**Následující moudra jsou převzata zejména z knížky Na frekvenci čínské medicíny od MUDr. Petra Hoffmana .**

**Proto jsem nechala i jeho doporučení na čínské bylinné směsi od firmy TČM Herbs**

**Další informace najdete např. v těchto knížkách:**

**Ilustrovaná kniha Tradiční čínské medicíny (100% doporučuji) Nakladatelství PRAGMA**

**Pět elementů (Frank Seefelder)**

**Zákon rovnováhy (DR. MED. Fritz Friedl)**

**Srozumitelně vše popisuje ve svých knížkách pan MUDr. Josef Jonáš: Křížovka života, Tajenky života I a Tajenky života II**

***S přáním příjemných dní***

 ***Vaše Dita Kolářová***

 **(e-mail:** **ditkor@atlas.cz****)**

**Čínské lékařství nenahlíží na člověka jako na souhrn jednotlivostí (například orgánů, kostí a tkání), nýbrž jako součást celku (mikrokosmos v makrokosmu přírody).**

**Dvojce jin a jang – všeobecně platný princip – protikladné a neoddělitelné póly. **

Jin a jang jsou symbolizovány kosmickým principem monády. Každá z těchto dvou sil v sobě obsahuje zárodek druhé. Žádná se nikdy nedá zcela potlačit, jedna energie bez druhé by se nemohla projevit.

Symbol představuje neustálou změnu, které všechno podléhá a přetvoří se vždy v pravý opak, jako např. teplo v chlad.

**Tři poklady člověka**

**Shen – duch**

**Čchi – životní energie (hybná síla života)**

**Esence – vrozená + získaná (potrava, slezina)**

**Dostatek těchto tří pokladů = cítíme se dobře, jsme výkonní a zdraví.**

**Pět elementů (dřevo, oheň, země, kov, voda)**

**Prvky jsou principy a každému z nich přináleží určité charakteristiky.**

**Příklad použití níže uvedené tabulky:**

**Sucho ovlivňuje kov a funkční okruh plic. Váže se s ním zármutek a pláč, či ostrá chuť.**

**Když přichází chlad, je ovlivněn funkční okruh ledvin = element vody. Lze očekávat projevy podprahových obav nebo zesílení stávajícího strachu. Tlak na ledviny může působit zvýšené nucení na močení. Ve stravě omezit nadměrné solení. Teple se oblékat!!!**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| vzájemnosti  | **DŘEVO** | **OHEŇ** | **ZEMĚ** | **KOV** | **VODA** |
| **Sezona** | **jaro** | **léto** | **pozdní léto** | **podzim** | **zima** |
| **Světové strany** | **východ** | **jih** | **střed** | **západ** | **sever** |
| **Barvy** | **zelená** | **červená** | **žlutá** | **bílá** | **černá** |
| **Chutě** | **kyselá** | **hořká** | **sladká** | **štiplavá** | **slaná** |
| **Počasí** | **vítr** | **horko** | **vlhko** | **sucho** | **chlad** |
| **Stupeň rozvoje** | **narození** | **růst** | **přeměna** | **sklizeň** | **uskladnění** |
| **Planety** | **Jupiter** | **Mars** | **Saturn** | **Venuše** | **Merkur** |
| **JIN / JANG** | **slabý Jang** | **silný Jang** | **střed** | **slabý jin** | **silný jin** |
| **Zvířata** | **ryby** | **ptáci** | **člověk** | **savci** | **škeblovití** |
| **Domácí zvířata** | **ovce** | **kohout** | **býk** | **pes** | **vepř** |
| **Obilí** | **pšenice** | **luštěniny** | **rýže** | **konopí** | **jáhly** |
| **Jin orgány** | **játra** | **srdce** | **slezina** | **plíce** | **ledviny** |
| **Jang orgány** | **žlučník** | **tenké střevo** | **žaludek** | **tlusté střevo** | **močový měchýř** |
| **Smyslové orgány** | **oči** | **jazyk** | **ústa** | **nos** | **uši** |
| **Tkáně** | **šlachy** | **cévy** | **svaly** | **kůže** | **kosti** |
| **Emoce** | **zlost** | **radost** | **zádumčivost** | **smutek** | **obava, strach** |
| **Zvuky** | **hlasitý** | **smějící** | **zpívavý** | **plačtivý** | **bručivý** |

**Pět elementů v pohybu – pentagram**

**Číslo 5 symbolizuje v čínské filozofii fáze proměny energie.**

**Fáze proměny pěti elementů**

**představují čínskou myšlenkovou soustavu, která popisuje**

**jaké vzájemné vazby a zákonitosti existují mezi člověkem a přírodou. V úvahu přitom bere tok energie v pěti funkčních okruzích lidského těla, funkce a procesy, které v organismu probíhají. Dále souvislosti mezi tělem a světem emocí.**

# Cyklus produkce (modrá plná šipka po směru hodinových ručiček když je vše jak má být, probíhá rození, správná výživa…).



**Dva patologické stavy okruhu v případě, že harmonie není zachována:**

# Matka nevyživuje dítě.

# Dítě vyčerpává matku (proti směru hodinových ručiček).

* 1. ***Játra (matka) nevyživuje srdce (dítě):*** jaterní krev je nedostatečná a tím pádem je i slabá krev v srdci, což způsobuje bušení srdce a nespavost ( [Radost přicházejícího spánku (kód 127)](http://www.patentnimedicina.cz/produkty-detail.php?kod=127))
	2. ***Srdce (dítě) vyčerpává játra (matku):*** pokud je jaterní krev slabá, to vede ke všeobecné slabosti krve, která bude oslabovat krev v játrech, což zapříčiňuje slabou menses či ztrátu menses ([Lesk nefritového šperku (kód 182)](http://www.patentnimedicina.cz/produkty-detail.php?kod=182)).

***1.  Srdce (matka) nevyživuje slezinu (dítě):*** srdeční oheň nezahřívá slezinu, což vede k pocitu chladu a průjmu ( [Tygří pramen (kód 152)](http://www.patentnimedicina.cz/produkty-detail.php?kod=182)).
***2.   Slezina (dítě) vyčerpává srdce (matku):*** pokud slezina neprodukuje dostatek krve, bude i málo krve v srdci, což vede k bušení srdce, nespavosti, zapomínání a lehké depresi ([Harmonie z broskvového háje (kód 192)](http://www.patentnimedicina.cz/produkty-detail.php?kod=192)).

***1.   Slezina (matka) nevyživuje plíce (dítě):*** pokud slezina nepřeměňuje a netransportuje tekutiny, vzniká hlen, který se usazuje v plicích, což vede k zadýchávání se a astmatu ([Úklid obilné sýpky (kód 073)](http://www.patentnimedicina.cz/produkty-detail.php?kod=073)).
***2.   Plíce (dítě) vyčerpávají slezinu (matku):*** plíce řídí QI (QI = Čchi) a pokud je plicní QI slabá, je slabá i slezinná QI, což vede k únavě, nechutenství a řídké stolici. V praxi je slezinná a plicní QI vždy oslabena současně ([Tygří pramen (kód 152)](http://www.patentnimedicina.cz/produkty-detail.php?kod=152)).

***1.   Plíce (matka) nevyživují ledviny (dítě):*** plicní QI sestupuje do ledvin, které si ji stahují dolů.
Pokud plicní QI je slabá, tak spolu s tekutinami stagnuje v plicích, což se projevuje krátkým dechem, kašlem a oslabením ledvin ([Ovoce stromu života (kód 034)](http://www.patentnimedicina.cz/produkty-detail.php?kod=034)).
***2.   Ledviny (dítě) vyčerpávají plíce (matku):*** pokud je ledvinná QI slabá, nemůže si "stáhnout" plicní QI, která stoupá do plic, kde způsobuje zadýchávání a astma ( [Slast uprostřed noci (kód 172)](http://www.patentnimedicina.cz/produkty-detail.php?kod=172) + [Ovoce stromu života (kód 034)](http://www.patentnimedicina.cz/produkty-detail.php?kod=034)).

***1.   Ledviny (matka) nevyživují játra (dítě):*** ledvinný YIN živí jaterní YIN a krev. Pokud je ledvinný YIN slabý, je slabý i jaterní YIN a/nebo jaterní krev, což způsobuje pískání v uších, závratě, bolesti hlavy a podrážděnost. Toto je jeden z nejčastějších případů v praxi ( [Lesk nefritového šperku (kód 182)](http://www.patentnimedicina.cz/produkty-detail.php?kod=182)).
***2.   Játra (dítě) vyčerpávají ledviny (matku):*** jaterní krev vyživuje a posiluje ledvinou esenci. Pokud je jaterní krev delší dobu oslabena, vede to i k oslabení ledvinné esence, což se projevuje závratěmi, pískáním v uších, nočním pocení a oslabením sexuálních funkcí ( [Svěžest podvečerní pagody (kód 185)](http://www.patentnimedicina.cz/produkty-detail.php?kod=185)).

# Cyklus agrese (poznámka „babička má přebytek síly a místo aby tlumila a pomáhala vnučce – tak ji dusí“):

***Játra napadají slezinu a žaludek*** (dřevo napadá zemi): stagnující jaterní QI napadá žaludek a žaludeční QI nemůže klesat, což zapříčiňuje pocit na zvracení a slezinná QI nemůže stoupat, což způsobuje průjem ( [Utišení větrné bouře - kód 064](http://www.patentnimedicina.cz/produkty-detail.php?kod=064)).

***Srdce napadá plíce*** (oheň napadá kov): oheň srdce vysušuje plíce a oslabuje plicní YIN, což způsobí suchý kašel ([Zdolání ohnivé soutěsky (kód 016)](http://www.patentnimedicina.cz/produkty-detail.php?kod=064) + [Hvizd stříbrné píšťalky (kód 131)](http://www.patentnimedicina.cz/produkty-detail.php?kod=131)).

***Slezina napadá ledviny*** (země napadá vodu): když slezina zadržuje vlhkost, tak vlhkost blokuje ledvinou funkci v přeměně a vylučování tekutin z těla a vznikají otoky ( [Slast uprostřed noci (kód 172)](http://www.patentnimedicina.cz/produkty-detail.php?kod=172)).

***Plíce napadají játra*** (kov napadá dřevo): toto se stává v praxi velmi zřídka, většinou oslabené plíce zavdávají příčinu ke stagnaci jaterní QI, kupř. psychické astma ( [Zklidnění zčeřené hladiny (kód 062)](http://www.patentnimedicina.cz/produkty-detail.php?kod=062)).

***Ledviny napadají srdce*** (voda napadá oheň): jestliže ledvinný YIN je slabý, vzniká prázdné horko a může se usadit v srdci, což způsobí probouzení se v noci a bušení srdce ( [Elixír nebeského císaře (kód 121)](http://www.patentnimedicina.cz/produkty-detail.php?kod=121)).

# Cyklus vzpoury (poznámka vnučka v pubertě – bouří se proti babičce):

***Játra napadají plíce*** (dřevo napadá kov): stagnující jaterní QI blokuje plíce a způsobuje zadýchávání se a bolesti na hrudi ([Zklidnění zčeřené hladiny (kód 062)](http://www.patentnimedicina.cz/produkty-detail.php?kod=062) či [Pilulka hořce (kód 014)](http://www.patentnimedicina.cz/produkty-detail.php?kod=014)).

***Srdce napadá ledviny*** (oheň napadá vodu): oheň srdce sestupuje dolů do ledvin a oslabuje ledvinný YIN, což způsobuje bolesti v kříži či potíže s močením ( [Zdolání ohnivé soutěsky (kód 016)](http://www.patentnimedicina.cz/produkty-detail.php?kod=016)).

***Slezina napadá játra*** (země napadá dřevo): pokud slezina zadržuje vlhkost, ta blokuje tok jaterní QI, což způsobuje bolesti v podžebří a nadýmání ([Posílení Říše středu (kód 079)](http://www.patentnimedicina.cz/produkty-detail.php?kod=079) + [Zklidnění zčeřené hladiny (kód 062)](http://www.patentnimedicina.cz/produkty-detail.php?kod=062)).

***Plíce napadají srdce*** (kov napadá oheň): pokud plíce jsou blokovány hlenem, tak ani srdeční QI nemůže řádně cirkulovat, což způsobuje tlaky na hrudi, nespavost a bušení srdce ( [Ušlechtilost lotosového květu (kód 042)](http://www.patentnimedicina.cz/produkty-detail.php?kod=042)).

***Ledviny napadají slezinu*** (voda napadá zemi): pokud ledviny špatně přeměňují tekutiny, slezina bude napadána vlhkem, což způsobí průjem, nadýmání a otoky ( [Slast uprostřed noci (kód 172)](http://www.patentnimedicina.cz/produkty-detail.php?kod=172)).

**ORGÁNOVÉ HODINY**

Čínská medicína popisuje průběh energie čchi v závislosti na denním cyklu orgánovými hodinami. Ty popisují průběh maxima a minima energie v určitých oblastech organismu v průběhu 24 hodinového cyklu.

Cyklus 24 hodiny je rozdělen po 2 hodinách na 12 částí. Čínská medicína rozlišuje 6 párů orgánů, vždy tvořený jedním jinovým (plným) a jedním jangovým (dutým) orgánem.

V průběhu denního cyklu má orgán nejvyšší aktivitu právě ve své hodině. O 12 hodin dříve či později má tento orgán aktivitu nejnižší. Toto se nazývá v čínské medicíně pravidlo poledne - půlnoc.

Rytmické kolísání činnosti jednotlivých orgánů se projevuje v průběhu dne v hodnotách tělesné teploty, v dechu, v elektrolytickém a enzymatickém hospodářství, v tepu, v koncentraci hormonů, v tvorbě krvinek či hladině červeného krevního barviva, nepochybně i v kolísání fyzické a psychické výkonnosti. Prakticky každý fyziologický děj vykazuje periodické kolísání. Od vylučování žluče až po elektrickou aktivitu mozku.

Příčinou nemocí může být, když biorytmy dle orgánových hodin porušíme, případně se snažíme své tělo obelhat užíváním stimulujících prostředků v čase, kdy bychom měli spát a podobně. 23. - 1. hodina Začíná pracovat žlučník. Ti, kdo mají s tímto orgánem potíže, se obvykle v tuto dobu budí anebo nemohou spát.

1. – 3. hodina Aktivují se játra. V této době nastává útlum (nejnižší okysličení mozku), proto je třeba dávat pozor, např. při cestování. V tuto dobu se rovněž budí žlučníkáři, protože játra a žlučník jsou párové orgány. Nedoporučuje se pít alkohol, kouřit, používat tuky, kávu.

 3. – 5. hodina V činnosti jsou plíce, proto se obvykle v tuto dobu budí kuřáci, astmatici, nemocní na průdušky, rýmu a se záněty cest dýchacích. V této době také člověk pociťuje největší strach a úzkost. Každá maličkost nabývá obrovského významu.

5. – 7. hodina V největší činnosti je tlusté střevo. Je dobré si navyknout v tuto dobu na vyprazdňování. Vyhnout se stresu a spěchu. Probouzení je potřebné postupně, neboť nemocní lidé se právě cítí v tuto dobu velmi špatně. Pít hodně čaje.

7. – 9. hodina Dostává se do činnosti žaludek. Velmi důležité je v tuto dobu konzumovat vitamíny. Tělo potřebuje být v teple. V tuto dobu proto není vhodná studená sprcha nebo koupel.

9. – 11. hodina V tuto dobu je v činnosti slinivka břišní a slezina. V této době nepožívat alkohol! Je dobré ovoce, med (je to jediná denní doba, kdy je tělo schopno strávit sladkosti). Vyhýbat se přílišné fyzické činnosti. Můžeme podávat vysoké duševní výkony. Kolem 11. hodiny nastává dopolední výkonnostní vrchol.

11. – 13. hodina Doba aktivní činnosti srdce. Není dobré jej zatěžovat velkým množstvím potravy. Nastává mírný útlum. Pozor na úrazy! Dobrá je procházka nebo krátký spánek. 13. – 15. hodina V největší činnosti je tenké střevo. V této době se snižuje citlivost zubů (vhodná doba na dentistický zákrok). Začíná se zvyšovat fyzická aktivita.

15. – 17. hodina Nejvíce pracuje močový měchýř. Dobré je pít bylinkové čaje, sportovat. Trávicí systém je schopný přijmout vydatné jídlo. Aktivita stoupá a dosahuje druhého výkonnostního vrcholu.

17. – 19. hodina V činnosti jsou ledviny. Velmi potřebné je vyloučit vše, co jim škodí, tuky, cukr, sůl, limonády, chemikálie, káva, alkohol, chlad, stresy. Vydatně pít.

19. – 21. hodina Dostává se do činnosti obal srdce - krev. V této době člověk velmi dobře vnímá. Je to doba vhodná pro poslech hudby, divadelních her. V této době je nejúčinnější působení antibiotik a lze provádět natírání bolestivých míst.

 21. – 23. hodina Doba činnosti „tří ohřívačů“ (číňané lokalizují toto místo zhruba do oblasti žaludku). Je to doba, kdy se tělo připravuje na spánek. Nečinit nic pro aktivaci. Nikdy nekouřit. Také vynechat jídlo.

 **ROČNÍ ORGÁNOVÉ HODINY**

Nejvíce zatížené orgány v měsících:

Leden - močový měchýř

Únor - ledviny

Březen - žlučník

Duben - játra

Květen - srdce

Červen - tenké střevo

Červenec - krevní oběh (lymfatický systém)

Srpen - tři ohřívače - navzájem spojující orgány hrudníku, břicha a urogenitálního systému

 Září - slezina, slinivka

 Říjen – žaludek

 Listopad – plíce

 Prosinec - tlusté střevo



**Mezi jednotlivými obdobími je období DOJO, čas na posílení země, tj. sleziny a žaludku!**

*Poznámka*

*Máte naplánovaný kurz zdravého životního stylu. Plus Vás zajímalo stravování.*

*Proto Vám uvádím jídla posilující slezinu. Okruh, který získává energii ze stravy (jídlo a pití).*

**Kvalitní strava není to, co nám chutná, ale to, po čem se cítíme dobře.** **Platí zásada, že dobré jídlo (vhodné pro náš organismus) je takové, po kterém se cítíme lépe než před ním!** Již z tohoto vyplývá, že pokud je člověk po jídle unaven, ospalý, nafouknutý a s pocitem tíhy v břiše, tak toto jídlo nebylo pro něho to pravé ořechové či že jeho zažívací trakt není v pořádku. Za trávení totiž odpovídá (dle čínské medicíny) hlavně dráha žaludku a sleziny. Dráha sleziny je vůbec nejdůležitější v produkci životodárné energie QI a krve, které pak rozesílá do všech ostatních orgánů a okrsků našeho těla a zároveň přebytky této potravní esence ukládá do rezervy na horší časy a to do dráhy ledvin.

**Jídla, která nejvíce zatěžují dráhu sleziny**, neboť přinášejí nadměrné vlhko, chlad a horko do organismu, jsou tato:

* veškerá jídla z bílého cukru a z bílé mouky (tj. sladkosti, cukrovinky, čokolády, bílý chléb bílé pečivo, vaječné těstoviny)
* veškeré výrobky z kravského mléka (mléko, šlehačka, sýry, jogurty, tvaroh, podmáslí, máslo...)
* veškerá pečená, smažená, grilovaná a fritovaná jídla (masa, sýry, hranolky, steaky...)
* veškerá syrová zelenina a ovoce
* veškeré chladné a sladké nápoje, zmrzlina

Neznamená to však naprostý zákaz jídel z této skupiny, pouze jejich omezení v rozumné míře tak, aby se člověk cítil spokojený a tedy i zdraví.

**Jídla, která posilují dráhu sleziny**, neboť vyživují energii a krev a vylučují nadměrné vlhko, horko a chlad z organismu, jsou tato:

* veškeré obiloviny (jáhly, pohanka, celozrnná rýže, pšenice, oves, kroupy…)
* veškeré luštěniny (čočka, hrách, fazole, sója...)
* koření (skořice, zázvor, koriandr, lékořice)
* veškerá vařená, dušená a napařovaná jídla (maso - hlavně bílé, ryby, drůbež, zelenina - hlavně mrkev a dýně, nejlépe oranžová Hokaido)
* polévky z drůbeže (obzvláště ze slepice, perličky, krůty...)
* tykvová zelenina (cuketa, dýně...)
* veškerá jídla neutrální, nevýrazné chuti

…jde jen o to více se o tuto problematiku zajímat a nenechat se odradit či znechutit tzv. českými jedlíky ze svého okolí. Koneckonců toto jsou jen všeobecná doporučení, nejedná se o žádnou univerzální a jedině správnou dietu, vždy je vše individuální - co vyhovuje jednomu, nemusí též vyhovovat druhému. Každý si musí vysledovat svůj jídelníček sám a naučit se vycítit jakýmsi šestým smyslem, co mu prospívá a co ne. K tomu slouží i tato doporučení, která jsou vysledována čínskými lékaři po tisíciletí. Číňané si nepřejí žádnou askezi, nic nezakazují ani neupřednostňují, jen doporučují tak, aby vše bylo ku prospěchu člověka. Proto i jejich zákonitosti jsou zcela logické, kupř. v zimě by se mělo jíst více masa, které zahřívá organismus, naopak v létě zase více ovoce a zeleniny, které organismus ochlazuje apod.

**Nejen z jídla živ je člověk. Proto tyto poučky z čínské medicíny jsou platné a důležité pro spokojený život.**

**Tři kořeny neštěstí**

**Žádostivost**  Není většího zla než nespokojenost s tím co máme.

**Nenávist** Vše co je podmíněno nenávistí, je zlé

**Zaslepenost**  „Člověk, jehož mysl je přemožena vším špatným, tím, co vzniká ze žádostivosti, nenávisti a zaslepení, vede bídný život plný mrzutosti, zoufalství a muk. Neudržíš-li svá ústa a žaludek na uzdě, stanou se příčinou tvé nemoci. Budou-li tvé myšlenky chybné a škodlivé, stanou se příčinou tvé vlastní záhuby!

**Tři kořeny dobra**

**Nelpění, nezaslepenost a dobrota.**

Co můžeme sami ovlivnit, je způsob života, který jsme si zvolili a za který jsme sami zodpovědní.

Je třeba vyvarovat se nerovnováhy v životě.

***Život plyne tak rychle, že než zjistíme, kde jsme, už jsme zase někde jinde***