



PRAKTICKÁ

# ZÁKLADKA ČÍNSKÉ MEDICÍNY

---

VYBRANÉ TIPY PRO ZDRAVÍ

[WWW.EVASKLENSKA.COM](http://WWW.EVASKLENSKA.COM)

# OBSAH

<b>Obsah</b>	<b>2</b>
<b>O autorce</b>	<b>3-6</b>
<b>Úvod do Čínské medicíny</b>	<b>7</b>
<b>Pár praktických informací</b>	<b>8</b>
<b>Slezina</b> - její funkce podle Čínské medicíny - tipy pro zdravou Slezinu	<b>9-14</b>
<b>Ledviny</b> - jejich funkce podle Čínské medicíny - tipy pro zdravé Ledviny	<b>15-16</b>
<b>Játra</b> - jejich funkce podle Čínské medicíny - tipy pro zdravá Játra	<b>17-19</b>
<b>Plíce</b> - jejich funkce podle Čínské medicíny - tipy pro zdravé Plíce	<b>20-22</b>
<b>Srdce</b> - jeho funkce podle Čínské medicíny - tipy pro zdravé Srdce	<b>23-24</b>
<b>Na závěr</b>	<b>25</b>

# O AUTORCE



Jmenuji se Eva Sklenská, jsem certifikovaná **terapeutka Tradiční čínské medicíny (TČM)** a naučím vás **Čínské umění pěstování života**.

## CO DĚLÁM

Dělám práci, která mě neskutečně baví a naplňuje. Pomáhám svým klientkám a klientům vidět **logiku a souvislosti** v tom, co jíme, jak žijeme a jak se cítíme, jak jsme schopni prožívat život, a podporuji je v tom, aby sami **vnímali své potřeby** a pracovali s nimi. Učím **umění kultivovat své vlastní zdraví**.

Jasně vidím, jak silně můžeme ovlivnit své zdraví, když známe **základní přírodní zákony**, které Čínská medicína tak jasně a systematicky popisuje. Umění zvolit to, co je v danou dobu zrovna pro konkrétního člověka to nejprínosnější a vyloučit to škodlivé, je základ pro budování kvalitního života.

Vždycky jsem ale v jídle a životním stylu zase tak jasno neměla. Jaká byla moje cesta od zmatku k pochopení systému a souvislosti, si můžete přečíst v mém příběhu.

## MŮJ VELMI OSOBNÍ PŘÍBĚH

S manželem jsme se seznámili v roce 2010 a nějakou dobu poté jsme chtěli **založit rodinu**. Po prvních dvou letech šťastného manželského života začala naše křivolaká cesta k miminku. Byli jsme oba na mnoha různých vyšetřeních u lékařů i léčitelů. Všichni nám říkali, že jsme zdraví.

Cítili jsme se bezmocní a hledali řešení u sebe. Začali jsme jíst „zdravě“ a pracovat se svými emocemi, bloky a systémy přesvědčení. Nějakou dobu jsme byli vegetariáni, potom jsme laškovali se syrovou stravou, pili jsme čerstvě vylisovanou šťávu, jedli Chlorellu a Mladý ječmen, **vyzkoušeli jsme prostě leccos**. Hodně jsem četla a tyto směry a produkty zněly přitažlivě, měly svou logiku, tak proč je nezkusit? Jsem experimentátor dodnes, baví mě zkoušet nové recepty, nové metody, prostě cokoliv.

Dá se opravdu říct, že **všechno je pro někoho dobré, jen znát souvislosti**. A ty my jsme tenkrát neznali skoro vůbec. Všechno, co jsme jedli, pili a dělali, má své opodstatnění a je prospěšné pro zdraví. Jen množství, načasování a kombinace jsou to, co lék odlišuje od "jedu".

Proto jsem se po nějaké době začala cítit **unavená**, měla jsem často průjmy a byla mi **zima**. Měla jsem zvýšený cholesterol. Nechápala jsem, jak je to možné. Něco bylo prostě špatné a já nevěděla co, když jsme přece jedli jen to nejzdravější.

Cítila jsem se frustrovaná, neschopná. **Nedávalo to smysl**. A miminko pořád nikde. Toužili jsme po dítěti a u lékařů ani léčitelů nenacházeli informace, podporu a porozumění, které by nám pomohly se zorientovat.

Když se teď dívám zpět, vidím, že každý specialista i s těmi nejlepšími úmysly byl schopen hledat **jen ve svém specifickém zorném poli**, nebral nás s manželem celostně jako jednotlivce nebo pár. To mi hodně chybělo. Nikdo mi nevysvětlil, jak má vypadat např. bazální teplota a co všechno se z ní dá vyčíst. Neptali se mě na stravu, životní styl nebo nastavení mé psychiky a vztahy v rodině.

Cítila jsem se osamělá a bezradná. Každý měsíc, když přišla menstruace, jsem trpěla hlubokým **smutkem** a cítila jsem se **bezecná**. Bezmoc a frustrace byly v mém životě přítomné. Můj život se najednou soustředil na otěhotnění, byla jsem v křeči, užívat si život a radovat se bylo zastiněno touhou po dítěti. Nešlo na to prostě nemyslet.

Boj mě samotné se sebou jako by nestačil. Někteří lidé v mém okolí nechápali, že nemůžu otěhotnět. Ptali se, jestli opravdu chceme dítě, a když jsme zdraví, tak proč teda nemáme děti? Cítila jsem se, jako by to byla **moje vina**, že nejsem dost dobrá, lépe řečeno jsem se někde uvnitř bičovala myšlenkou, že jsem tak špatná, že miminko ke mně nechce.

Zlehčující věty typu „No, ne každý musí mít děti.“ a „Možná je to tak lepší.“ nebo „Až na to přestaneš myslet, miminko přijde!“ mi na optimizmu nepřidaly.

## ZMĚNA POHLEDU

Zlom nastal, když jsem ve svých 39 letech začala studovat Tradiční čínskou medicinu v Praze a 4,5 let intenzivně nasávala informace, které jsem si po svém spojovala a hledala souvislosti.

Teď, když už jsem certifikovaná terapeutka **TČM** a neustále čtu nové a nové informace, **vidím souvislosti**. Fascinuje mě studium, objevování nových obzorů, miluji přírodní medicinu a **Rodinné konstelace**.

Umění pěstování života staré tisíce let mi dává obrovský smysl. Cítím nadšení a naději a chci se podělit o poklady, které jsem ve svém mozku a srdci nashromáždila. Je to prostě moje vášeň!

Už vím, že módní trendy ve výživě nemusí být vhodné pro každého a za každých okolností. A pokud někomu fungují, tak proč. **Chápu logiku, souvislosti**. A to mě baví.

## KOMU NABÍZÍM PODPORU

Pokud jste člověk, který se chce **vrátit ke kořenům** a žít přirozený život, jak ho příroda zamýšlela – ve zdraví a psychické pohodě, nebo jste člověk, který řeší konkrétní zdravotní problém, či pár, který touží po miminku, které zatím nepřichází, jste tady správně.

Slovo **podpora** volím zcela záměrně, protože jsem si vědoma toho, že ten největší kus práce je opravdu na vás samotných. Já nabízím směr, možnosti, úhel pohledu a metody a je na vás, co vás zaujme a budete do toho tím pádem schopní a ochotní investovat čas, energii a peníze, protože hlavně **systematická práce** a vůle přináší dlouhodobé plody.

## CO ZÍSKÁTE

Naučím vás, jak funguje tělo z hlediska TČM a jak můžeme nerovnováhu různého původu harmonizovat stravou, změnou návyků, pohybem či prací s emocemi. Určitě vás zaujmou i některé akupunkturní body nebo bylinné směsi, které můžete využít i v pohodlí svého domova.

Své poznání vám budu **předávat srozumitelně a logicky** tak, abyste si časem snadno **uměli pomoci sami**, abyste se orientovali v tom, co se děje ve vašem těle a duši bez toho, abyste potřebovali několikaleté vzdělání v oblasti TČM.

Od roku 2005 se věnuji **Rodinným konstelacím a individuální metodě odstraňování emočních bloků** či technikám, které harmonizují psychiku. Věřím v celostní přístup a propojení těla a mysli, emocí.

To, co se mi osobně nesmírně líbí je, že TČM nám také nabízí hluboké poznání souvislostí mezi emocemi a zdravím jednotlivých orgánů. Vše je propojeno a my **máme to štěstí**, že tuto logiku a souvislosti můžeme spolu zkoumat a využít ve svůj prospěch.

Časem budete **sami sobě znalcem** v oblasti stravy a každodenních návyků, které vám přinesou zdraví a spokojenost. Budete vědět, co je pro vás v daném období, ve vašem fyzickém a psychickém stavu vhodné a léčivé a hlavně **PROČ**.



# Sebe-láska

JE ZDROJEM VEŠKERÉ LÁSKY.

VŠECHNO ZAČÍNÁ U NÁS  
SAMOTNÝCH.

(ALE OPRAVDU  
VŠECHNO!)

## ÚVOD DO ČÍNSKÉ MEDICÍNY

Souzním s myšlenkou, že člověk je **součástí přírody**, a proto je pro něj vhodné to, co z přírody pochází.

Starí Číňané dosáhli hlubokého poznání v oblastech, které se týkají fungování lidského těla, účinků rostlin, vesmírných i pozemských energií, a moderní věda potvrzuje principy, se kterými Čínská medicína už několik tisíciletí pracuje.

TČM má velmi propracovanou diagnostiku, ve které jde o nalezení **příčiny, zdroje potíží**, které se mohou manifestovat jak na těle, tak na duchu.

Pracovat s člověkem **celostním způsobem**, zohlednit jeho konstituci, emoční nastavení, momentální situaci v rodině, práci a celkový životní styl, je pro mě fascinující.

Já jako pacient vždy hledám možnosti, jak svému tělu pomoci **uzdravit se samo, přírodními prostředky a postupy**. Těší mě, když můžu ovlivnit své zdraví a svůj pocit štěstí, spokojenosti. To samé ráda nabízím druhým. Nestačí mi jen vědět, že je něco škodlivé a něco zase zdravé, naplňuje mě nadšením, když můžu zkoumat, jak co funguje a proč..

Jako poradce v oblasti Tradiční čínské medicíny provázím klienty tajuplným světem energií a zákonitostí. Společně můžeme **ovlivnit proudění energií v těle, emoce, bolest, akutní i chronické obtíže**. Můžeme vkládat do stravy či životního stylu nové prvky, které pozitivně ovlivní zdraví a pomalu nahradí závislosti nebo návyky, které tělu neprospívají. Všichni koneckonců víme, co je dobré a co ne, ale přesto se často točíme ve víru svých návyků. Jak se z bludného kruhu vymanit nám můžou pomoci Rodinné konstelace, byliny, akupunktura nebo prostě jen cílené změny životního stylu.

Pokud jste, a nebo chcete být, člověk, který miluje sám sebe, dává sám sobě tu nejlepší péči a lásku, pak možná právě vás osloví Čínská medicína a Rodinné konstelace.

## PÁR PRAKTICKÝCH INFORMACÍ

V Čínské medicíně je ustálený úzus používat **velká počáteční písmena** u všeho, co se týká čínského pojetí významu slova a malá počáteční písmena u výrazů z moderní medicíny. Např. Slezina označuje nejen slezinu samotnou, ale taky slinivku, žaludek a střeva se všemi enzymy a hormony. Zatímco slezina je pouze samotný orgán.

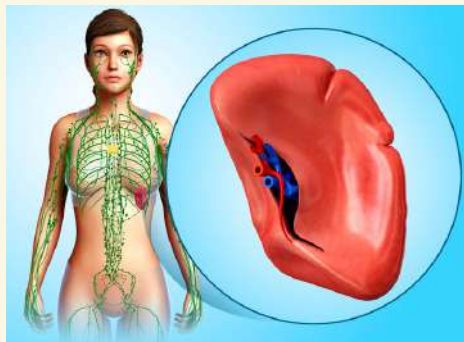
Všecké informace v tomto eBooku jsou obecné a nemohou proto sloužit jako jednoznačné vodítko v případech silné nerovnováhy a nemoci. V těchto případech je nutné **vyhledat lékaře nebo terapeuta**.

Tento eBook obsahuje **mnoho informací a tipů**. Je proto možné (až pravděpodobné), že budete potřebovat delší období, abyste vyzkoušeli a případně přijali za své klidně jen malinkatou část. Změna je výzva a často i stres. Buďte k sobě proto, prosím, laskaví a užívejte si to nové, to obohacující. Krůček po krůčku, vybírejte srdcem a do ničeho se nenuťte.

V textu jsou zmíněny akupunkturální body. Vzhledem k tomu, že si v domácích podmínkách nemůžete aplikovat akupunkturální jehly, budete na body působit **akupresurou** (tlakem). Vezmete palec nebo jiný prst a zatlačíte na dané místo. Někdy stačí zatlačit méně, jindy může být potřeba působit nehem (viz. obrázek). Není třeba působit bolest. Následujte svou intuici. :)



## SLEZINA



Kolem Sleziny se v Čínské medicíně dělá velký humbuk. Je to totiž **energetický středobod** celého těla.

Slezina v Čínské medicíně není jen samotný orgán sleziny, ale patří tady **celé trávení** a všechny orgány, které se na něm podílí (hlavně slezina, slinivka a tím pádem i žaludek, střeva, protože hormony a enzymy jsou potřeba všude).

Když Slezina správně funguje, **vyživuje** celé tělo a my se cítíme plní energie a jsme štihlí.

Pokud nefunguje, jak má, jsme unavení a můžeme začít **tloustnout** – zadržovat vodu a tvořit takzvaný Tan (hlen alias tukovou tkáň). Oslabenou Slezinu poznáme i na jazyku podle **otisků zubů** po stranách jazyka (to mírné zvlnění, které je viditelné např. na pravé straně jazyka).



Moderní způsob života bohužel Slezině vůbec neprospívá. Slezinu zraňuje **přemítání** (přílišné přemýšlení, které se může zacyklit a člověk pak bezvýsledně uvažuje o téže věci), dále **sezení** a dlouhodobá práce na počítači, studium a obecně mentální činnost.

Slezina má ráda **pohyb a pravidelný režim**, obzvláště v jídle.

## Proto ty nejlepší tipy pro vaši Slezinu jsou:

1.) Pokud to jde, **pravidelně** snídejte, obědvajte a večeřte.

Výhodné je řídit se orgánovými hodinami: snídat pokud možno mezi 7-9 hodinou, kdy je ve svém **energetickém maximu** Žaludek, Slezina pak následuje od 9 do 11. Mezi 7-9 si naplníme žaludek a Slezina potom od 9-11 zpracovává a rozvádí energii po těle.

Proto se říká: "Snídej jako král."

Když je orgán ve svém maximu, jeho funkce jsou nejsilnější a optimální. Orgán je připraven udělat nejvíce práce za celý den.

Naproti tomu za 12 hodin (např. u Žaludku to bude mezi 19-21) má tento orgán odpočinkový čas, kdy by neměl být zatěžován. Proto večeře v tuto dobu nebude zdaleka tou nejlepší volbou.

Vysvětlení ze západního pohledu: spánkový hormon melatonin a inzulin jsou tak trochu v opozici. Když stoupá melatonin a tělo se zpomaluje a připravuje ke spánku, snižuje se inzulin a naopak. Proto když si večer dáme cokoli k jídlu, nastartujeme trávení a inzulin stoupne. Melatonin se zbrzdí a tím pádem i spánek se svými procesy obnovy, ozdravování a omlazování.

2.) Nejlepší je stanovit si nastálo **3 časy pro jídlo v rámci 10 hodinového okna** (např. od 7 do 17 hod) a těch se držet. Večer už neuždíbovat z lednice, nemlsat, nepít alkohol. Pít jen vodu nebo bylinkový čaj bez medu a připravovat se na blahodárny spánek a regeneraci.



3.) **Snídejte teplé jídlo.** Mnoha klientům a nám doma se velmi osvědčila polévka. Ať už vývar se zeleninou a případně masem nebo jakákoliv jiná domácí polévka.

Nastartuje se tím trávení a Slezina dostane přesně to, po čem perfektně funguje. **Slezina má ráda vše teplé,** protože studené ji oslabuje a snižuje tak její funkce. Slezina tvoří Qi (energii) a část Krve a pracuje s tekutinami v těle. Proto, když si dáváme příliš mnoho studeného (včetně syrové zeleniny a ovoce), tak můžeme být unavení, tloustnout a trpět nedostatkem Krve.

Obzvláště **ženy** mají díky své konstituci a častým dietním hokus-pokusům **oslabenou Slezinu** a nesvědčí jim tolik saláty, syrová zelenina a ovoce, džusy a jogurty, které jsou tolik trendy ve stravování. Ženy potřebují více zahřát a vyživit Krev. Vhodné jsou proto vývary, tepelně upravená jídla, teplé pití a jen jako doplněk saláty a syrové plody.

4.) Další alternativou teplé snídaně jsou **jáhly, bulgur, pohanka, rýže se slzovkou** na různé způsoby. Recepty na osvědčená jídla vám poskytnu v dalším eBooku, kde probereme vše více do hloubky.

Slzovku seženete u svého terapeuta Čínské medicíny nebo v eshopecch se zdravou výživou.



Recept pro inspiraci:

## **Jáhly s jablky** (snídaně pro 2 osoby)

100 ml suchých jablek

1 větší oloupané jablko

1 PLŽ rozinek/brusinek

Jáhly nasypeme do cedníku. Nahoru nakrájíme jablko na plátky zhruba 3-5 mm široké.

Do hrnce nalijeme zhruba 2 cm vody a přivedeme k varu. Přikryjeme poklicí a necháme 20 minut napařovat.

2 PLŽ vlašských ořechů (můžete předem opražit)

máslo (1 ČLŽ na osobu)

skořice mletá

můžete přidat: trošku medu / sirupu, ale nemusí být.

Když jsou jáhly s jablky hotové, dejte každému porci do misky a nahoru položte dostatečně velký kus másla, nechte roztopit. Potom posypte troškou skořice a v pěsti rozdrcené / nasekané ořechy a rozinky/brusinky.

Pro změnu můžete zaměnit máslo za máslo ořechové (např. mandlové, lískové, arašídové)



5.) Pokud si chcete své trávení vysloveně hýčkat, při jídle se **soustředte jen na jídlo**. Nedívejte se na TV, nečtěte novinky na internetu, nepište si s přáteli. Slezina je zodpovědná za trávení a taky za zpracování myšlenek, informací. Proto, když se věnujeme obojímu, Slezina nestihá dostatečně trávit. Důsledkem je oslabená Slezina = únava a přibývání na váze.

V Čínské tradici se říká, že **jídlo, které si vychutnáme, nejlépe strávíme**. Proto je dobré jíst to, co nám opravdu chutná, to co vyživuje nejen tělo ale i ducha svou lahodností. Proto dietní jídlo bez chuti není z Čínského hlediska to nejprospěšnější a vychutnat si jídlo bez toho, abychom mu věnovali svou pozornost nejde.

6.) **Většinu jídla jezte tepelně upravenou**. Je lépe stravitelná. Malý salátek nebo kousek ovoce stačí, není třeba se ládovat kily syrové zeleniny a ovoce. Nejde totiž o to, co sníme, ale co si z toho naše tělo umí vzít. To jsme zase zpátky u Sleziny a její schopnosti z jídla vyrobit Qi a Krev.

Pro Slezinu je přijatelnější tepelně upravené jídlo. Syrová strava Slezinu vysloveně poškozuje, pokud ji konzumujeme v nadměrném množství. Pokud je vám zima nebo míváte průjmy, je možné, že jíte moc chladného - ať už jsou to jogurty z lednice, syrová zelenina a ovoce, zmrzlina. Žijeme do jisté míry nepřírozeně, jsme zhýčkaní teplem, hodně sedíme, nehýbeme se. Proto je i naše trávení oslabené a nestráví tolik syrového.

7.) Vytvořte si u jídla **atmosféru** jako na tom nejkrásnějším rande vašeho života. Zapalte svíčku, rozložte krásné prostírání a jídlo pěkně na stůl a vychutnávejte. Pěstujte si svou spokojenost. Říká se: "Kam jde pozornost, tam jde energie." Tělo proto bude mnohem lépe trávit, když i mozek a duše budou vědět, že jíte.



8.) Pokud cítíte, že **zadržujete vodu a nebo cítíte tíhu v těle**, můžete využít **akupunkturní bod SP9**.

**Odvede nadbytečnou vodu** a tím pomůže Slezině, aby lépe fungovala.

Jak jsme si řekli dříve, Slezina pracuje s tekutinami a když už je příliš oslabená (většinou díky našemu životnímu stylu a dietním chybám), tak nestíhá odvádět přebytečné tekutiny a ty se můžou hromadit v těle. Tím, že je s pomocí tohoto bodu odvedeme, ulevíme Slezině. Ta pak zase může o něco lépe trávit a vyživovat tělo a pracovat s tekutinami v těle.

**Bod najdeme** tak, že pojedeme po vnitřní hraně holenní kosti směrem vzhůru. Nahoře se kost rozšiřuje. Tam spadneme dolů na sval. Je tam velmi citlivé místo a to právě hledáme.



## LEDVINY



Ledviny jsou strážcem naší Esence, praenergie, která určuje délku a kvalitu našeho života. Tato Esence, která se přirovnává ke **svíčce života**, se skládá z vosku a knotu, který hoří. Vosk je **Yin**, hmota. Plamínek je **Yang**, teplo, energie.

Délka této svíce reprezentuje **délku našeho života**.

Pokud se **příliš namáháme** v práci, ve sportu, prožíváme dlouhodobě stres, pak naše svíčka hoří rychleji a my si zkracujeme život.

Esence se bohužel nedá snadno doplnit, některé zdroje tvrdí, že vůbec. Proto jediný způsob, jak ochraňovat svou Esenci, je **prevence**.

Možná jste slyšeli, že ve staré Číně dostával doktor peníze jen tehdy, když byla celá rodina zdravá. Sotva někdo onemocněl, lékař se musel rychle otáčet, aby pacienta zase postavil na nohy a mohl zase dostávat penízky.

Na tomto principu je postavená celá Čínská medicína. **Udržujeme vitalitu, harmonizujeme tělo i duši**, vyživujeme všechny části těla, abychom zůstali zdraví

Stav, který nazýváme nemocí je totiž jen další snahou těla **navrátit se k rovnováze a ke zdraví**. Mnohé projevy "nemoci" jsou člověkem nepochopené a snažíme se je potlačit. Nicméně tělo ví opravdu nejlépe, co dělat v krizi. Např. typické ledování bolestivého místa sice rychleji pomůže od bolesti, ale z dlouhodobějšího hlediska uškodí. Chlad totiž zamrazí i tok krve, Qi, tepla a všech prospěšných látek, které se snaží obnovit zdraví v dané oblasti. Léčba se tímto proto prodlouží a někdy bohužel přispěje k tomu, že se bolest začne objevovat chronicky.

### Tipy, jak udržet svou svíčku co nejdéle v kondici:

- 1.) Yin Ledvin se někdy taky označuje jako polévka. Je proto nasnadě, že kvalitním **domácím vývarem z masa, morkových kostí, zeleniny a koření** můžeme svůj Yin Ledvin udržovat v hojnosti a kvalitě.
- 2.) Dráha Ledvin začíná na plosce nohy a je pro ni proto důležité, abychom měli **nohy v teple**. Yang Ledvin se vyčerpává, pokud musí příliš zahřívát. Teplé ponožky a měkká, pružná obuv, která v zimě tak akorát izoluje od mrazu, jsou naprosto nezbytné.
- 3.) Většina moderních lidí pije kávu a jsou na ní závislí. Káva ale sama o sobě nedodává tělu energii, jen má své způsoby, jak z našeho těla energii vydolovat, i když jsme už unavení. **Káva je zloděj**, který vykrade naše zásoby energie a tím zkrátí naši svíci života.
- 4.) Pro posílení Ledvin si často přidejte do jídla **černý sezam, fazole a kešu ořechy**. Nebo obecně řečeno všechno ve tvaru ledvin a černé barvy.
- 5.) Pokud je vám často zima, můžete si Yang Ledvin doplnit **nahřátou solí**, kterou si v bavlněném pytlíku přiložíte na oblast ledvin, nebo si dejte bosé plosky nohou na zahřátou sůl na plechu na pečení. A odpočívejte.
- 6.) Yin potřebujeme, abychom byli klidní a vyrovnaní, psychicky v pohodě. Yin se doplňuje spánkem. 8 hodin **sladkého spánku** je nejlepší meducínka prakticky na všechno.



## JÁTRA



Játra jsou podle Čínské medicíny zásobárnou **Krve** a mají za úkol **zprůchodňovat** tělo. To znamená, řídit oběh všeho, co má v těle proudit. Když máme dostatek Krve a všechno proudí jak má, záříme energií, máme zdravou barvu a nic nás nebolí, jsme plní energie a máme skvělé nápady.

Bohužel pro nás jsou Játra velmi citlivá na **stres**. Základní emoci spojenou s Játry je **frustrace**, která vzniká, když **musíme** dělat něco, co nechceme, nebo naopak **nemůžeme** dělat něco, co dělat chceme.

Když prožíváme frustraci, Játra se zatnou a trucují. Následně **stagnuje** Qi (energie), Krev a všechno, co má cirkulovat, může být tímto negativně ovlivněno.

Frustrace je vlastně normální a záleží na síle Jater, jak rychle a **tvořivě** se vypořádají s překážkami, jak rychle najdou novou cestu, abychom se zase cítili spokojení.

Asi se stresu nevyhneme, ale můžeme udělat maximum pro to, abychom minimalizovali jeho následky.

## Pár tipů, jak zmírnit vliv stresu na naše tělo a psychiku:

1.) Je to trochu klišé, ale **procházka** dělá zázraky se stagnující energií. Chůzi můžete doplnit vizualizací - při nádechu "vdechujte" to, co se zrovna hodí (laskavost, energii, radost,..) a "vydechujte" to špatné (frustraci, naštvanost, strach,..).



2.) Možná jste slyšeli, že Játra jsou v TČM spojená se dřevem a zelenou barvou. Proto **zelené** potraviny, obzvláště tmavá listová zelenina prospívají Játřům. Stejně jako kapusta, růžičková kapusta, špenát

**Další potraviny**, které vaše Játra milují jsou: červená řepa, jablko, grep, švestky, oves, rýže, jáhly, quinoa.

**Popíjet** můžete mátový nebo zelený čaj.

Tyto potraviny buď Játra vyživují, nebo usměrňují jejich Qi, aby nebyla příliš agresivní a neškodila v těle (např. nevolnost, bolest hlavy, vysoký tlak,..).



3.) Když jste ve stresu a jste naštvaní, dejte si **teplou vodu s troškou citrónu**.. Játra mají tendenci se "energeticky roztahovat" a být příliš dominantní. Kyselá chuť má dostředivou energii a tím roztahovačná Játra usměrní a zklidní.



4.) Frustrace rodí **hněv**, což je emoce Jater. Hněv je snaha těla vyprodukovat dostatek energie na to, aby se našlo a mohlo realizovat řešení daného problému. Proto, pokud se cítíte frustrovaní nebo naštvaní, zastavte se a zamyslete: „Co mě štve? **Co můžu JÁ tady a teď udělat pro to, abych se zase cítil příjemně / abych získal to, co chci?**“

5.) Játra jsou silná a proto využijeme těžký kalibr - **akupunkturní bod**. Naučíme se pro začátek jeden. Nachází se na hřbetu nohy, Jedte ukazováčkem od prstů směrem na nárt mezi palcem a druhým prstem nohy. Jedte mezi kostmi, až se dostanete na konec "véčka". Tam v rohu je bod. Položte špičku nehtu palce ruky mezi kůstky a trošku zadloubejte. Jedná se o bod **LR3** - třetí bod na dráze Jater: Bod je na obou nártech. Můžeme mačkat oba nebo u žen na pravé a u mužů na levé noze. Velmi silně **doplňuje Játra** (Krev Jater) a zároveň trošku usměrní nadměrnou činnost Jater (bolest hlavy, vyšší tlak, atd.).



## PLÍČE



Plíce jsou jako **lehoučké vlhké obláčky**, kterými vzduch hladce proudí.

Když pracujeme a žijeme v betonových budovách, často klimatizovaných, hrozí **nám nedostatek Yinu Plíc** (sucho). A jak se může lehoučký, vlhký obláček cítit v suchu?

Další patologie je spojená se Slezinou, se kterou mají Plíce velmi úzký vztah. Pokud Slezina není v kondici (třeba protože jíme hodně mléčných výrobků, sladkostí, studené nebo syrové stravy), začne produkovat **Tan** (hlen), pak má tento hlen tendenci vlézt do Plíc a tam si pěkně hovět.

Plíce už pak nejsou jako obláček, ale spíše jako **vaky s kusy marmelády**. A marmeláda funkcím Plíc vůbec neprospívá..

Jak můžeme Plíce zbavit této marmelády, aby byly zase lehoučké jako pírkó?

## Plíce podpoříme několika způsoby:

1.) Dechem. Ať už chůzí, sportem nebo dechovými cvičeními podpoříme činnost Plic. Jde nám o **prohloubení dechu** a tím zvýšení okysličení těla.



2.) Při nedostatku **Yinu Plic** – suchu se nám nabízí **Rosolovka řasotvará**. Je to houba, která ve vodě nabyde a zrosolovává. Svou strukturou připomíná plíce a její konzumace prospívá obnově Plic. Kousičky této řasy nechejte nabobtnat přes noc ve vodě a potom dejte do polévky nebo omáčky. Nemá prakticky žádnou chuť, je to prostě rosol-ovka.

3.) **Yinu Plic** prospívá taky mrkev, celer, brambory, mořské řasy, spirulina, chlorella nebo med. Medvídek Pú očividně jel v Čínské medicíně. :)



4.) Stejně tak můžeme použít **Mišpulníkový sirup**, který podporuje regeneraci sliznic dýchacího ústrojí. Pročišťuje totiž Horko Plic, čímž je zvlhčuje a přispívá k jejich správné funkci. Sirup koupíte u svého terapeuta TČM nebo na internetu.

5.) Pokud se v Plicích objeví **Tan** (hlen), můžeme využít ostrou chuť. Na jaře například ředkvičky, v chladnějším období cibuli a česnek.

**Vynecháme** mléčné výrobky a sladkosti., protože to jsou velmistři na tvorbu Tanu.

A obecně se zaměříme na posílení Sleziny, aby se Tan netvořil a neukládal do Plic.



## SRDCE



Srdce je **Císař**, který má v ideálním případě povědomí o celém svém království, celém těle. Aby to tak bylo, prochází skrze Srdce veškeré emoce, které prožíváme.

Srdce je v Čínské medicíně synonymem nejen pro samotné srdce, ale i **mozek**. Abychom si byli vědomi emocí, které prožíváme, musí projít mozkem a zvědomit se tam, jinak bychom nevěděli, že je nám smutno, že jsme naštvaní. To by se někdy i šiklo, že? :)

Každodenně jsme vystaveni stresu v práci, extrémním emocím při sledování thrillerů a hororů, a tak je Císař **přetížený**. Místo aby v klidu vládnul a vyzařovala z něj harmonie, neví co dříve a má spíše co dělat sám se sebou, než by měl pod palcem celé své království.

Pro Srdce je typická **radost**. Není to ale radost, po které baží mnoho lidí, ve stylu „víno, ženy, zpěv“. Radost Srdce je vnitřní harmonie, klid, **spokojenost**. Je to pocit, kdy ležíte v létě na rozkvetlé louce, ptáci cvrlikají, sluníčko příjemně hřeje a vy nic nemusíte. Prostě blaho.

Srdce a náš duch potřebují taky odpočívat. Aby Srdce netrpělo neklidem a nám se **dobře spalo**, můžeme si dát častěji jablka, banány, brambory, mrkev, ryby, játra, černý sezam, tofu a nebo třeba houbu Shiitake.

Srdce získává výživu od **Sleziny a Plic**. Je proto důležité udržovat tyto orgány v kondici pohybem a jíst výživnou, přirozenou stravu a vyhnout se všem zahleňujícím potravinám (mléčné výrobky, studené a syrové potraviny, sladkosti) a taky všemu, co do těla přivádí horko (alkohol, káva, vše ostré a smažené jídla).

## Udržování vnitřního klidu můžete podpořit následujícími tipy:

1.) Ne nadarmo přísluší čas mezi 19 -21 hodinou Perikardu. Ten si zaslouží za celodenní ochranu Srdce pohlázení. Snažte **se vyhnout** thrillerům, hororům a nervy drásajícím filmům. Raději se podívejte na film, který vás zklidní a zahřeje u srdce. Přečtěte si hezkou knihu nebo něco vytvořte (obrázek, ušijte oblečení, uvařte nějakou mňamku,...).

2.) V příjemné atmosféře si s rodinou u večere **popovídejte** o svém dni, zážitcích a soustřeďte se na to, co se vám líbilo, kdy jste se cítili příjemně. Pokud vás něco žere, je dobré dát to ven. Neexistuje přece světlo bez stínu. Pokud je to možné, zakončete hovor něčím pozitivním, abyste byli příjemně naladěni do peřin.

3.) Pokud rádi píšete, můžete začít psát něco jako **deník**, kde si vypíšete, za co jste v daném dni vděční, co vám udělalo radost, v čem jste úspěšili, co vás příjemně překvapilo. Podpořte tím svou spokojenost a vděčnost za to, co máte, co žijete. Nikdo to nebude číst, takže můžete Císaři ulevit a nechat ho vypovídat. Strasti a frustrace mají také své místo, jen by z vašeho deníku neměla být Kniha stížností.

4.) Meditace nebo jen vědomé dýchání těsně před usnutím zklidní tep a pomůže **relaxovat**, usnout a kvalitně spát. Mně pomáhá zavřít oči a dívat se zevnitř na oblast mezi obočím a přitom dýchat. Vyzkoušejte, jestli vám to taky bude fungovat.

5.) Večer se vyhněte cukrovinkám, uždibování a alkoholu. Narušují **spací rytmy** a schopnost usnout. To už jsem zmiňovala u Sleziny.

6.) K večeru žádné náročnější cvičení, jen příjemná, **pomalá procházka**. Zklidnění a vyčištění hlavy je to, o co nám jde.

Dobrou noc a sladké sny. :)



## Na závěr

Pokud jste dočetli až sem, znamená to, že jste **pilní studenti**.

Veškeré informace v tomto eBooku nechte projít skrze své dosavadní poznání a svou intuici a ujistěte se, že se s "novým" cítíte příjemně. Nenuťte se do ničeho, jen se zvědavostí a radostí vyzkoušejte a ponechte si jen to, s čím souzníte.

Budu ráda, když vám mé tipy přinesou **užitek a spokojenost**.

Další inspiraci najdete na mých stránkách [www.evasklenska.com](http://www.evasklenska.com) nebo na **FB Čínská medicína pro našinec**.

Přeji vám hodně radosti a zdaru na vaší cestě životem.

Eva

