

Tradiční čínská medicína (TČM) trochu z jiného pohledu...

Co to vlastně je TČM, kde vznikla a další odborné věci si můžete přečíst na internetu, nebo v různých knihách, kterých je obrovské množství (doporučuji knihy Vladimíra Anda). Přestože je TČM geniální a všechny geniální věci jsou ve své podstatě velice jednoduché a logické, tak se spouště lidem (hlavně nám Evropanům) můžou zdát některé výrazy a názvy z TČM nepochopitelné (útok horkého větru, prázdnota ledvin, prázdnota jinu atd..)

Nápišu tedy velice zjednodušeně pár základních věcí.

Dle učení o TČM dostaneme před narozením do vínku od svých rodičů esenciální čchi (budu jí pro lepší pochopení nazývat energií), která je uložena po celý život v ledvinách. Tato energie (svíčka života, nebo koláč života) se jmenuje **prenatální** a její množství a kvalita udává (zjednodušeně) ,jak dlouho budeme žít. Bude záležet na nás, jak si jí budeme hýčkat a ukrajovat z ní, aby jí neubývalo moc rychle a naše svíčka nedohořela zbytečně brzo.

Prenatální energii nemůžeme rozhojňovat, jen udržovat. Můžeme však získávat energii **postnatální** a to správným dýcháním (o to se starají plíce) a stravou (to má na starosti žaludek a slezina, která je v TČM velice důležitým orgánem).

Tak se může lehko stát, že člověk, který zdědil velké množství kvalitní prenatální energie od rodičů a při zdravém životním stylu by se dožil v dobrém zdraví vysokého věku, však svou energii velice brzo vyplývá špatným životním stylem (nekvalitní strava, alkohol, cigarety, drogy, nedostatek spánku, nadměrný sex, nedostatek fyz. nebo duchovního cvičení atd.) a umírá zbytečně předčasně.

Oproti tomu člověk, jenž zdědil prenatální energie málo, je od dětství často nemocný, bledý, zimomřivý, slabé tělo, konstituce, ale rozhojňuje svoji postnatální energii kvalitní stravou (ta má na naše tělo obrovský vliv), cvičí jógu, tai či, čchi-kung, nebo jiné duch. cvičení, žije ve zdravém prostředí v souladu s přírodou, tak se může dožít vysokého věku.

Mladí lidé svou energií dost plývají (večírky, alkohol, málo spánku atd.), ale protože jí ještě mají dostatek, nezanechávají to většinou na nich žádné následky, tedy pokud toto období trvá opravdu krátce. Pokud by takto dlouhodobě žil člověk starší, dopadl by velice špatně.

Od 40 roku života už je úbytek energie cítit velice podstatně, začínají se projevovat různé nemoci, člověk je unavenější. Zde TČM doporučuje začít s moxováním (nahříváním akupresurních bodů) neboť moxa dokáže výrazně doplnit do těla Jang (teplo-energii), věnovat se cvičení, více na sebe začít dbát.

Takže pokud to shrnu: podle učení TČM žijme v rovnováze (Jin a Jang) to znamená nic nepřehánějme, ani práci, ani odpočinek, ani sport, dodávejte tělu jen kvalitní jídlo. Všeho tak akorát, jinak vznikne v těle nerovnováha, která se ze začátku projevuje nenápadně, ale časem přeroste v nemoc. Začněte poslouchat signály svého těla, co vám tělo říká, co se mu nelíbí. Můžete mu pomoci, každá nemoc nás upozorňuje, že děláme něco špatně. Spoustu věcí lze udělat jinak.

Pár příkladů:

diagnóza - nadbytek jangu v dráze jater má výbušný, autoritativní člověk (třeba manažer), je horkokrevný, má červený obličej, rychle a hlasitě mluví, má vyšší tlak, zvýšený cholesterol, trpí bolestmi hlavy. Je obrovský výkonný, stále ve střehu, i doma neustále sedí u počítače, chce mít i v době odpočinku o všem přehled, ale svým rychlým životním tempem, kdy jede systémem brzda - plyn se vyčerpá tak, že třeba náhle v mladém věku umírá na mrtvici, nebo infarkt. Přitom by stačilo zvolnit, najít si koníčky, které mu náročnou práci vyváží. Takže ne doma sedět u počítače, ale jít třeba na kolo, běhat, na koně do přírody a podobně.

Další příklad:

chlád v ledvinách a slezině - žena mluví tiše, je bledá, oteklá, má nadváhu, studené končetiny je stále unavená, pracuje v dělnické profesi. Po příchodu domů sedne k televizi a přestože má fyzicky náročnou práci, nechodí na obědy, chybí jí energie, snaží se jí doplnit nekvalitní stravou ve větším množství. Má pocit, že žije zdravě, vždyť přece začíná den jogurtem (mimořádně podle stravování TČM jeden ze špatných stravovacích návyků, neboť jogurty prochlazují a zahleňují tělo a jejich pravidelné podávání se nedoporučuje, lépe je snídat teplé kaše, nebo polévky) a přes den toho moc nesní, až večer se nacpe. Přitom by stačilo změnit životosprávu a paní bude mít třeba i náladu a hlavně energii, zajít si na jógu, nebo na procházku a podobně.

Pokud Vás zajímá strava podle zásad TČM doporučuji výborné knihy od Barbory Temelie (Strava podle pěti elementů,Kuchařka podle pěti elementů a další.)

Je důležité se ještě zmínit o emocích,neboť ty dokáží nadělat v našem těle obrovskou paseku.Hněv poškozuj je játra a žlučník, strach ledviny , smutek plíce a tlusté střevo,nadměrná radost srdce ,starosti slezinu a žaludek. Zdůrazňuji nadměrné emoce,takže pokud jsou přiměřené, je vše v pořádku. Pokud se raduje dítě a skáče při tom do vzduchu, je to normální, u 60 letého člověka by to asi nedopadlo dobře. Pokud se člověk naštvá a zanádá si a za chvíli o tom neví, je to normální,pokud však celý večer pobíhá po bytě a nadává na šéfa a ani kvůli toho nemůže usnout,nemůže se divit,že se při takovémto častém chování objeví třeba žlučnické kameny.

Jistě si řeknete, to je logické,ale jak můžou starosti poškodit slezinu a žaludek, vždyť starosti máme všichni,ale zase, představme si nadměrné starosti, manželé mají hypotéku,oba pracují, děti studují,náhle přijde muž o práci,obrovské starosti, které přijdou dokáží zlikvidovat tyto orgány.

Další příklad uvedu ze své praxe : paní, která byla spokojená v manželství a velice úspěšná v práci a zdravá,ihned po úmrtí svého manžela zažívala,tak obrovský smutek,že onemocněla ekzémem, který jí bohužel znemožnil vykonávat svou práci,přišla tedy i o ni. Po čase se přidaly dýchací problémy-tedy plíce. Podle TČM je diagnóza jasná: Orgány plíce a tlusté střevo, které nejvíce poškozuj je emoce smutku souvisí s kůží,proto tělo nejdříve vyslalo signál(ekzem),nic se nedělo,paní se léčila mastmi ,proto se přidalo závažnější onemocnění plic. Všimějme si proto i nenápadných signálů našeho těla: zhoršující se stav jater se může promítnout na nehty a oči ,vlasy a uši zase souvisí s ledvinami,plíce a tlusté střevo s nosem a kůží (pokud se objeví cokoliv na kůži vyčistěme důkladně tlusté střevo) slezina a žaludek s ústy,srdce s jazykem a tváří.