

Prof. TCM (Univerzita Yunnan) Li Wu

KNIHA

ČÍNSKÉHO UMĚNÍ LÉČBY

Osvědčené znalosti léčby
z Říše středu

tradiční čínské léčebné prostředky

akupresura a léčebné masáže

čchi-kung a taiči

výživa podle pěti elementů



VČETNĚ CD

Upozornění nakladatelství

Informace uvedené v této knize byly podrobeny pečlivému přezkoumání a předáváme vám je s nejlepším vědomím a svědomím. Přesto ani autor ani vydavatelství neručí za to, že jsou všechny návody a postupy zcela bez nebezpečí, a nepřebírají žádnou zodpovědnost za jakékoliv škody, jež by mohly vzniknout přímo či nepřímo v důsledku praktické aplikace obsahu této knihy. Respektujte prosím meze sebeošetření a při onemocnění vyhledejte zkušeného lékaře nebo odborného léčitele.

Všechna práva vyhrazena. Žádné části této knihy nesmí být reprodukovány žádnou mechanickou, fotografickou či elektronickou metodou ani ve formě zvukové nahrávky; rovněž nesmí být uloženy v žádném vyhledávacím systému, šířeny ani jiným způsobem rozmnožovány pro veřejné či soukromé účely – s výjimkou „čestného použití“ ve formě krátkých citací, jež jsou součástí článků a recenzí – bez předchozího písemného souhlasu nakladatele.

Původně vydáno v německém jazyce nakladatelstvím Mankau Verlag GmbH.

Autor: Prof. TCM Li Wu (Univ. Yunnan)

Německý název: Das Buch der Chinesischen Heilkunst. Bewährtes Heilwissen aus dem Reich der Mitte

© Mankau Verlag GmbH, Murnau a. Staffelsee, 1st edition 2010

Překlad © Ing. Miroslav Hubáček, 2012

Fotografie © iStockphoto.com

Ilustrace © Sascha Wuillemet, München; Thomas Pelletier, Saarbrücken

Kalligrafien © Monika Mey, Chinesisch-Sprachschule München

Obálka © Guter Punkt, München

© Nakladatelství ANAG, 2013

ISBN 978-80-7263-771-3

Obsah

| | |
|---|----|
| Předmluva | 6 |
| 1. kapitola: Základní pilíře čínské medicíny | 9 |
| Celostní pohled | 12 |
| Historie a přítomnost | 13 |
| Učení o jin a jang | 15 |
| Učení o pěti elementech | 16 |
| Cyklus shen | 18 |
| Cyklus ko | 19 |
| Základní elementy | 20 |
| Systém meridiánů | 22 |
| Systém cang-fu | 24 |
| Jak vznikají nemoci | 25 |
| Tradiční čínský diagnostický postup | 27 |
| 2. kapitola: Tradiční čínská léčiva | 29 |
| Léčivé byliny | 31 |
| Živočišné složky | 32 |
| Minerály | 33 |
| Čínské léky od A do Z | 34 |
| Čínské bylinné čaje | 47 |
| 3. kapitola: Akupresura a léčebné masáže | 51 |
| Akupunkturní body | 53 |
| Moxování | 54 |
| Baňkování | 55 |
| Autoterapie akupresurou | 56 |
| Autoterapie masáží tuina [tchuej-na] | 59 |
| 4. kapitola: Čchi-kung a taiči | 65 |
| Dva druhy čchi-kungu | 67 |
| Dýchání při čchi-kungu | 68 |
| Účinky čchi-kungu | 69 |
| Cvičení čchi-kungu pro každý den | 70 |

| | |
|--|------------|
| Léčebná gymnastika taiči | 74 |
| Účinky taiči. | 75 |
| Cvičení taiči, která se dají dělat doma | 76 |
| 5. kapitola: Strava podle pěti elementů | 81 |
| Teplotní chování potravin | 83 |
| Chuťové směry potravin | 84 |
| Sedmidenní léčebná kúra k posílení imunity stravou podle pěti elementů | 85 |
| 6. kapitola: Ošetřujeme každodenní potíže pomocí TCM | 95 |
| Potíže dýchací soustavy | 97 |
| Onemocnění smyslových orgánů | 109 |
| Potíže srdce a krevního oběhu | 118 |
| Potíže trávicí soustavy. | 128 |
| Potíže s ledvinami a močovou soustavou | 138 |
| Ženské potíže | 142 |
| Potíže pohybového aparátu | 151 |
| Kožní problémy | 159 |
| Potíže nervové soustavy | 164 |
| O autorovi | 171 |
| Příloha | 172 |
| Meditace s pěti elementy | 172 |
| Léčebné masáže | 181 |
| Meditace srdce a terapie prosbou | 188 |
| Doporučené adresy | 194 |
| Doporučené knihy | 195 |
| Rejstřík věcných pojmů | 196 |
| Rejstřík receptů | 203 |

Předmluva

Vydejme se hledat stopy. Když se pokusíme pojmenovat podstatné rozdíly mezi moderní západní medicínou a tradiční čínskou medicínou (TCM), velká závažnost připadne zejména dvěma momentům. Ústředním bodem tisíciletého čínského léčitelského umění je komplexní pohled na člověka. A diagnostika potíží a nemocí stejně jako jejich ošetřování se vždy odehrává s ohledem na přírodu, z níž pocházíme.

Zaprvé to znamená, že člověk tvoří organickou jednotku. Orgány – jedná se o ukládací orgány a duté orgány cang fu – jsou v našem nitru propojeny energetickými řídicími dráhami. Tyto dráhy neboli meridiány hrají důležitou roli při akupunktuře, akupresuře, léčebné masáži, ale také v bylinkářském lidovém léčitelství. Proudí po nich životní energie čchi. Zadruhé, čínská medicína interpretuje všechny fenomény, které se ve světě vyskytují, tedy všechny živočichy i veškerou neživou hmotu a s nimi samozřejmě i člověka a přírodu, jež jej obklopuje, jako protiklady mezi póly jin a jang. Příčinou každých potíží, ať už tělesné či duševní povahy, je porucha této rovnováhy. Proto jde při léčbě vždy o to, abychom opět upravili narušenou rovnováhu a tím probudili samoléčící schopnosti těla a povzbudili proud životní energie čchi.

Výpovědi o lidském těle a jeho poruchách sice nejsou v tradiční čínské medicíně objektivně průkazné v přírodovědeckém smyslu, přesto se zde jedná o analytické a systematické zkušenostní celostní lékařství, jež zčásti neodděluje hmotné od energetického, tělesné od duševního.

V této knize Vám nabízíme obsáhlý úvod do čínské medicíny, jenž Vám poskytně vysvětlení koncepcí a idejí, na nichž spočívá tradiční čínská medicína (TCM). Pokud se při zdravotních potížích rozhodnete pro lékaře TCM, dozvíte se zde, co patří k diagnóze a co patří k ošetření. Navíc vám tento poradce nabídne spoustu praktických podnětů a jednoduché, avšak účinné léčebné pomůcky, s nimiž můžete jemně a bez vedlejších účinků posílit sebe i svou rodinu při různých každodenních potížích a onemocněních a opět vše uvést do stavu rovnováhy.

I.

Základní pilíře čínské medicíny



Tradiční čínská medicína je tvořena víceúrovňovým systémem diagnostických a ošetrovatelských forem, který se trvale rozvíjel po dobu více než tři a půl tisíce let. Jedním ze zásadních filozofických kořenů tohoto léčebného umění je jednota těla, mysli a duše. Tvoří ji každý člověk a ten je zároveň součástí přírody, jež jej obklopuje, naší planety a vesmíru naplněného energií. Toto spirituální chápání pochází z tzv. taoismu, v jehož pohledu na svět vše závisí na všem a vše je vzájemně propojeno. Ústředním motivem tohoto učení je život v souladu se vším, co je naživu, a dosažení nesmrtnosti.



Lao-c', zakladatel taoismu.

Z tohoto ideového systému se vyvinuly nanejvýš sofistikované techniky předcházení nemocem a – pokud je na ně už příliš pozdě – jejich komplexního ošetřování. Patří k nim akupunktura, léčivé byliny, výživa, meditace a tělesná cvičení. Západní školská medicína dosahuje bezpochyby velkolepých úspěchů v mnoha oblastech, zejména v diagnostice a chirurgii.

Avšak při každodenních potížích, ale také při onemocnění systému látkové výměny nebo při bolestech dokáže poskytnout v lepším případě jen zmírnění symptomů. V posledních desetiletích se proto i v západních zemích těší vzrůstající oblibě zejména akupunktura, akupresura, ale také bylinkářství, taiči, čchikung a meditace.



*Čínský filozof Konfucius
(Kchung-c').*

Konfucius

Také čínský filozof Konfucius (551–479 př. n. l.) výrazně poznamenal obraz člověka ve starověké Číně. Ústředním bodem jeho učení byl člověk jako součást společnosti se svými právy i povinnostmi. Tím zabezpečoval společenský systém a ten mu poskytoval ochranu. Od něj pochází následující citát: „Muž bez vytrvalosti se nemůže stát dobrým šamanem ani dobrým lékařem.“

Celostní pohled

Ve vesmíru jsou tělo, mysl a duše určitými projevy univerzální životní síly. Při diagnóze potíží proto lékař TCM vždy zkoumá souvislosti duševních symptomů, pocitů a faktorů životního prostředí. Pomocí toho poznává, jak mohly vzniknout eventuální disharmonie. Cílem ošetření pak je opětovné nastolení energetické rovnováhy člověka, který se cítí ve svém prostředí dobře a zdravý.

Přitom je kladen velký důraz na zodpovědnost a bdělost při zacházení se sebou samotným i ve styku s okolním prostředím. Ideální je spojení západní medicíny s čínskými zdravotnickými znalostmi. Léčba TCM může proběhnout například po operaci nebo po medikamentózním ošetření a může podpořit harmonizaci a regeneraci.

Životní pravidla a chápání přírody

V čínské medicíně stojí v popředí předcházení nemocem. K tomu patří určitá životní pravidla a porozumění přírodním procesům, jež se stávají každodenním „cvičením“ a mají sloužit k prevenci. Léčivé bylinky se zde používají i při vaření a taiči je oblíbenou ranní rozcvičkou nejen pro dosud čiperné seniory. Také tato každodenní vhodnost tvoří základ léčebného systému, neboť ochrana zdraví zajišťuje vlastní zdraví a blaho, zachování výkonnosti a tvůrčích sil jednotlivců, rodin a v konečném důsledku i celé společnosti.

治疗

Pozoruj znaky v naprostém klidu. Už jen tato podívaná a ponor do jejich myšlenky slibují hojivý prožitek. Tyto čínské znaky znamenají „léčení“.

Učení o jin a jang

Abychom pochopili čínskou medicínu, věnujme nyní pozornost jedné z jejich klíčových koncepcí – jin a jang. Idea jin a jang byla poprvé sepsána ve velké Knize proměn „Yi Jing“ [I-ťing], jež pochází přibližně z 11. století n. l. I tato koncepce byla vyvinuta na základě úvah a pozorování přírody, v níž se vše vyskytuje v párech. Tyto dvojice se vzájemně podmiňují, zároveň však jsou protichůdné. Bez dne není noci, bez chladu není teplo, bez léta není zima, bez údolí není hora, bez „nahoru“ není ani „dolů“.

Vše je ve vzájemné dynamické souhře založené na proměně. Z jednoho vzniká druhé. Existují pouze přechodné fáze, v nichž jedno vždy působí proti druhému. V každém člověku působí princip jin a jang, princip světla a tmy.

O jin a jang

Jin znamená „temná strana hory“. Představuje Měsíc, noc, zimu, chlad, klid, pasivitu, ženu, hebkost, plození, tmu, nitro a skryté schopnosti.

Naopak jang znamená „světlá strana hory“. Představuje Slunce, den, léto, teplo, aktivitu, muže, tvrdost, tvoření, vnějšek a projev.

V učení o zdraví je tedy lidské tělo pokládáno za strukturu jin-jang. Když mezi oběma póly vládne dynamická rovnováha, znamená to zdraví. Pokud zde existuje nerovnováha, svědčí to o nemoci. Cílem tradičního čínského ošetření je vždy vyrovnaní jinových a jangových aspektů těla. Horečkou se například projevuje převaha jang. Když teplota poklesne, jin se opět dostane ke slovu. Když je však provázena zimnicí, znamená to příliš velkou převahu jin. Tady pomůže teplo, které opět vytvoří jang.

- Jin v těle – dolní polovina těla, jeho přední strana, pravá polovina, vnitřní části, tělesné dutiny, plné orgány, pokožka a kosti.
- Jang v těle – horní polovina těla, jeho zadní strana, levá polovina, vnější části, zevní části, duté orgány, šlachy a chrupavky.

Učení o pěti elementech

Druhou klíčovou koncepcí tradiční čínské medicíny je učení o pěti elementech (prvcích). Číslo pět je v čínské filozofii pokládáno za číslo života. Teorie pěti elementů se opírá o různé dynamické procesy, jejichž základem je vždy proměnlivá hra jin a jang. A tak ze semínka (jin) vznikne rostlinka (jang), která se po uhynutí promění opět v jin (smrt). Tyto obrazy najdeme v systému pěti elementů i v systému pěti proměnlivých fází. Pětice elementů existuje v dynamických procesech, střídá se v prostředí, v ročních obdobích, v denních dobách, v nebeských směrech, v klimatu, v barvách, v chuti a zápachu, v jinových orgánech (cang), v jangových orgánech (fu), ve smyslových orgánech, v tkáních, v citech a projevech. Také stáří člověka a energetické kvality mohou být přiřazeny k těmto elementům.

| | DŘEVO 木 | OHEŇ 火 | ZEMĚ 土 | KOV 金 | VODA 水 |
|-----------------------|---------------------------------|--|-------------------------------|-----------------------|--|
| Vlastnosti | rostoucí, zakořeněný, pohyblivý | suchý, horký, vzestupný, pohybující se | produktivní, rostoucí, plodný | řízný, tvrdý, vedoucí | vlhký, chladný, sestupný, plynoucí, poddajný |
| Roční období | jaro | léto | pozdní léto | podzim | zima |
| Denní doby | ráno | poledne | odpoledne | podvečer | noc |
| Nebeský směr | východ | jih | střed | západ | sever |
| Vnější faktory | vítr | horko | vlhko | sucho | chlad |
| Barva | modrá nebo zelená | červená | žlutooranžová | bílá | tmavomodrá nebo černá |
| Chuť | kyselá | hořká | sladká | ostrá | slaná |
| Vůně | štiplavá | spálenina | nasládlá | žluklá | hnilobná |

| | DŘEVO | OHEŇ | ZEMĚ | KOV | VODA |
|---------------------------|---------------|----------------|--------------|------------------|---------------|
| | 木 | 火 | 土 | 金 | 水 |
| Orgán cang | játra | srdce | slezina | plíce | ledviny |
| Orgán fu | žlučník | tenké střevo | žaludek | tlusté střevo | močový měchýř |
| Smyslový orgán | oči | jazyk | ústa | nos | uši |
| Tělesné tkáně | šlachy | cévy | svaly | pokožka | kosti |
| Emoce | vztek | radost | malomyslnost | starost | strach |
| Hlas | křik | smích | zpěv | pláč | sténání |
| Životní etapa | dětství | mládí | dospělost | rané stáří | pozdní stáří |
| Charakter | tvůrčí | impulzivní | vytrvalý | svědomitý | hloubavý |
| Spirituální význam | seberealizace | srozumitelnost | soucit | pocit povinnosti | moudrost |

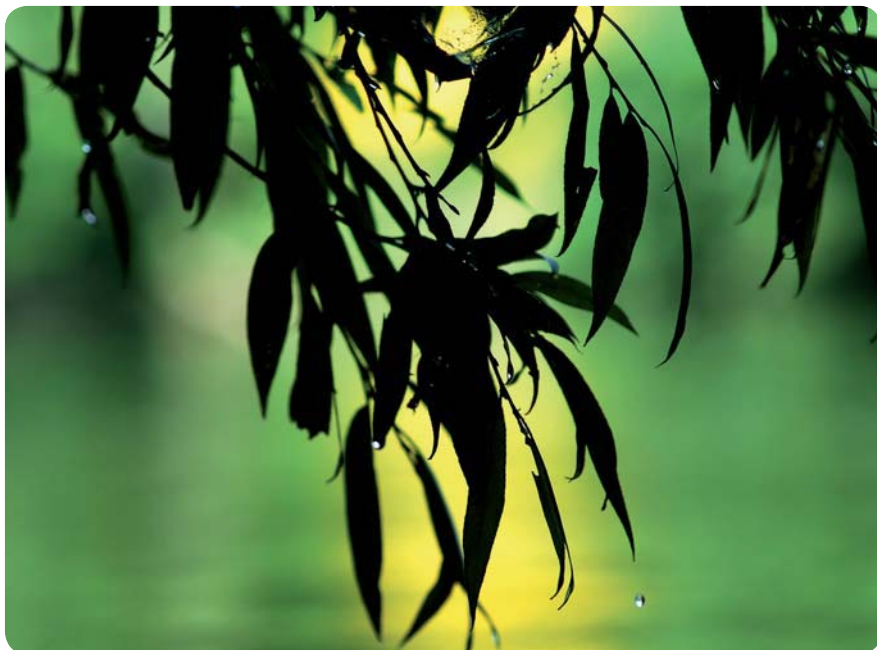
Podle způsobu, jakým se k sobě elementy chovají, popisují čínští lékaři také vzájemné působení jednotlivých tělesných orgánů.

Cyklus shen

Tento koloběh vzájemného působení je znám jako cyklus plození. Jednotlivé elementy se při něm plodí či lépe řečeno podporují. Pět fází roku je zde přiřazeno nejrůznějším tělesným, duševním a emocionálním funkcím. V tradiční čínské medicíně je nazýváme pět proměnlivých fází – Dřevo, Oheň, Země, Kov a Voda.

Pro jednotlivá roční období to znamená, že jaro (Dřevo) přechází v léto (Oheň), to pak přechází v pozdní léto (Země), to v podzim (Kov) a ten nakonec přechází v zimu (Voda). Země spojuje každou fázi s těmi ostatními. Neboli Voda živí Dřevo a nechává vyrůst rostlinu (Dřevo). Dřevo může být spáleno (Oheň). Z popela pak vzniká Země a vytváří Kovy, jež opět shromažďují Vodu.

Na tělesné úrovni jsou orgány spojeny odpovídajícím způsobem. Slezina a žaludek (Země) podporují plicé a tlusté střevo (Kov). Tyto orgány pak pomáhají ledvinám a močovému měchýři (Voda), ty zase játrům a žlučníku (Dřevo) a ty podporují srdce a tenké střevo (Oheň).



Jak vznikají nemoci

Z pohledu čínského lékaře vzniká nemoc vždy v důsledku vnitřních a vnějších příčin a několika dalších aspektů. Na základě učení o pěti elementech jsou orgány uvedeny do souvislosti s určitými pocity. Žádný z nich není sám o sobě dobrý ani špatný. Důležitá je pouze jejich vyváženost. Každý z nich je vždy projevem srdce, toho „pána vnitřních orgánů a nálad“. Emoce proto působí nejen na orgány, nýbrž vždy také na srdce.

喜 Radost Xi [si] odpovídá stavu vzrušení, částečně pak stavu pasivního štěstí. Nejvíce je jí postiženo srdce. Přemrštěná radost vše rozvíří, vede k vnitřnímu neklidu, ke kolísání nálad a k nespavosti. Srdce a krevní oběh mohou také doznat újmy z přemíry vzrušení.

怒 Hněv/zlost Nu [nu] zahrnuje více emocí, od podrážděnosti přes rozzlobenost, nedostatek ovládnání, vztek, nenávisť a zahořklost až po pocity frustrace. V pozitivním smyslu značí v čínské medicíně hněv také odvalu a rozhodnost. Když je ho příliš mnoho, životní energie stoupá. Může to vést až k bolestem hlavy a šelestům v uších.

悲 Smutek/žal Bei [pei] Smutek, vyčerpání, depresivní nálady a zoufalství oslabují energii plic, což může vést k častějším dýchacím potížím.

思 Starosti/zádumčivost Si [s'] Déle trvající vyčerpání v důsledku dlouhodobé intelektuální činnosti oslabuje slezinu a žaludek. Může to vést k trávicím potížím a k depresím.

恐 Strach/obavy Kong [kchung] Nejistota, obavy a napětí oslabují energii ledvin a tím i srdce. Důsledkem jsou záchvaty strachu a paniky. Tělo a jeho imunitní systém jsou oslabeny. Mohou se dostavit ledvinové potíže a problémy s močovým měchýřem a močovými cestami stejně jako sexuální poruchy.

K disharmoniím vede i šest vnějších faktorů, které jsou zapříčiněny klimatickými podmínkami. „Šestici zhoubných vlivů“ jsou vítr, chlad, vlhko, horko, sucho a letní žár.

风 Vítr Feng [feng] Tento jangový vliv proniká tělesnou schránkou. Odpovídá játrům a jaru. Vítr přináší pohyb, náhlé změny, výkyvy a otřesy. Často se vyskytuje společně s chladem. Symptomy větru jsou nachlazení, horečka, výrony potu, šumění v uších, křeče, přecitlivělost vůči průvanu a zhoršení stávajících potíží.

寒 Chlad Han [chan] Jinový fenomén patří k funkčnímu okruhu ledvin a močového měchýře a také k zimě. Chlad brání pohybu a zamezuje proudění tepla v těle. Stahuje tělo do sebe a vede ke ztuhlosti. Blokuje proud čchi a způsobuje zimničné chvění, bolestivost kloubů, přináší mírnou horečku, bolesti ledvin a zvýšenou potřebu spánku.

湿 Vlhkost Shi [š'] Jin přinášející nemoc náleží k orgánovému systému sleziny a žaludku a také k pozdnímu létu. Vlhkost je mokrá, těžká a lenivá, je jakoby plíživá. Symptomy jsou nevolnost, otoky, bolesti kloubů, vodnatelnost a únava.

热 Horko Re [že] **火 Oheň Huo** [chuo] Jang přinášející nemoc odpovídá orgánovému systému srdce a tenkého střeva a také náleží k létu. Typickými symptomy horka jsou horečka, bolesti hlavy, kožní vyrážky, vysoký krevní tlak a poruchy spánku.

燥 Sucho a letní žár Zao [cao] Oba tyto vnější faktory jsou jangovými fenomény. Těsně souvisejí s orgánovým systémem plic a tlustého střeva, právě jako s podzimem. Symptomy sucha jsou poruchy krevního oběhu, astma, suchá pokožka, zácpa a bolesti v hrudi.

Kromě vnitřních a vnějších příčin zná čínská medicína také další činitele, jež ovlivňují zdraví a pocit pohody. Mají co do činění s konstitučními faktory (prenatální čchi), vytrvalostí, stravovacími zvyklostmi a spánkovými návyky, pohlavní aktivitou, přemírou fyzické, duševní i emocionální námahy, se zraněním či parazity.

II.

Tradiční čínská léčiva



Živočišné složky

Živočišné složky se přidávají do tradičních bylinných přípravků už od období kolem roku 100 př. n. l. V čínské medicíně má kvalita stravy velký význam (k tomuto tématu viz také kapitola *Strava podle pěti elementů*). Vyvážená strava, k níž patří také přílohy živočišného původu jako maso či ryby, přispívá k udržení zdraví a cílená dieta, jako například strava podle pěti elementů, je dokáže opět obnovit. Avšak také magie a symbolika hrají při využívání živočišných složek velký význam. V dřívějších dobách byli čínští léčitelé přesvědčeni o tom, že hlavní vlastnosti dotyčného zvířete přejdou prostřednictvím léku i na člověka.



Při akupresuře jsou rovněž důležité různé techniky pohmatu:

Tření: Tření provádíme dlaní nebo palcem při lehkém tlaku, dokud se ošetřovaná oblast mírně nezahřeje.



Hnětení: Prsty nebo palci hněteme svalstvo, pohybujeme jím nebo je mačkáme.



Tlak: Vyvíjíme bříškem palce nebo několika prstů rovnoměrný nebo krouživý tlak na akupunkturní bod. Tlak také můžeme pomalu zvyšovat, udržovat a posléze stejně pomalu opět snižovat. Při krouživém tlaku přiložíme palec, ukazováček nebo prostředníček na příslušný akupunkturní bod a krouživě jej masírujeme.



Poklep: Tuto techniku použijeme ke konci ošetření. Poklepáváme při ní hranou malíčku nebo sbalenou pěstí.



První den

Snídaně

Jeden šálek slepičí polévky s rýží a velký šálek čaje Pu Erh (viz kapitola *Čínské bylinné čaje*).

Oběd

Kuře se zázvorem a pórkem

1 kuře / 2 jarní cibulky / 3 plátky čerstvého zázvoru / 1 polévková lžíce soli / 1 čajová lžička koření pěti vůní (vyrovnaný poměr mletého badyánu, hřebíčku, čínské skořice, sečuánského pepře a fenyklu) / 1 polévková lžíce rýžového vína / ½ šálku pórku nakrájeného na proužky / ½ šálku čerstvého zázvoru nakrájeného na proužky / 2 polévkové lžíce sezamového oleje

1. Rozklepeme nakrájený pórek a zázvor. V malé misce smícháme sůl, koření pěti vůní a rýžové víno.
2. Kuře opláchneme, otřeme je papírovou utěrkou, natřeme uvnitř i zvnějšku připravenou kořenící směsí, vložíme do mísy a necháme půl hodiny odležet.
3. Mísu s kuřetem, pórkem a zázvorem postavíme do hrnce. Zalijeme trochou vody a necháme dusit na mírném ohni přibližně 50 minut.
4. Necháme kuře deset minut zchladnout, a pak je nakrájíme na kousky tak akorát do úst. Servírujeme se zázvorem a jarní cibulkou a přelijeme horkým olejem.
5. K pokrmu podáváme velký šálek čaje Pu Erh.

Večeře

Polévka z Jidášova ucha

6 sušených čínských hub, například Jidášovo ucho / 500 gramů vodního melounu / 750 ml kuřecího vývaru / 1 plátek vařené libové šunky / 1 polévková lžíce kukuřičného škrobu

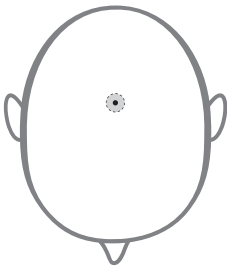
1. Houby necháme deset minut nabobtnat v troše vody. Vodu pak slijeme a rozčtvrtíme kloboučky hub. Meloun oloupeme, zbavíme jader a nakrájíme na kousky tak akorát do úst.
2. V hrnci přivedeme k varu kuřecí vývar, kousky melounu a hub, a pak jej vaříme ještě dalších 15 minut na mírném ohni. Zahustíme kukuřičným škrobem.

Opar (Herpes simplex)

Pálení a napjatost, citlivost na tlak a silný pocit tepla na rtech, v koutcích úst nebo v nose zvěstují infekci oparu. Typické jsou drobné puchýřky na postižených místech, které se po čase samy vyléčí. Toto onemocnění je vyvoláno virem typu herpes. Aby se však projevil symptomy, musí existovat určitý spouštěč. K propuknutí může dojít při oslabeném imunitním systému nebo v nestabilním duševním rozpoložení. Puchýřky se tak poměrně často objevují při nachlazení a stresu. Podle čínské medicíny jsou příčinami infekce viru herpes slabá plicní čchi nebo oslabená čchi sleziny a žaludku.

Co pro sebe můžeme udělat sami:

Akupresura (viz kapitola *Akupresura a léčebné masáže*)



ZS 20 – Sto setkání [Baihui]

Na střední linii temene hlavy, uprostřed lebky, na myšlené spojnici středů ušních boltců.



TO 5 – Průchod ven [Waiguan]

Tři šířky prstu od záhybu zápěstí směrem k hlavě, ve spáře mezi vřetenní a loketní kostí.

Bylinné pasty

Křenová nebo šafránová pasta nám pomohou urychlit vyléčení viru herpes.

Éterické oleje

Blahodárně působí rovněž jalovcový nebo skořicový éterický olejíček.

Směs banánů a burských oříšků

Oloupeme dva banány a v hmoždíři rozdrtíme deset arašídů. Pak tyto složky rozmixujeme a vzniklou kaši si dáváme dvakrát týdně.

Ústředním bodem tradiční čínské medicíny (TCM)
– exaktní a systematické vědy a celostně orientované
léčebné metody – je povzbuzování životní energie čchi.
Léčebné umění Dálného východu jako účinná alternativa
či doplněk západní školské medicíny se osvědčilo
jak při ošetřování každodenních potíží, tak i při léčbě
obtížně léčitelných symptomů, jakými jsou bolesti,
onemocnění systému látkové výměny a různé organické
i duševní poruchy.

VYUŽIJTE TYTO TISÍCILETÉ CENNÉ LÉČITELSKÉ ZNALOSTI Z ŘÍŠE STŘEDU.

Posilujte i vy svou životní energii čchi podle základních pravidel
lékařů starověké Číny, kteří svého času dopomáhali císařům
k dlouhému a zdravému životu, a poznejte základní principy čínské
medicíny, působení jin a jang, pět elementů a akupunkturní body.

Ošetřujte se jednoduše a účinně – akupresura, léčebné recepty
a čínské čaje, bylinné přípravky, pohybová cvičení a meditace,
masáže k rozproudění čchi a chutná, zdravá strava vám pomohou
udržet si zdraví a vyléčit se z potíží.

