

平衡身體能量



Lexikon tradiční čínské medicíny

Tradiční čínská medicína nepodléhá trendům. Její jedinečný systém prevence, diagnostiky a léčby nemocí se vyvíjí už více než 5 000 let. To však neznamená, že je zastaralý. I v dnešní moderní době nám má stále co říct.





TČM pohlíží na zdraví komplexně

Nesoustředí se pouze na řešení již vzniklých nemocí. Základním pilířem jejího učení je prevence. Vede člověka k zodpovědnosti za své zdraví. Po stránce duševní, emoční i fyzické. S ohledem na prostředí, ve kterém žije.

Balanc ve všech směrech

Východní medicína se zaměřuje na skutečné příčiny a původ nemocí. Vždy vnímá organismus jako celek. V prevenci nemocí, diagnostice i léčebné terapii. Bere v potaz podnebí, roční období i životní prostředí.

„Žijeme-li zdravě a v souladu s přírodními cykly, obklopujeme se netoxickým prostředím a tělo je v emoční i duševní harmonii, snadno odoláváme nemoci.“





Dvě protichůdné síly Jin a Jang

Celý vesmír, živý organismus, životní i časové pochody a jevy jsou tu ve vzájemném vztahu a ovlivňují se. V celém tom systému fungují dvě protichůdné síly Jin a Jang, které si vzájemně odporují, přesto jsou na sobě přímo závislé. Jedna nikdy nemůže existovat bez druhé a každá má v sobě základ i té opačné.

Obrazovým symbolem principů Jin a Jang je čínská monáda

Vyjadřuje protichůdné elementy dvou navzájem propletených částí, jejich souhru a neoddělitelnost. Tmavá část monády symbolizuje Jin a světlá Jang. Když Jin začne narůstat, objevuje se v ní zárodek Jang, když narůstá Jang, objevuje se v něm zárodek Jin.



Jin a Jang znázorňují protiklady všeho ve vesmíru. Proces obměn v čase, přírodě, v životě i v koloběhu ročních období.



JIN

- > Ženský princip
- > Tma / noc
- > Chlad
- > Vlhko
- > Klid
- > Vnitřní
- > Pomalý
- > Klesající
- > Emoce
- > Kyselá, hořká, sladká
- > Chuť na teplé

JANG

- > Mužský princip
- > Světlo / den
- > Horko
- > Sucho
- > Rychlý pohyb
- > Vnější
- > Aktivní
- > Rostoucí
- > Rozum
- > Pikantní, slaná
- > Chuť na studené

Střídání dne

Během dne se energie mění. Od 6. hodiny ranní začíná narůstat světlá a teplá energie Jang. Eskaluje v poledne a po ní přichází na řadu temná Jin, ochlazování. Ta pak vrcholí o půlnoci a poté začne opět ustupovat Jangu. Den a noc tak tvoří jeden jin jangový cyklus.



Střídání ročních období

S příchodem jara narůstá Jang. Jeho teplá a světlá energie začíná proudit, vše kolem pučí. Eskaluje v létě. S podzimem přichází vlhký a chladný Jin. Jeho energie eskaluje v zimě, vše se zpomaluje a uzavírá do sebe. Rok tvoří jeden celý jin jangový cyklus.



Proměna životního cyklu

Celý život je tak z pohledu TČM chápaný jako jeden jin jangový cyklus. Etapy života jsou obdobné u rostlin, živočichů i u lidí. Ze semena Jin vyroste a dozraje rostlina Jang, která se po zániku vrací zpátky do země Jin. Stejně tak se rodí, roste, zraje a umírá člověk.

Východní filozofie nahlíží na Jin a Jang jako na dvě opačné strany jedné hory

- > Jinová strana leží ve stínu, nesvítí na ni slunce, je chladná a vlhká
- > Jangová tvář hory je obrácená ke slunci, je světlá, teplá a suchá



Bez chladu není horko, bez dne není noc

Pro udržení duševní harmonie a pevného zdraví je nutné neustále tyto protichůdné síly vyrovňávat. Držte se přírodních cyklů. V noci spěte, ve dne bděte, na jaře a v létě budete aktivní, na podzim a v zimě se zklidněte. V létě se ochlazujte, v zimě zahřívejte. Vyvažujte i své emoce a chutě.



Tvořivá a životodárna energie Čchi

TČM nikdy neodděluje člověka od jeho okolí. Chápe ho jako zmenšeninu vesmíru, která je tvořena tou stejnou látkou. Energií Čchi.



S vitální energií Čchi neboli Qi se člověk rodí, žije z ní a plodí další život. Vrozená životní síla se uchovává v ledvinách, které tradiční čínská medicína považuje za pramen života. Každý se svou Čchi hospodaří různě. Z jejích zásob se postupně odkrajuje a když se vyčerpá, organismus umírá.

TČM v pohledu na zdraví používá termíny Zheng Qi a Xie Qi. Zeng Qi je pojmenování všeho dobrého v našem organismu. Protipólem je pak Xie Qi, což představuje parazity, nepřátelské bakterie, viry, toxiny i špatné emoční podněty. Když se Xie Qi podaří najít v našem oslabeném obranném mechanismu skulinku a proniknou do organismu, je zaděláno na nemoc.

Proudění energie Čchi v těle

Tělem člověka prochází celý systém energetických drah, které TČM nazývá meridiány. Vedou na povrchu i uvnitř těla a rozvadí životodárnu energii Čchi k jednotlivým orgánům. Když se proudění energie Čchi někde v těle zadrhne, dochází k nejrůznějším zdravotním potížím.

Meridiány se na povrchu těla sbíhají do akupunkturních bodů. S těmi tradiční medicína pracuje v rámci prevence i v léčbě zdravotních potíží.

Stimulaci akupunkturních bodů využívá hned několik léčebných metod

- > Akupunktura
- > Aromaterapie
- > Akupresura
- > Fytoterapie
- > Masáže

Kouzlo vůní

Aromaterapie má ve východním léčitelství své nezastupitelné místo. Rozmanité vůně z květů, dřevin a bylin působí energeticky na tělo i smysly, cílí na emoce a limbický systém, dovedou tišit i povzbudit. Vůní můžete vyjádřit sami sebe, změnit své vnitřní rozpoložení, harmonizovat duši a posílit své zdraví. Dá se s nimi pracovat při dechovém cvičení i při masážích.





Poznejte princip čínského pentagramu

Lidský rok i celý náš život se odvíjí v cyklech. Východní filozofie rozděluje rok na pět období, ve kterých převládá různá energie s odlišnou dynamikou. Pět období představuje pět různých elementů. Ty se střídají, navazují na sebe a vzájemně se ovlivňují.

Každý z elementů má přiřazený určitý orgán Jin i Jang. Souvisí s určitou emocí, disponuje různým smyslem, přírodním živlém, přináší jinou náladu, pojí se s různou chutí, barvou i hlasovým projevem.

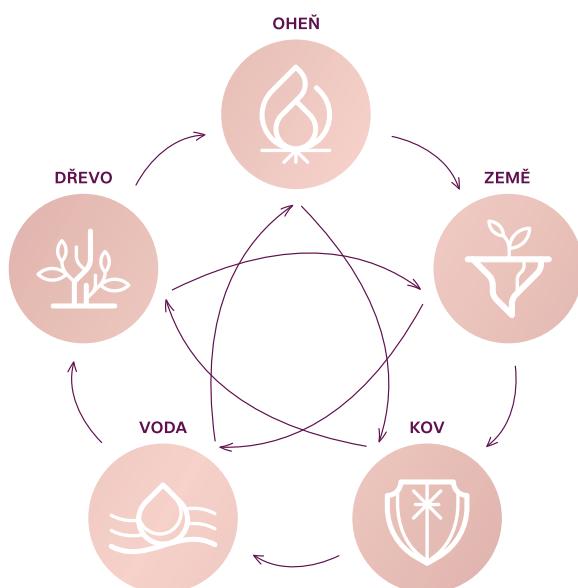
- > Pět elementů
- > Patero orgánů Jin a Jang
- > Patero emocí
- > Patero smyslů
- > Patero barev
- > Patero chutí
- > Patero živlů
- > Patero zvuků

Každý element cyklu má tendenci vytvářet následující

1. Dřevo posiluje Oheň (oheň spaluje dřevo a sílí)
2. Z Ohně se živí Zem (slunce ji ohřívá, popel zúrodňuje půdu)
3. Země umožňuje zrození Kovu (v zemi se ukrývá nerostné bohatství)
4. Kov drží Vodu (kovem a kamenem voda neproteče a neuniká)
5. Voda umožňuje zrození Dřeva (stromy a rostliny rostou a sílí z vody)

Celý lidský organismus řídí pět orgánových okruhů

Pěti elementům pentagramu náleží patero jinových orgánů - Játra, Srdce, Slezina, Plíce a Ledviny. Podle TČM na jejich rovnováze a harmonii závisí naše duševní i fyzické zdraví. Každý z těchto orgánů se pojí s jangovými orgány Žaludek, Žlučník, Tenké střevo, Tlusté střevo a Močový měchýř. V pentagramu figuruje ještě Trojítý zářič, který není ze své podstaty fyzickým orgánem, ale dá se spíš považovat za funkční okruh.



Jaro ve znamení elementu DŘEVO

Podstata elementu Dřeva se v přírodě projevuje malým jangem jara. Symbolizuje zrození, energie směřuje vzhůru, podporuje pučení a růst. V etapě člověka zahrnuje narození a dětství. V cyklu dne zastupuje ráno a dopoledne. Dřevo je mladé a zelené, tráva, keř i strom. Má v sobě ohromnou sílu, chuť do života, nespoutanost i výbušnost.

Dřevu náleží jinový orgán Játra a jangový Žlučník. Jejich nerovnováha se projevuje bolestmi hlavy ve spáncích, migrénou, sennou rýmou, zánětem spojivek.

- > Smyslovým orgánem jsou oči
- > Vládne zelená barva
- > Chuť dřeva je kyselá
- > Živelným projevem je vítr
- > Emocí dřeva je hněv
- > Zvukovým projevem je křik



Léto ve znamení elementu OHEŇ

Podstata elementu Ohně se v přírodě projevuje velkým jangem léta. Energie směřuje vzhůru, příroda je v plné síle, vše kolem bují, dozrává a plodí. Oheň příjemně prohřívá, ale také spaluje a ničí. Léto v lidském životě představuje čas růstu a dospívání. V cyklu dne pak zastupuje poledne. V lidech probouzí lásku, soucit, nadšení, inteligenci, radost z poznávání a učení.

Ohni náleží jinový orgán Srdce a jangové Tenké střevo. Jejich nerovnováha se projevuje onemocněním srdce a cév, otoky obličeje a končetin, zažívacími problémy, alergií a ekzémy.

- > Smyslovým orgánem je jazyk
- > Vládne červená barva
- > Chut' je hořká
- > Živelným projevem je horko
- > Emocí je radost
- > Zvukovým projevem je smích

Pozdní léto ve znamení elementu ZEMĚ

Element Země jako střed všeho, v pentagramu zastává liché číslo, energie směřuje dokola do všech směrů a dává tomu všemu smysl. Reprezentuje přeměnu, zralost, rovnováhu Jin a Jang, ženského i mužského prvku. Země je úrodnou hlínou, z níž se vše rodí, v ní se uchovává a z jejích plodů člověk čerpá i žije. Je pečlivá a starostlivá. V lidském životě reprezentuje dospělost.

Zemi náleží jinový orgán Slezina a jangový Žaludek. Jejich nerovnováha se projevuje poruchou trávení, nadýmáním, refluxem, nechutenstvím a naopak sklony k přejídání, slabou imunitou, anémií, únavou, diabetem a alergií na potraviny.

- > Smyslovým orgánem jsou ústa
- > Vládne žlutá a hnědá barva
- > Chuť je sladká
- > Živelným projevem je vlhko
- > Emocí je starostlivost a zádumčivost
- > Zvukovým projevem je zpěv



Podzim ve znamení elementu KOV

Podstata elementu Kovu se projevuje malým jinem podzimu. Nese se ve znamení zklidnění a uzavírání se do sebe. Je obdobím naplňování a dozrávání. Veškerá energie směruje dovnitř a dolů. Štávy rostlin se stahují do země a koncentrují esenci pro další generace. V cyklu života nastává období stáří, v cyklu dne pak zastupuje pozdní odpoledne.

Kovu náleží jinový orgán Plíce a jangový Tlusté střevo. Nejvíce jim škodí sucho způsobené stresem, suchým vzduchem a vysušujícími potravinami, jako káva, černý čaj, cigaretový kouř. Nedostatečnost se projevuje oslabenou imunitou a sklonem k nachlazení, chronickou rýmou, zahleněním, vysušenou sliznicí, ekzémy, lupénkou, křehkými a padajícími vlasy.

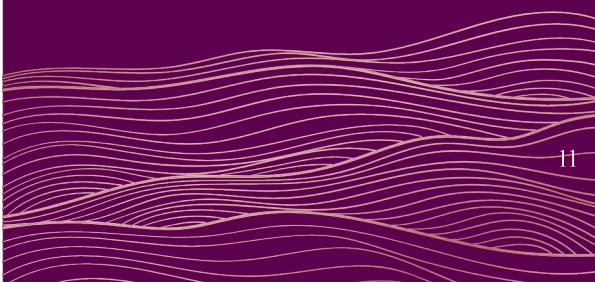
- > Smyslovým orgánem je nos
- > Vládne bílá barva
- > Chuť je pikantní a štiplavá
- > Živelným projevem je sucho
- > Emocí je smutek a sklíčenost
- > Zvukovým projevem je pláč

Zima ve znamení elementu VODA

Podstata elementu Vody se v přírodě projevuje velkým jinem zimy. Vytláčuje Jang, nastupuje klid a vše nadbytečné mizí. Zima uskladňuje, zachovává vše podstatné, aby mohl začít nový cyklus a nový život. V cyklu dne nastává noc, v cyklu lidského života smrt.

Vodě náleží jinový orgán Ledviny a jangový Močový měchýř. Ledviny jsou skladištěm naší životní energie Čchi. Na nerovnováhu ukazují tmavé kruhy pod očima, nadmerné vypadávání vlasů, předčasné šedivění, otoky nohou, studené končetiny, problémy s ušima, časté záněty močového měchýře a bolesti v bedrech a kolenou.

- > Smyslovým orgánem jsou uši
- > Vládne tmavě modrá, fialová až černá barva
- > Chuť je slaná
- > Živelným projevem je chlad
- > Emocí jsou obava a strach
- > Zvukovým projevem je vzdychání





Jak pracují orgánové hodiny

Každý orgán pentagramu je aktivní v jinou denní či noční hodinu. Orgánové hodiny podle TČM ukazují, kdy je správný čas na jeho regeneraci a posilování.



Žlučník



Od 23. do 1. hodiny ranní pracuje Žlučník, který zahajuje pravidelný detoxikační proces těla. Tento čas je ideální pro první nejhlubší fázi spánku.

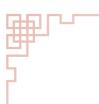
Játra



Od 1. do 3. hodiny ranní vrcholí detoxikace organismu. Aktivitu přebírá Játra. V tomto čase je důležité neponocovat a doprát si kvalitní, tvrdý spánek.



Plíce



Od 3 do 5 se aktivují Plíce. V tuto dobu převažuje strach a úzkostí. Často se probouzejí lidé s oslabenými plíćemi a průduškami, astmatici a alergici.

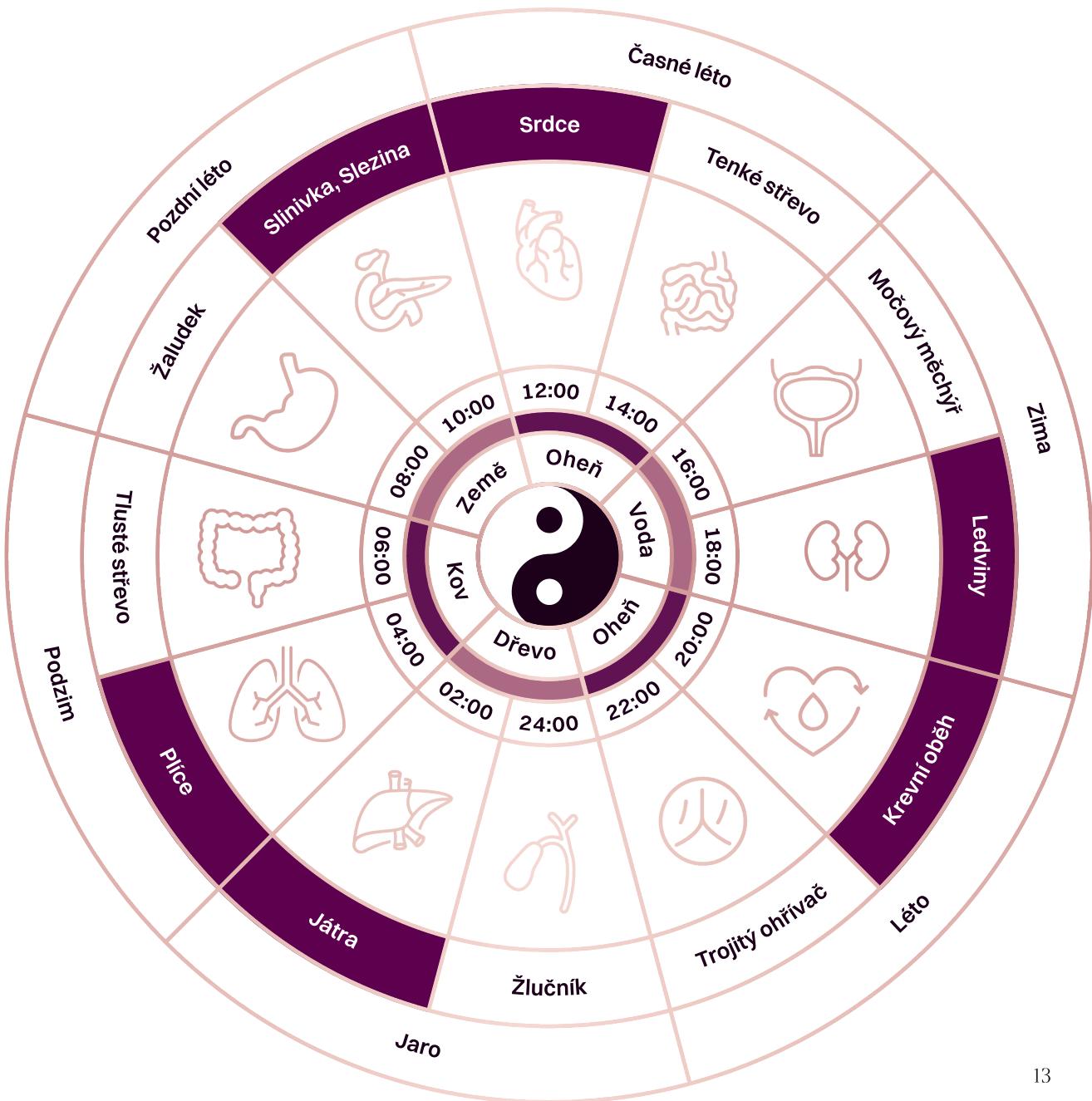


Tlusté střevo



Od 5 do 7 pracuje na maximum Tlusté střevo. Je čas na vyprázdrování. Aktivita střev ukazuje na správnou funkci metabolismu a je důležitá pro naši imunitu.







Žaludek



Od 7 do 9 je aktivní Žaludek. Ideální je začít den něčím teplým do žaludku. Celkově není vhodné tělo ochlazovat. Vyvarujte se studené ranní sprchy i ochlazujících potravin.



Slezina a slinivka



Mezi 9. a 11. se činí Slezina a Slinivka. V tomto čase si bez výčitek dopřejte sladké pokrmy, samozřejmě v přiměřeném množství. Tělo je zvládne v pohodě strávit.



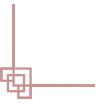
Srdce



Od 11 do 13 je na vrcholu své aktivity Srdce. Abyste podpořili jeho regeneraci, nezatěžujte tělo těžkým jídlem, kofeinem a nikotinem. Je vhodná procházka nebo krátký spánek.



Tenké střevo



Od 13 do 15 je čas Tenkého střeva. Tato doba je nevhodnější k obědu. Obědvejte v klidu, ať má tělo optimální podmínky na trávení a vyvarujte se zvýšené fyzické aktivity.



Močový měchýř

Od 15 do 17 vykazuje maximální činnost Močový měchýř. Můžete bez obav přijmout vydatnější jídlo. Je vhodný čas i na silový trénink, zvýšenou fyzickou aktivitu či saunování.



Krevní oběh

Od 19 do 21 je na vrcholu své aktivity Krevní oběh. Zvyšuje se schopnost vnímání a nastává nejhodnější čas na poslech hudby, sledování filmu i četbu knihy.



Ledviny a nadledvinky

Od 17 do 19 jsou aktivní Ledviny a nadledvinky. Dbejte na pitný režim. Podpoříte tím vylučování škodlivin z těla. Vyhýbejte se alkoholu, kávě, cukru a soli, které ledvinám škodí.



Funkční okruh

Mezi 21. a 23. hodinou pracuje Trojitý ohříváč, který koncentruje naši životní energii. Je nejvyšší čas na zklidnění, relaxaci, rozjímání a přípravy na spánek.



Barva v obličeji vám napoví, jaký orgán není v kondici

- > Zelená je způsobena nerovnováhou Dřeva. Zaměřte se na Játra.
- > Červená je způsobena nerovnováhou Ohně. Zaměřte se na Srdce.
- > Matně žlutá je způsobena nerovnováhou Země. Zaměřte se na Slezinu.
- > Bílá a bledá je způsobena nerovnováhou Kovu. Zaměřte se na Plíce.
- > Tmavě fialová až šedá ukazuje na nerovnováhou Vody. Zaměřte se na Ledviny.



Trpělivost zdraví přináší

V porovnání se západní medicínou většinou nemá TČM okamžité výsledky při řešení akutních problémů. Je potřeba jí dát čas. Ve své terapii a prevenci nemocí využívá celý soubor léčebných metod.

- > Terapii stravou
- > Bylinky a medicinální houby
- > Akupunkturu a akupresuru
- > Aromaterapii
- > Dechová cvičení
- > Relaxaci a masáže

Zlepšete svou odolnost silou přírody

TČM používá ve své terapii medicinální houby a bylinky, které dovedou zvýšit fyzickou i psychickou odolnost vůči zátěži. Říká se jim adaptogeny. Fungují jako takové biostimulátory, posilovače či harmonizátory. Svými účinky zvyšují schopnost lépe se adaptovat na ztížené životní podmínky. Duševní trable, fyzické zranění, zátěž v podobě virů nebo nepříznivého vnějšího prostředí. Jejich účinky jsou ale dlouhodobé, proto se doporučují užívat preventivně.



Nejznámější adaptogeny

- > Čaga (rezavec šíkmý)
- > Cordyceps
- > Maralí kořen
- > Rozchodnice růžová
- > Ženšen
- > Lékořice
- > Truskavec ptačí





Zdravý jídelníček podle tradiční čínské medicíny

Terapeuti čínské medicíny považují harmonicky vyladěné jídlo za nejlepší prevenci nemocí i za lék na již vzniklé zdravotní neduhy.

Dietetika TČM si zakládá na stravování v souladu s ročními cykly a potřebou jednotlivých orgánů. Ohlíží se na tělesnou konstituci a vyvážení energií Jin a Jang. Vedle výživové hodnoty potravin bere v potaz i jejich chuťový a termický vliv.

S každým elementem se pojí určitá chut'

Svým chuťovým účinkem dokáže potravina uvést tělo, mysl i emoce do rovnováhy, vyživovat a harmonizovat jednotlivé orgánové okruhy. Harmonická strava podle TČM se v ideálním případě sestává ze všech pěti chutí.

Termický vliv potravin

Zahřívací strava zvyšuje jangovou energii v těle

Zrychluje, prohřívá, stahuje a podporuje cirkulaci. Vesměs sem patří pikantní koření, veškeré teplé jídlo, pokrmy z jedné pánve, vařené, dušené, pečené maso i zelenina a dlouze tažené vývary.

Ochlazující strava zvyšuje jinovou energii v těle

Zpomaluje, uvolňuje, ochlazuje krev a pročišťuje horko a zbavuje toxinů. Obecně sem spadá veškerá syrová zelenina a ovoce, blanšírovaná či krátce vařená a dušená jídla a studené nápoje.

Neutrální strava udržuje vyrovnanou

Ideálně doplňuje a zpestřuje jídelníček v každém období a je vhodná pro všechny energetické typy. Patří sem většina obilovin a druhů masa, houby, z ovoce pak bobuloviny a chuťově neutrální zelenina.

Spojte jezení s radostným prožitkem

Neberte jídlo jen jako palivo pro tělo. Proces správného trávení začíná už v ústech při žvýkání. Jezte bez spěchu. Věnujte svoji pozornost pouze a jen tomu, co máte právě na talíři. Vědomé jezení přinese užitek vašemu tělu a podpoříte své zdraví.

- > **Jezte pestře**
- > **Nakládejte si přiměřeně**
- > **Nespěchejte**
- > **Nehlletejte**
- > **Pořádně žvýkejte**

Mějte na paměti, že každý člověk je jiný. Co dělá dobré mně, nemusí dělat dobré jinému. Naučte se vnímat své tělo. Po dobrém jídle byste se měli cítit lépe než před ním. Pokud u vás tahle zásada neplatí, je nejvyšší čas na změnu.





**Tělo a duše v harmonii.
Sedmero příkázání z pohledu TČM
pro udržení si pevného zdraví**

1. Jezte zdravě a pestře
2. Přiměřeně se hýbejte
3. Nezapomínejte správně dýchat
4. Spěte do sytosti
5. Dostatečně odpočívejte
6. Udržte si duševní pohodu a pozitivní myšlení
7. Budujte příznivé mezilidské vztahy :)

www.kralovstvi-tiande.cz