

JÁTRA

Mocná, dynamická a tvořivá energie jater zprůchodňuje a rozhýbává čchi. Nejdůležitější rolí jater je zajišťovat plynulý chod energie v těle. Jejich hlavní funkcí je **průchodnost**. Všechno v těle musí volně plynout, bez překážek a stagnací, všechny tělesné tekutiny, výživné látky a především krev a spolu s ní čchi. Je to velice zásadní a důležitá role. Volné plynutí a průchodnost je přirozený stav bytí. Tam, kde to neplyne, tam to stagnuje a nefunguje, tam se projevuje bolest.

Tato disperzní kvalita ovlivňuje člověka hned na několika úrovních, ale v první řadě na psychické rovině duševního rozpoložení. Zdravá energie jater proto hraje klíčovou roli v tom, jak se člověk psychicky cítí. Disperzní kvalita plynutí také pomáhá trávení a vylučování. Při trávení potravy je důležitá role žaludku a sleziny, ale játra se svou podpůrnou energií zajišťují prostupnost a uvolněnost trávení. Játra zprůchodňují Zemi (žaludek a slezina). Průchodnost a plynutí jsou důležité pro čchi, krev a tělesné tekutiny – a právě to zajišťují játra.

Druhou neméně důležitou rolí jater je **úschova krve**. Játra jsou hospodářem krve v těle. A protože krev roznáší čchi po celém organismu, kvalita a množství krve, kvalita pohybu čchi a krve a spolu s tím i výživných látek a tekutin je jedna z hlavních rolí orgánu jater. Náš duševní a emoční život, který je projevem životní síly, je také projevem kvality krve. Funkce orgánů elementu Dřeva zajišťují, aby vše v organismu, co se má pohybovat – čchi, krev, výživné látky, tělesné tekutiny apod. – mohlo volně a bez překážek plynout, dostávat se na místo určení. Dřevo miluje svobodu a svoboda je pohyb. Duchovní a tělesný pohyb patří k sobě. Někdy naše myšlenky stagnují, nedokážeme se hnout z místa. Když vyrazíme na procházku do přírody, začneme se hýbat, myšlenková stagnace se uvolní. Hybnost a flexibilita těla souvisí s flexibilitou emoční.

Krev

Játra uchovávají krev. Nedostatek jaterní krve se často projevuje jako únava, nedostatek lesku a barvy vlasů a nehtů a problémy s očima. Slabost a zranitelnost, kterou může člověk pociťovat v důsledku nedostatku krve, může mít za následek ztrátu jasnosti vidění.

Když člověk nemá odvahu čelit výzvam, nedokáže se přizpůsobit měnícím se okolnostem, je snadné cítit se jako oběť.

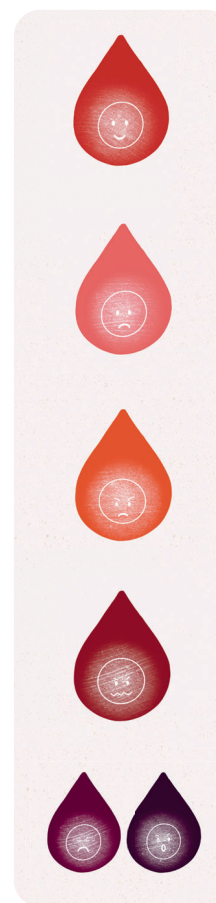
Menstruace

Játra tvoří prenatální základ u žen. Menstruace, těhotenství a rození je vyhrazeno ženám. Játra regulují krev, vyživují krev a stav jater určuje celkový zdravotní stav ženy.

Ženy, protože procházejí menstruačními cykly, mají větší sklon k nedostatku jaterní krve.

Menstruační krev tedy mnohé vypovídá o ženském fyzickém zdraví a energii jater, ale třeba také o schopnosti žen počít dítě. Dráha početí, která prochází dělohou, je velice důležitá právě pro těhotenství a je propojena s dráhou jater. Funkce této dráhy závisí na tom, jak jsou játra schopna udržet vnitřní průchodnost. Poruchy menstruace, problémy s početím nebo silný bílý výtok jsou jasnými signály, reflektují energetický stav jater.

Menstruace by měla být pravidelná, klidná a bezbolestná. Ženy by v období menstruace měly trochu zvolnit, ponořit se do sebe a zbytečně se nevyčerpávat. Neobvyklosti v periodě poukazují na případné zdravotní problémy. Jednoduchou zpětnou vazbou pro zdraví ženy je tedy kvalita a barva menstruační krve.



Jasně červená krev s dostatečným množstvím krve a bez bolestí značí zdravé ženské tělo bez obtíží. Pokud je krev až příliš a menstruace je bolestivá, může to znamenat zdravotní zádrhel. Průměrně žena při menstruaci ztratí 20 až 80 ml krve a menstruace by neměla bolet.

Světlá až lehce růžová krev, růžová barva, řidší krev a nadměrné krvácení signalizují poruchy prázdné povahy. Značí přetížení a nedostatečnost. Taková krev může být i u vrcholových sportovkyň nebo žen před menopauzou. Mluvou západní medicíny se potýkáme s nízkou hladinou estrogenu. Z hlediska TČM to znamená nedostatečnost jinu ledvin a jater a přepracovanost.

Zářící červená až oranžová krev. Takto zbarvená krev značí infekci nebo vysokou bazální teplotu, také může znamenat nakažení se pohlavní nemocí. V každém případě, pokud se přidává ještě bolest nebo pálení, je to akutní stav a je vhodné vyhledat lékaře.

Tmavě červená krev, v níž se navíc často objevují cucky – krevní sraženiny, značí stísněnost jaterní čchi nebo stázi krve. Pokud je krev tmavě červená až hnědá po celou dobu menstruace, je stísněnost závažná.

Fialová až černá krev – fialová krev v sobě může mít sraženiny, tyto sraženiny budou znamenat stagnaci krve z chladu. Pokud spolu s touto barvou menstruační krve vás doprovází i bolestí při menstruaci, značí to závažnější problém, který je potřeba řešit. Tato barva menstruační krve může signalizovat myomy nebo endometriózu.