými, neporušenými skořápkami)
- Několik lžic vody
- Přibližně 1 čajová lžička čerstvé citronové šťávy

Postup:

1. Důkladně umyjte vejce, abyste odstranili veškeré nečistoty nebo

bakterie ze skořápek.

2. Umístěte celá vejce (syrová) do malé žáruvzdorné misky.
3. Přidejte tolik vody, aby vejce byla částečně ponořena (2–3 lžíce), spolu s několika kapkami citronové šťávy.
4. Misku s vejci, vodou a citronovou směsí zahřívejte nad párou 10–15 minut. Teplo a kyselina z citronu pomohou rozpustit část uhličitanu vápenatého ze skořápek, čímž vznikne citrát vápenatý – forma, která je pro tělo lépe vstřebatelná než uhličitan vápenatý.
5. Nechte trochu vychladnout.

Poté můžete:

- Pít tuto citronovou roztokovou směs bohatou na vápník (vyhněte se tomu, pokud máte citlivost na kyselost).
- Oloupat a sníst vařená vejce jako výživný doplněk k jídlu.

Vaječná membrána pro zdraví dýchacího systému

Tenká, průhledná membrána uvnitř vaječné skořápky pomáhá chránit před mikrobiální invazí. V tradiční čínské medicíně se věří, že tato vaječná membrána vyživuje plíce a podporuje zdraví dýchacího systému. Používá se v některých lécích na pomoc při astmatu, chronické bronchitidě a přetrvávajících kašlech.

Jak ji připravit jako domácí lék:

Ingredience:

- Skořápky od 2–4 vajec (ideálně organických nebo z volného chovu)
- Voda
- Volitelně: Několik kapek čerstvé citronové šťávy nebo plátek zázvoru pro zlepšení chuti

Postup:

1. Opatrně rozbijte vejce a použijte obsah pro vaření podle potřeby.
2. Jemně oloupejte tenkou vnitřní membránu ze skořápky. Tento proces bude jednodušší, pokud necháte prázdné skořápky několik hodin oschnout.
3. Opláchněte membrány pod čistou tekoucí vodou, abyste odstranili zbytek vaječného bílku nebo prach ze skořápek.
4. Dejte očištěné membrány do malé pánve s 1–2 šálky vody.
5. Přiveďte k varu, pak snižte teplotu a vařte na mírném ohni 10–15 minut, aby se uvolnily prospěšné složky.
6. Sced'te tekutinu do šálku. Pokud chcete, přidejte citronovou šťávu nebo plátek zázvoru pro zlepšení chuti.
7. Pijte teplé jako uklidňující čaj. Tento nápoj lze užívat jednou denně během období respirační nepohody.

Poznámka: I když TČM používá tuto metodu jako tradiční lék, vždy se poraďte s poskytovatelem zdravotní péče předtím, než začnete léčit jakýkoli zdravotní stav.

Vaječný bílek: Proteinová síla s léčivými vlastnostmi

Vaječné bílky jsou bohaté na kvalitní bílkoviny, které podporují opravu tkání, pomáhají bojovat proti oxidačnímu stresu a posilují imunitní systém. Obsahují také přírodní antibakteriální sloučeniny, jako je lysozym a avidin, které přispívají k jejich ochranným účinkům.

Vnější použití: Vaječné bílky mohou být také aplikovány na pokožku. Tradičně se používají pro své protizánětlivé a stahující účinky a mohou pomoci uklidnit drobné kožní podráždění nebo snížit zánět související s akné.

Vaječný žloutek: Posilovač mozku a tradiční lék

Vaječné žloutky jsou nejvýživnější částí vejce, plné lecithinu, cholinu, vitamínů A, D, E a B12 a esenciálních mastných kyselin. Lecithin a choline, zejména, jsou nezbytné pro vývoj mozku, nervovou funkci a tvorbu paměti. Tyto živiny jsou obzvlášť důležité pro děti na podporu růstu mozku a kognitivního vývoje a pro starší dospělé, aby pomohly udržet zdraví mozku a možná snížily riziko Alzheimerovy choroby.

V tradiční čínské medicíně se vaječné žloutky používají v některých bylinných předpisech na:

- Uklidnění ducha a zmírnění neklidu díky sedativním a uklidňujícím vlastnostem
- Pomoc při spánku díky jejich vyživujícím a zklidňujícím vlastnostem (jsou považovány za „vyživující jin“ a „uklidňující shen“, což může pomoci při nespavosti nebo nervozitě)
- Léčbu epilepsie a křečí. Vaječný žloutek se věří, že pomáhá „ukotvit jang“ a stabilizovat neurologickou hyperaktivitu.

Některé texty TČM zmiňují, že vaječný žloutek má anti-fetální účinek. To se může vztahovat na občasné použití v některých receptech určených ke stimulaci menstruace nebo k regulaci abnormálních těhotenských stavů, což naznačuje mírný emmenagogový účinek (látka, která podporuje menstruační tok). Tento účinek je však vzácný a ve většině případů je vaječný žloutek považován za bezpečný a výživný během těhotenství, pokud je součástí běžné stravy.

Důležité: Léčebné použití během těhotenství by mělo být vždy konzultováno s kvalifikovaným odborníkem, protože interpretace a použití se liší napříč tradicemi.

Jak vyživit 5 vnitřních orgánů

Tradiční čínská medicína (TČM) věří, že pět vnitřních orgánů těla (játra, srdce, slezina, plíce a ledviny) odpovídá specifickým

energetickým systémům v těle, přičemž každý systém má své oblíbené potraviny. Když jsou vejce správně kombinována s potravinami, které odpovídají různým energetickým systémům, mohou vyživovat pět vnitřních orgánů.

Pokrmý s vaječnou terapií pro jednotlivé orgány

1. **Játra:** Energetický systém jater zahrnuje játra, autonomní nervový systém, krev a oči.

Doporučení: Polévka z celerových listů s vejcem; bambusové výhonky Jinsha (smažené divoké rýžové výhonky bambusu se solnými vejci)

2. **Srdce:** Energetický systém kolem srdce zahrnuje srdce, oběhový systém, emoce, spánek a jazyk.

Doporučení: Dušená vepřová žebírka s dušenými vejci; vepřová lepkavá rýže s vaječnou kaší

3. **Slezina:** Energetický systém sleziny zahrnuje trávicí systém a ústní dutinu.

Doporučení: Vaječná kaše; dušená vejce s lasturami; omeleta s lepkavou rýží a pepřem

4. **Plíce:** Energetický systém plic zahrnuje respirační systém, kůži a nos.

Doporučení: Jablkový a vaječný pohár; dušená vejce s cukrem

5. **Ledviny:** Energetický systém ledvin zahrnuje močový systém, reprodukční systém, nervový systém, kosti, vlasy a uši.

Doporučení: Dušené vejce v misce; dušená vejce s okurkou a krevetami

Několik výživných receptů

Během chladných podzimních a zimních měsíců je pokožka náchylná k vysychání a respirační infekční onemocnění jsou běžná. Tradiční čínská medicína (TČM) věří, že vyživování plic pomáhá chránit

pokožku a předcházet respiračním infekcím. Wu doporučil jíst jablkové a vaječné poháry, sezónní zeleninu, kuřecí maso a pečená vejce.

Jablkový a vaječný pohár (vyživuje plíce)

Ingredience:

- 1 jablko
- 1 vejce

Příprava:

1. Vyberte jablko s rovnou spodní stranou, aby stálo. Na vrchu jablka udělejte nožem trojúhelníkový otvor a tuto část si ponechte pro pozdější použití.
2. Vyjměte jádro a malou lžičkou vydlabejte část dužiny, abyste vytvořili vnitřní pohár.
3. Nalijte bílek a žloutek do poháru a zakryjte původním trojúhelníkovým vrškem.
4. Zahřívejte nad parou po dobu 40 minut a konzumujte, dokud je pokrm horký.

Sezónní zelenina, brambory, kuřecí maso a vejce (vyživuje plíce)

Ingredience:

- 1 střední brambor
- 4 malá rajčata
- 100 g kuřecího masa z nohy
- 2 plátky čínské zelní (nebo jakákoli zelenina)
- 3 vejce

- několik černých oliv
- 1 lžíce parmazánového sýru v prášku

Příprava:

1. Všechny ingredience nakrájejte na malé kousky a dejte stranou.
2. Přidejte 2 lžíce oleje do pánve, přidejte ingredience a restujte, dokud se neuvaří.
3. Přidejte 1–2 lžíce oleje, přidejte vaječnou směs, snižte teplotu na střední, rovnoměrně zamíchejte, dokud nebude směs z poloviny uvařená, a pomalu pečte na nízkém ohni.
4. Posypte polovinu parmazánového prášku, přikryjte a dusíme, dokud se vejce na povrchu neuvaří.
5. Přeneste z pánve na malý talíř, poté obračejte na větší talíř a posypte zbytkem parmazánového prášku.

Zima je ideálním obdobím pro vyživování ledvin a Wu doporučil dva recepty na posílení ledvin.

Smažená vejce s pažitkou (vyživuje ledviny)

Ingredience:

- 2 vejce
- 10 uncí pažitky
- 3 lžíce oleje na vaření
- 1 čajová lžička sezamového oleje
- trocha soli

Příprava:

1. Vejce rozšlehejte a dejte stranou.
2. Pažitku umyjte, osušte a nakrájejte na kousky.

3. Přidejte 3 lžíce oleje na vaření do pánve, zahřejte ji, přidejte vejce a smažte na vysoké teplotě, dokud nebude vejce polotuhé.
4. Přidejte nakrájenou pažitku, sůl, sezamový olej a smažte, dokud není vejce zcela ztuhlé.

Poznámka: Pažitka je horké povahy a může zhoršovat záněty. Lidé trpící otitis media (zánět středního ucha), angínou, gastritidou nebo vysokým krevním tlakem by ji měli konzumovat v mírné míře.

Krevety s jemnými vejci (vyživuje ledviny)

Ingredience:

- 20 krevet
- 4 vejce
- 1/2 čajové lžičky kukuřičného škrobu
- 1 čajová lžička soli
- 1 čajová lžička rýžového vína
- trocha oleje
- nakrájená zelená cibulka podle chuti

Příprava:

1. Smíchejte 1/2 čajové lžičky kukuřičného škrobu a 1 lžící vody v misce a dejte stranou.
2. Krevety marinujte v rýžovém víně.
3. Rozšlehejte 4 vejce do směsi kukuřičného škrobu s vodou, přidejte sůl, dobře promíchejte a dejte stranou.
4. Nalijte olej do rozehráté pánve a smažte krevety, dokud nebudou uvařené.
5. Nalijte vaječnou směs a dobře promíchejte. Předtím, než jsou vejce

plně uvařena, vypněte teplo a přidejte nakrájenou zelenou cibulku.

Poznámka: Pacienti s alergickým astmatem, dnou a hypertyreózou by měli krevety konzumovat v minimálním množství.

Kdo by měl omezit nebo se vyhnout vejcím?

Osoby s konečným stadiem onemocnění jater nebo chronickým onemocněním ledvin by měly omezit příjem bílkovin, včetně bílkovinných potravin, jako jsou vejce. V těchto případech může mít tělo problémy s řádným zpracováním a vylučováním vedlejších produktů metabolismu bílkovin, což může zhoršit jejich stav. Proto by vejce měla být minimalizována nebo konzumována pod lékařským dohledem jako součást pečlivě kontrolované diety.

AUTOR: Connie Lai a JoJo Novaes

[ZDROJ](#)

Překlad: Epoch Times CZ

Upozornění: Tento článek je výlučně názorem jeho autora. Články, příspěvky a komentáře pod příspěvky se nemusí shodovat s postoji redakce cz24.news. Medicínské a lékařské texty, názory a studie v

žádném případě nemají nahradit konzultace a vyšetření lékaři ve zdravotnickém zařízení nebo jinými odborníky.