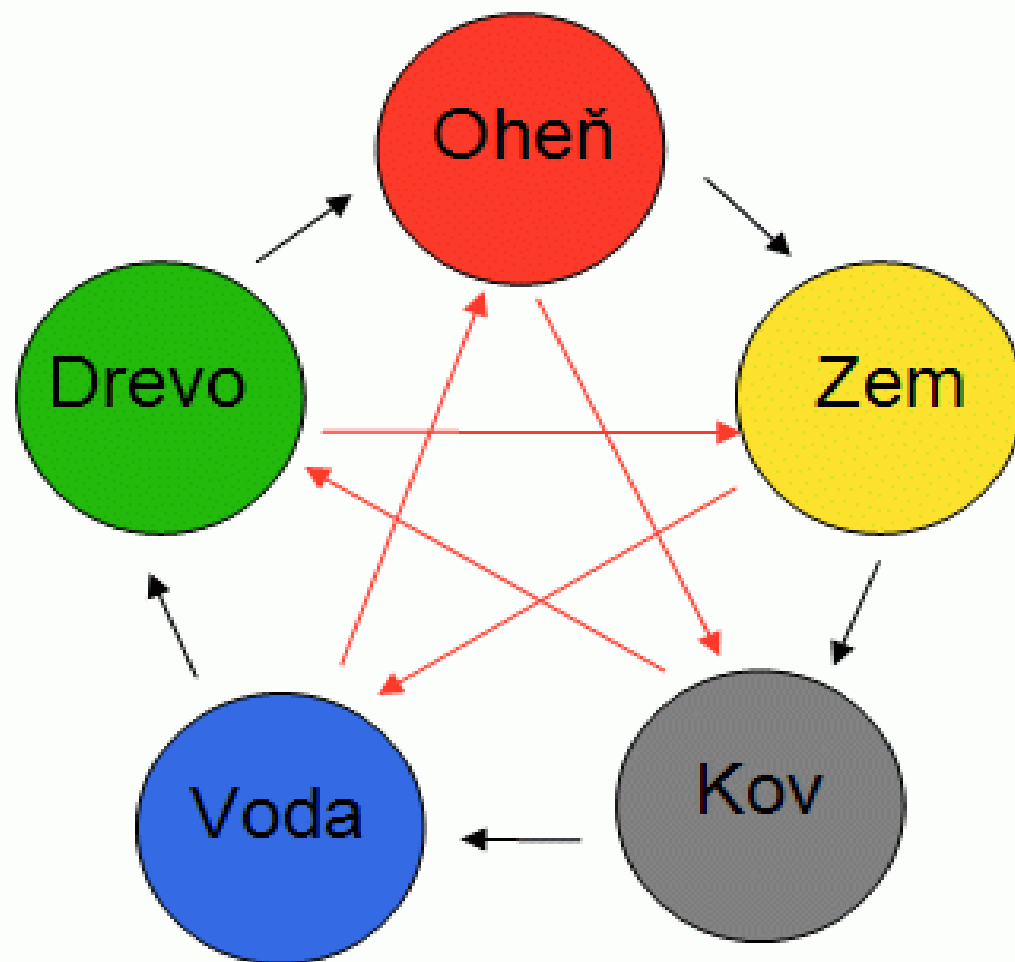


Soňa Milová  
smilova@gmail.com

Renata Poláková  
renatapolakova.sk



# Päť elementov ako základ TČM







# Element Drevo



## Charakteristické znaky

- ✓ **Nový Jang**, stúpa smerom hore, Nová sila zbavenia sa starých nánosov – detoxikácia
- ✓ **Prvok**: Drevo
- ✓ **Prislúchajúce orgány pečen (LR) a žlčník (GB)**
- ✓ **Farba**: zelená
- ✓ **Sezóna**: jar
- ✓ **Veková kategória**: 0 - 12 rokov
- ✓ **Obdobie vrcholnej činnosti**: 14.2. – 15.5.

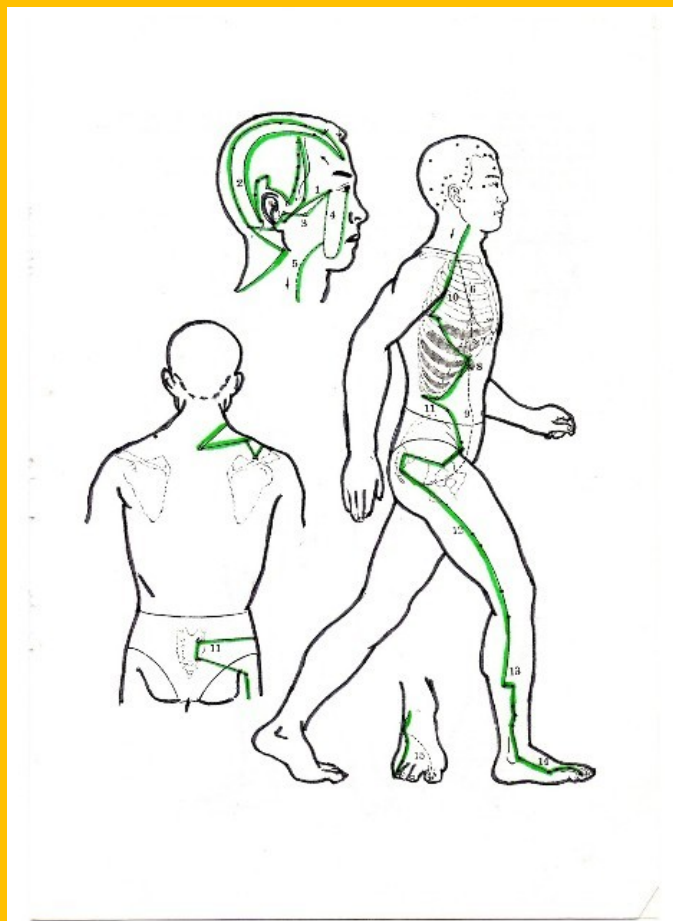
## Orgány pečeň a žlčník

- **Ovláda:** zrak, oči, slzy, šľachy, väzivá, žlč
- **Vonkajší vývod:** oči
- **Vonkajší prejav:** nechty
- **Chuť:** horká
- **Cnosť:** láskavosť
- **Patogén:** vietor
- **Tkanivo:** šľachy/väzivo
- **Orgánové hodiny:** GB od 23,00 – 01,00
- **Orgánové hodiny:** LR od 01,00 – 03,00

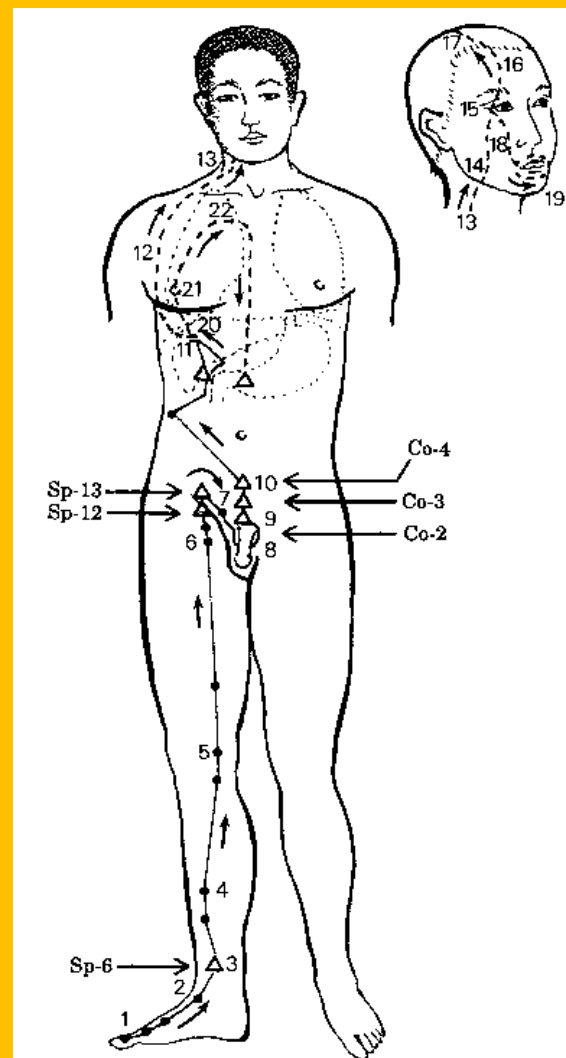
## Funkcie

- Spriechodňovanie
- Stúpanie a pohyb Qi, krvi a tekutín
- Skladovanie a čistenie krvi – generál krvi
- Podpora trávenia – priestupnosť
- Skladovanie a vylučovanie žlče
- Menštruačný cyklus
- Regulácia Chong Mai a Ren Mai
- Zakoreňuje spánok a Hun (zaspať HT, budenie LR)
- Na jeseň je LR v nerovnováhe blok, prázdnota
- Na jar preplnenie, veľa vetra, únava – pečňový detox
- Medzi 11,00 – 13,00 minimum práce GB najviac zraniteľná

## Meridián žlčníka Jang



## Meridián pečene Jin



# Psychika a emócie dreva

## Spirituálna esencia:

- **LR uchováva dušu HUN:** schopnosť človeka vo svojom živote efektívne plánovať, stratégie, priority, plánovanie vecí v čase a priestore, byť rozhodný, vidieť do budúcnosti, mať vízie, ciele a smerovanie, osobný rast
- **Nezakorenený HUN:** nedosahujeme to čo chceme, reaguje hnevľivo, nerešpektuje okolnosti a veci, frustrácia, apatia, nechť niečo robiť, HUN nekráča so svojimi želaniami a prianiami
- **Hnev ako emócia dvíha Qi:** „Drevo“ atakuje „HT“ protitok LU,ST, HT. Pečeňový vietor vytlačí srdce – veľký pohyb

## Emočný prejav

- Krik
- Frustrácia
- Apatia, depresia

Toto sú psychicko emočné aspekty.

# Patológie dreva FENG

## Feng – vietor

**Vietor** – otvára póry umožňuje vstup patogénov do tela, začiatok choroby, veľmi pohyblivá, rýchly vývoj choroby, prakticky bez symptómov, nie je bolesť, charakteristické je svrbenie, chvenie, kŕče, závrate, vo svalovom systéme samovoľné pohyby, trhanie

### Pozemský vietor:

Emócie, stres, odolnosť podľa sily HUN tela a Yin orgánu LR

### Klimatický vietor:

Prírodný vietor atak na šľacho-svalové dráhy, paralýza, klimatizácia, ventilátor.



## Kyslá chuť

- Kyslá chuť je jinová, sťahuje, pôsobí smerom dole a do hĺbky.
- Kyslá chuť má zvieravý účinok, bráni úniku energie qi a tekutín.
- Je účinná pri liečbe hnačiek, inkontinencii moču alebo nadmernému poteniu.



- **Je kontraindikovaná** pri napadnutí škodlivinou chladného typu (nachladnutie, chrípka) a pri poruchách svalov a väziva.
- **V primeranom množstve** vyživuje pečeň, šľachy, oči a nechty.
- **V jednorazovom nadbytku** poškodzuje pečeň.
- **Pri chronickom nadbytku** poškodzuje slezinu.
- **Nadmerný príjem** potravín kyslej chuti sa prejaví zhrubnutím svalov, tvorbou vrások a stiahnutím kože okolo úst.



音龍

# Element Oheň



## Charakteristické znaky

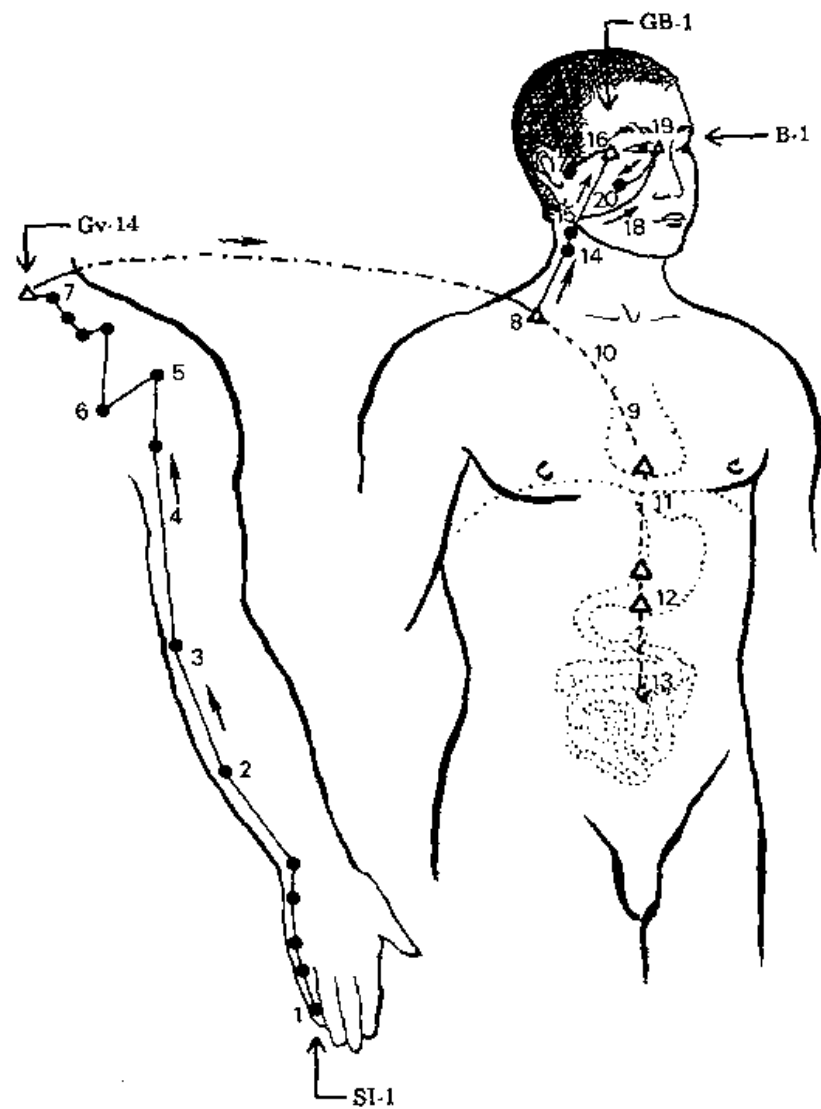
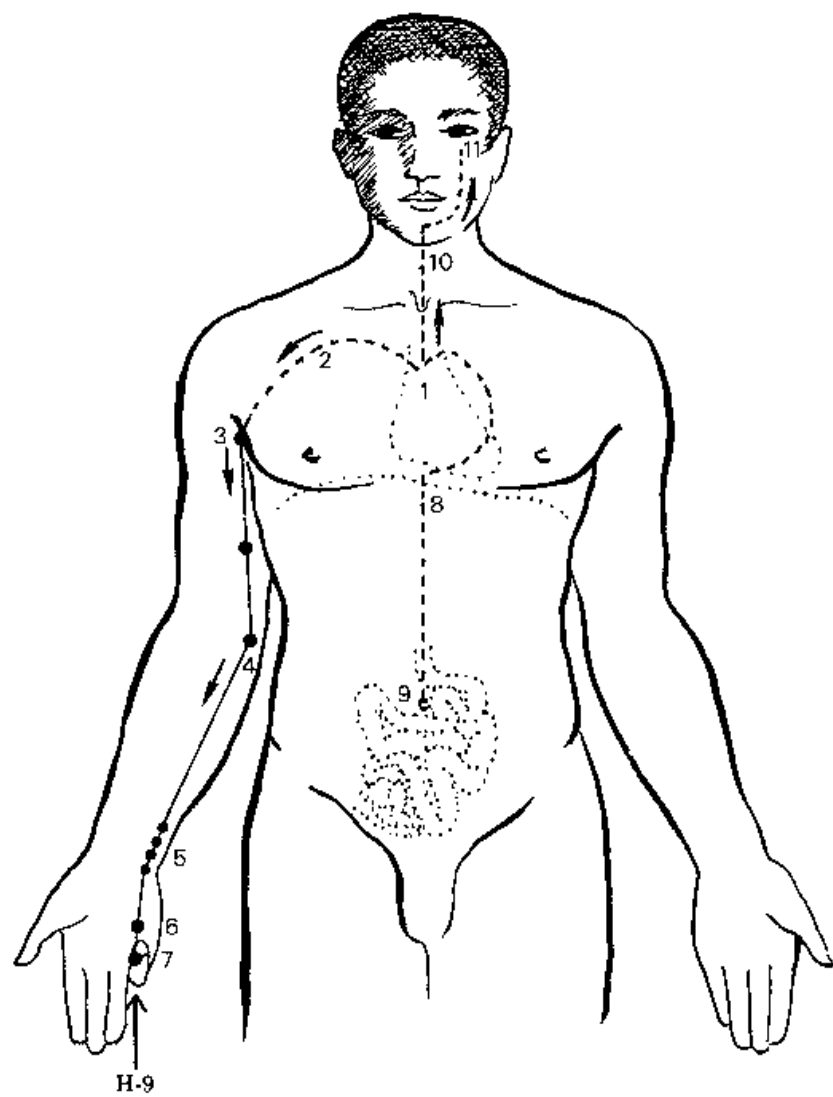
- ✓ **Jang v Jangu**, Oheň predstavuje základ pre tvorbu jangu
- ✓ Preto Qi srdca predstavuje hlavnú jangovú energiu v tele a podieľa sa na jeho zatepl'ovaní
- ✓ Qi vniká do srdca a vychádza ušami
- ✓ **Prvok: Oheň**
- ✓ **Prislúchajúce orgány srdce (HT) a tenké črevo (SI)**
- ✓ **Farba: červená**
- ✓ **Sezóna: leto**
- ✓ **Veková kategória: 12 - 24 rokov**
- ✓ **Obdobie vrcholnej činnosti: 15.5 – 14.7.**

# Element Oheň

- **Ovláda:** krv, cievy, reč, pot
- **Oknom elementu:** jazyk
- **Vonkajší prejav:** ucho
- **Prejav vitality:** tvár
- **Chuť:** horká, rozpínava
- **Cnosť:** poriadok
- **Patogén:** oheň
- **Tkanivo:** cievy
- **Tekutina:** pot
- **Emócia:** radosť
- **Orgánové hodiny:** HT od 11,00 – 13,00
- **Orgánové hodiny:** SI od 13,00 – 15,00

## Funkcie

- „Srdce je cisárom v ľudskom tele. Jeho podriadení sú úradníci.“
- Srdce má sklon k poriadku, srdce si ukladá dlhodobú pamäť v sebe a v cievach
- Kontroluje Jang celého tela – procesom rytmom a cirkuláciou
- Riadi spánok, krv, obeh krvi a pružnosť, voľnosť ciev závisí od srdca
- Srdce je najdôležitejším orgánom v tele a sídlom ducha Shen z neho vyviera poznanie odráža sa v očiach
- SI- oddeľovanie čistého a kalného, transformuje vodu, termoregulátor, podieľa sa na krvotvorbe.



# Psychika a emócie ohňa

## Spirituálna esencia:

- HT je sídlom ducha ZHI Shen prejavuje sa ako naše individuálne vedomie
- „O“ je sídlom emócií – základnou emóciou je neosobná čistá láska
- Šťastie, vyrastajúce z ducha chápe a rešpektuje a cíti
- Vnímanie a cítenie, vyžarovanie charizmy ducha
- **Emočný prejav** -  
radosť, spontánnosť, vášeň, intimita,  
Najťažšia patológia je šok, panika.  
Pocit odmietania, zraniteľnosť.

## Niektoré stavy vývoja chorôb

**Oheň** – rozpínavosť, nie je charakteristická bolesť, je výraznejšie svrbenie, zápal, periodicky zvýšená teplota, začervenanie pokožky, krvácanie

**Horko** – vystupňovanie predchádzajúceho stavu, diskomfort, rozpínanie v mieste poruchy, rozvinutý zápal, horúčka, začervenanie, šírenie choroby

# Horká chuť

- Horká chuť je jinová, vysušuje, pôsobí smerom dole a do hĺbky.
- Má laxatívny účinok, rozptyľuje a osviežuje horko, vysušuje vlhko, spevňuje a podporuje odtekanie.
- **Je kontraindikovaná** pri stavoch sucha v organizme a poruchách kostí.
- **V primeranom množstve** vyživuje srdce. V nárazovom nadbytku poškodzuje srdce, v chronickom poškodzuje pľúca.
- **Horká chuť** je využívaná pri znižovaní horúčky, stimulácií chuti a prečisťovaní organizmu.
- **Nadmerný príjem** horkých potravín sa prejavuje vysušovaním a vypadávaním vlasov a chlpov.





# Element Zem



## Charakteristické znaky

- ✓ **Je Jinovej povahy**, dáva vzniknúť formám, životu, plodí, rozmnožuje a vyživuje
- ✓ Slezina riadi a prepravuje a premieňa
- ✓ Ovláda krv, riadi zdvíhanie Qi
- ✓ Riadi svaly a končatiny, uchováva ducha Yi
- ✓ **Prvok:** Zem
- ✓ **Prislúchajúce orgány slezina (SP) a žalúdok (ST)**
- ✓ **Farba:** žltá
- ✓ **Sezóna:** neskoré leto medziobdobie
- ✓ **Veková kategória:** 36 – 48 rokov
- ✓ **Obdobie vrcholnej činnosti:** 15.7. – 14.9.

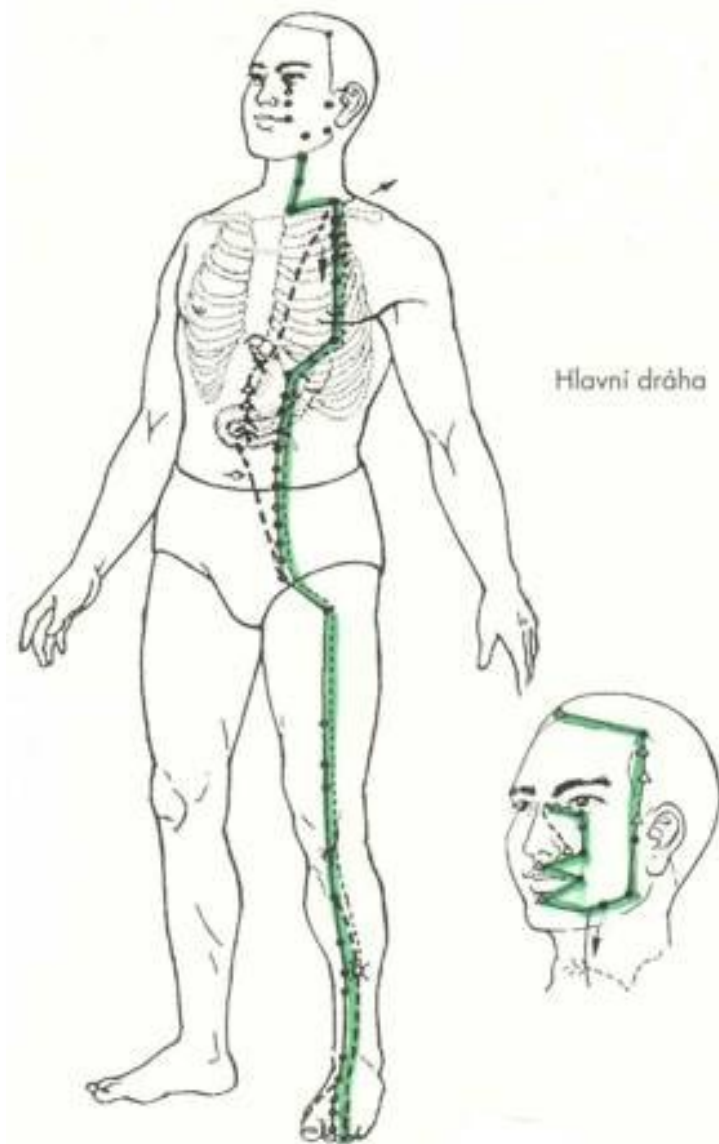
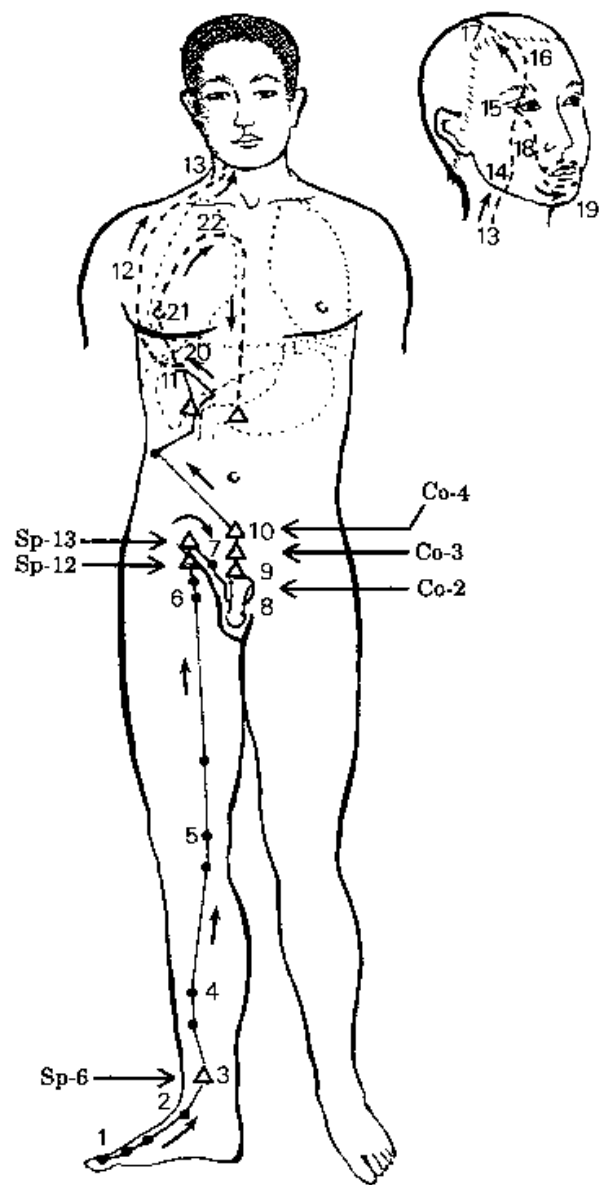
# Element Zem

## Orgány slezina a žalúdok

- **Ovláda:** krv, svalovú hmotu, imunitu, proces učenia, uvažovanie
- **Oknom elementu:** ústa
- **Vonkajší prejav:** pery
- **Chuť:** sladká, harmonizujúca
- **Cnosť:** dôveryhodnosť
- **Patogén:** vlhko
- **Tkanivo:** mäso
- **Tekutina:** sliny
- **Emócia:** premietanie
- **Činnosť:** analýza a odosielanie poznaného k KI
- **Orgánové hodiny:** ST od 07,00 – 09,00
- **Orgánové hodiny:** SP od 09,00 – 11,00

## Funkcie

- Riadi prepravu a premenu stravy a tekutín (GU Qi)
- SP má rada sucho neznáša vlhko, Žalúdok opačne
- Tvorba krvi a jej ovládanie. Drží krv pohromade – modriny, kŕčové žily
- Zdroj hybnej sily v organizme
- Predmenštruačný proces – špinenie mimo cyklu
- PI Qi stúpa, We Qi klesá
- Riadi mäso a končatiny
- Uchováva ducha Yi



# Psychika a emócie zeme

## Spirituálna esencia:

- Yi – kapacita myslenia, posudzovania, hodnotenia, memorovanie, štúdium
- Yl – potrebuje analýzu a syntézu
- Mentálny vnútorný dialóg, myseľ a tvorba myšlienok
- Zámer sa rodí v slezine

## Emočný prejav

- Neustále premýšľanie – zauzlenie sa
- Projektovanie starosti do vnútra
- Ustarostenosť – horí dažďový prales čo ak ...?

**Vlhko** – začiatok jinu, začiatok sťahovania sa, zvýšená sekrécia, pri zápaloch opuch, vlhké formy zápalov, pocity tiaže, tupá bolesť, hypertrofia, výrastky, mäkké nádory – lypomy, cysty, mäkké bradavice

# Sladká chuť

- **Sladká chuť harmonizuje**, pôsobí smerom hore a von, mierne posilňuje jang, zvlhčuje, pôsobí močopudne, vylučuje vlhkosť.
- **Doplňuje, harmonizuje a vyživuje**, zvlášť oslabenú slezinu a žalúdok.
- **Sladká chuť uvoľňuje pečeň**, tlmí kŕče a bolesti, uvoľňuje a spomaľuje trávenie, môže regulovať energiu qi a krv.
- Sladká chuť je **kontraindikovaná**, pokiaľ je v tele prítomná nadmerná vlhkosť a pri poruchách svalov.
- V primeranom množstve vyživuje slezinu v nadbytku ju poškodzuje. Nadbytok sladkého môže v potrave oslabovať chuť, je príčinou bolesti kostí a vypadávania vlasov.
- Používa sa pri opuchoch, retencii moču či pri chronickej hnačke.





74x 157  
64 x 70

# Element Kov



## Charakteristické znaky

- ✓ **Je Jinovej povahy**, Kov dodáva všetkému pevnosť, patrí sem koža, ochrana proti vonkajšku
- ✓ Pripomínajú strechu nad cisárskym vozom, sídlia na najvyššom mieste
- ✓ Je čistej prirodzenosti, preto majú pľúca na starosti udržiavanie vnútornej čistoty.
- ✓ **Prvok: KOV**
- ✓ **Prislúchajúce orgány pľúca (LU) a hrubé črevo (LI)**
- ✓ **Farba: biela, tmavá**
- ✓ **Sezóna: jeseň**
- ✓ **Veková kategória: 48 - 60 rokov**
- ✓ **Obdobie vrcholnej činnosti: 15.9. – 14.11.**

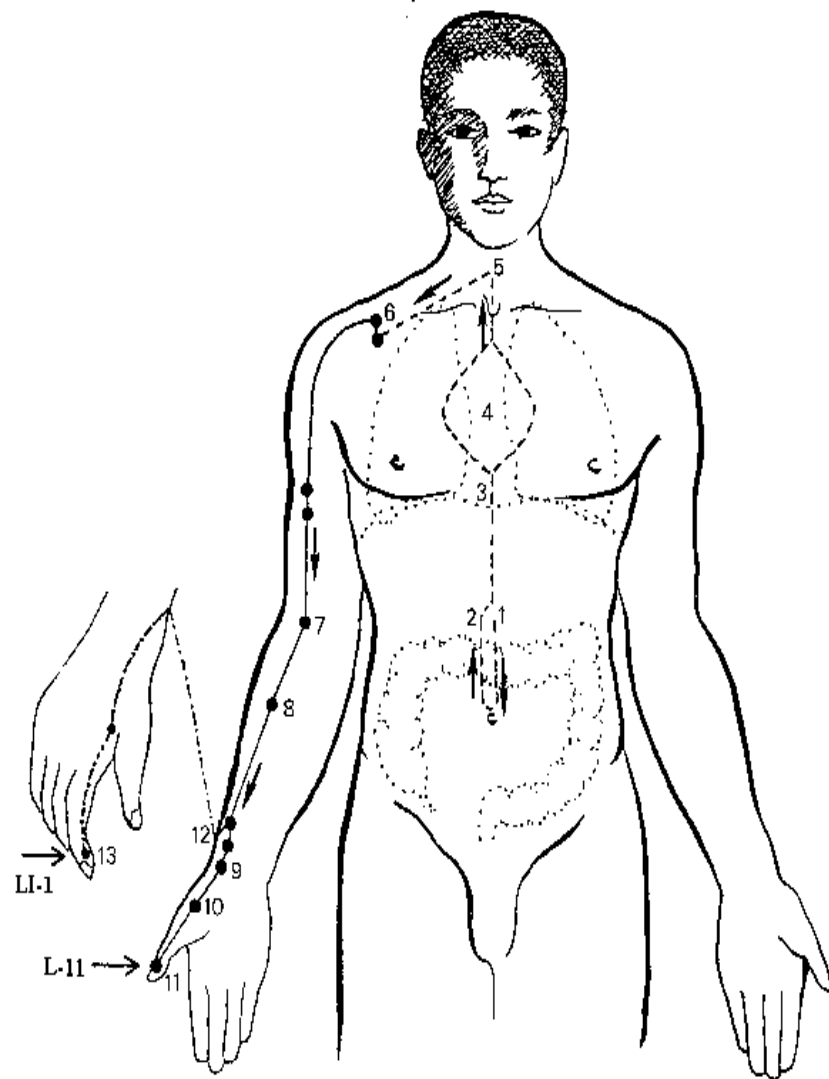
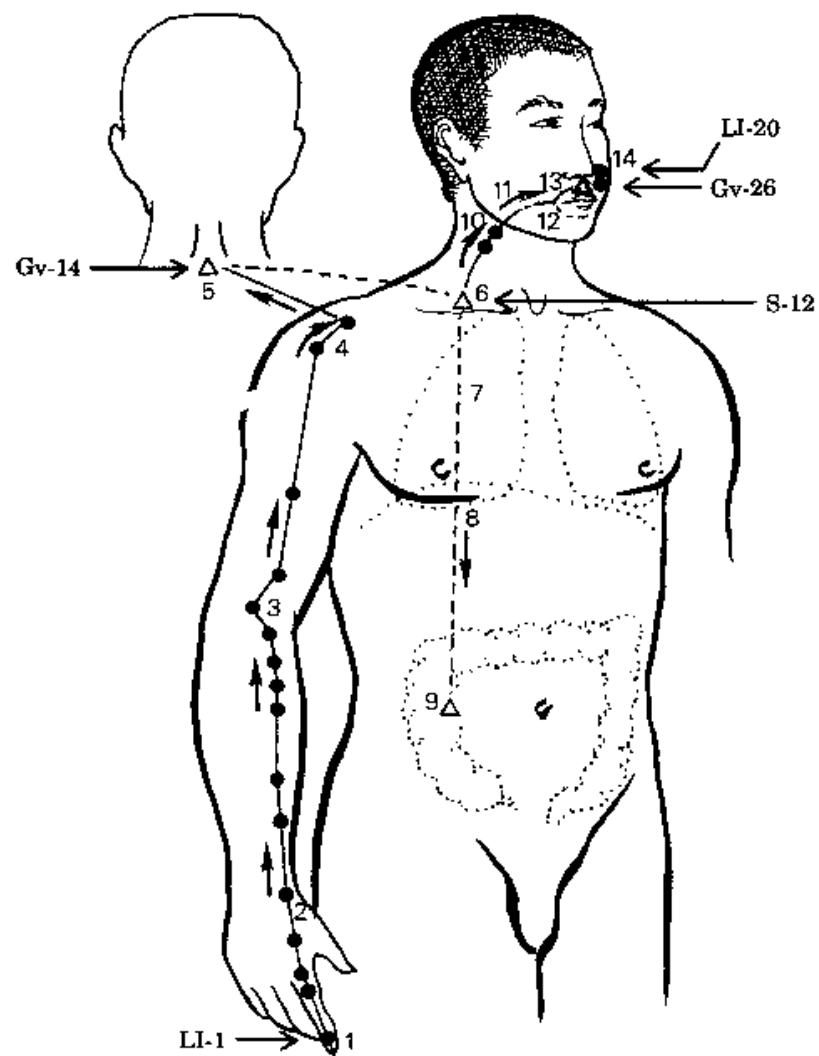
# Element Kov

## Orgány pľúca a hrubé črevo

- **Ovláda:** qi, pohyb v tele
- **Oknom elementu:** hlas, ochlpenie
- **Vonkajší prejav:** nos, čuch, zápach
- **Chut':** pikantná
- **Cnosť:** poctivosť, integrita
- **Patogén:** sucho
- **Tkanivo:** koža a ochlpenie
- **Tekutina:** nosový sekrét
- **Emócia:** premietanie
- **Činnosť:** sebaobrana, LU sú nebeským majstrom
- **Orgánové hodiny:** LU od 03,00 – 05,00
- **Orgánové hodiny:** LI od 05,00 – 07,00

## Funkcie

- **LU** - riadia dýchanie a Qi v tele, vdychovanie, vydychovanie
- Riadia rozptyľovanie a filtrovanie, klesanie, distribúciu qi a krvi, wei qi, pomoc hrubému črevu
- Riadia cesty vody- horným prameňom vody, tkanivového moku, lymfa
- Podpora metabolizmu a vylučovanie tekutín
- Potrebujú vertikálnu polohu
- Sú dvoranou všetkých ciev spolu s HT
- Majú na starosti reguláciu -4 pohyby
- Uchovávajú ducha Po
- **LI**- správcom nad stokami, z neho odchádza to čo sa premenilo - vypúšťa



# Psychika a emócie kovu

## Spirituálna esencia:

- Plúca uchovávajú ducha Po
- PO sprostredkováva čuch a hmat
- Riadi rozvoj tela, reinkarnáciu
- Reprezentuje našu životnú energiu, schopnosť pravidiel života
- Stará sa o živočíšnu časť mozgu, riadi reflexy, inštinkt, pud sebazáchovy
- Je pokušiteľ testovania „našich kvalít“ v priebehu života – tvorba prekážok k riešeniu
- LR a LU majú radi dýchacie techniky je to prepájanie matérie a ducha

## Niektoré stavy vývoja chorôb

### **Sucho -**

bolesť je silná, neprerušovaná, trvalá, tendencia k tuhnutiu, na suchej koži pevné bradavičky, nádory, suchý ekzém, tvorba konkrementov v močovom a žlčníkovom trakte, úbytok síl, nastáva porucha funkcií, obmedzenie pohybu

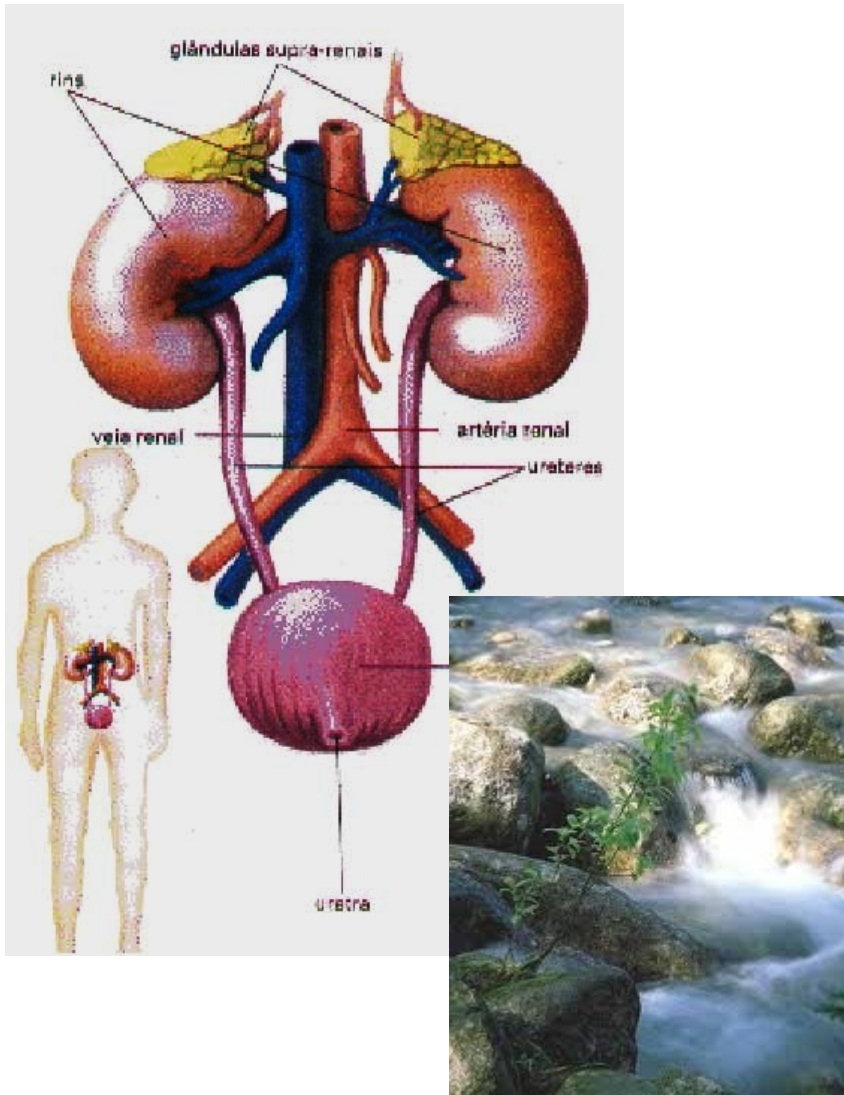
## Pálivá chuť

- Pálivá chuť má jangovú povahu, pôsobí smerom hore a von.
- Rozptyľuje, podporuje obeh vitálnej energie, vylučuje patogénne činitele, pôsobí potopudne.
- Pálivá chuť je kontraindikovaná pri oslabení energie qi pľúc.
- Pálivá chuť zvlhčuje obličky a v miernom množstve tonizuje pľúca.
- **V primeranom množstve** vyživuje pľúca, v nárazovom nadbytku ich poškodzuje. V chronickom nadbytku poškodzuje pečeň.
- **Veľké množstvo** pálivých potravín v jedálničku sťahuje šľachy a vysušuje nechty.
- Byliny a jedlá s prevahou pálivej chuti sa používajú **pri nachladnutiach a chrípke.**





# Element Voda



## Charakteristické znaky

- ✓ **Je Jin v Jine**
- ✓ Obličky v sebe uchovávajú životnú energiu a majú absorpčnú schopnosť
- ✓ Sú koreňom Jinu a Jangu a esencie ťing – čiastočne zdedenú po rodičoch
- ✓ Hovoríme im aj nebeská voda - rozmnožovanie
- ✓ **Prvok: VODA**
- ✓ **Prislúchajúce orgány obličky (KI) a močový mechúr (BL)**
- ✓ **Farba:** modrá, čierna
- ✓ **Sezóna:** zima
- ✓ **Veková kategória:** 60 - 72 rokov
- ✓ **Obdobie vrcholnej činnosti:** 14.11. – 14.2.

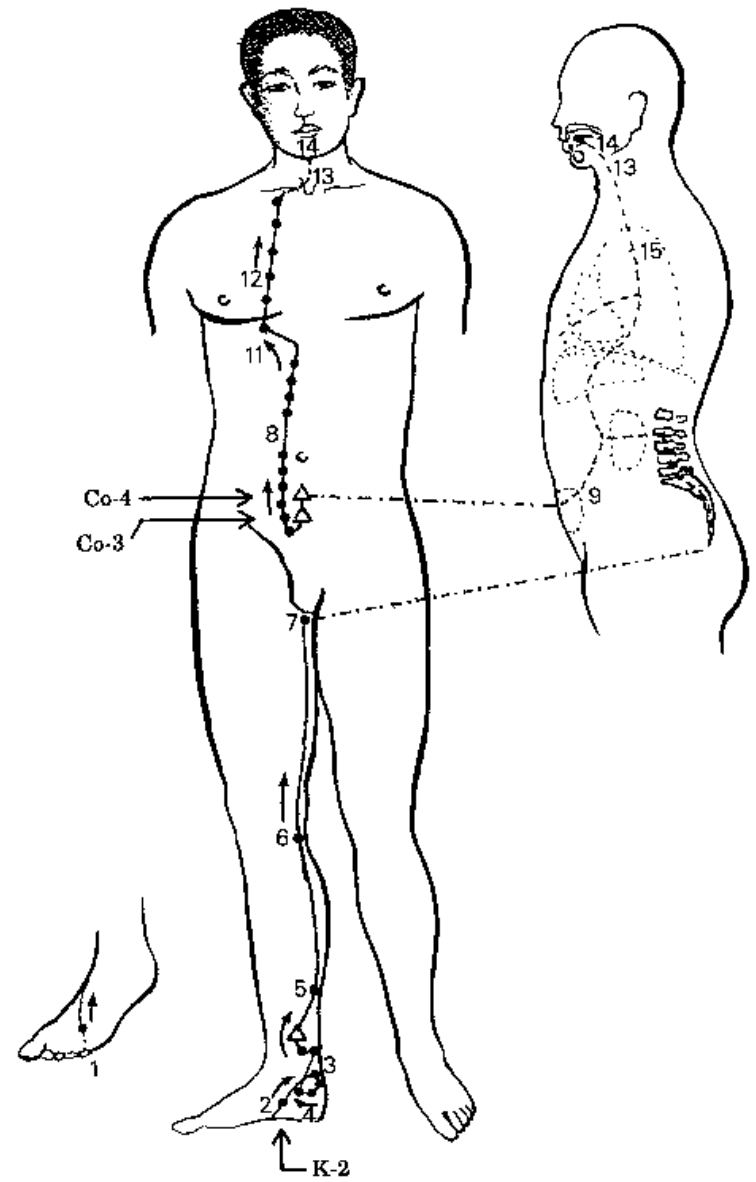
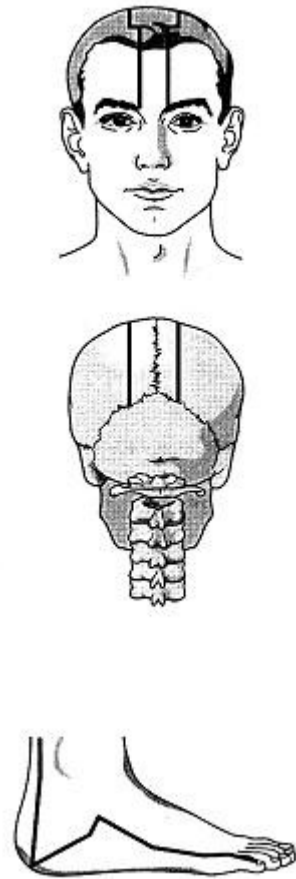
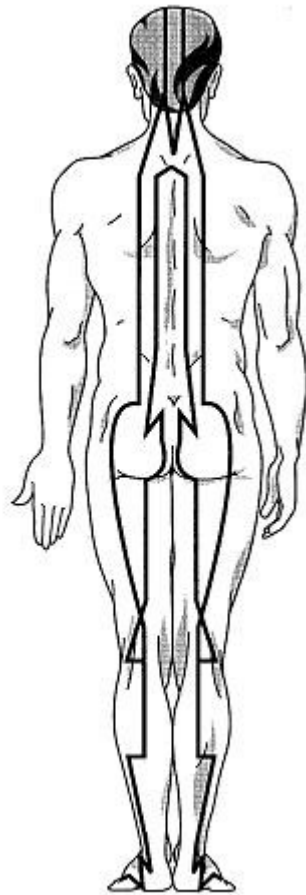
# Element Voda

- **Orgány obličky a močový mechúr**

- **Ovláda:** Jin a Jang, ťing, rozmnožovanie, kosti
- **Oknom elementu:** vlasy
- **Vonkajší prejav:** uši
- **Chuť:** slaná
- **Cnosť:** múdrosť
- **Patogén:** chlad
- **Tkanivo:** kosti
- **Tekutina:** slina
- **Emócia:** strach
- **Činnosť:** krátkodobá pamäť
- **Orgánové hodiny:** BL od 15,00 – 17,00
- **Orgánové hodiny:** KI od 17,00 – 19,00

## Funkcie

- **KI** - Najdôležitejšia je funkcia vo vzťahu k ťingu, koreňom Jin a Jangu
- Je pôvodom ľudského organizmu
- Umožňuje rozmnožovanie, riadi rast a vývoj
- Dopĺňa krv
- Je koreňom Wei Qi, vitality
- Riadia cesty vody – premena, preprava, vylučovanie
- Riadia nasávanie Qi – LU vydychovanie, KI nasávanie
- Uchovávajú ducha Zhi



# Psychika a emócie vody

## Spirituálna esencia:

- **ZHI** – ovláda vôľu, schopnosť prežiť, drive, ambície
- Krátkodobú pamäť, sebauvedomenie si zmyslu danej činnosti, vôľu a výdrž
- Prvotný podnet a iskru – Ming Men dáva oheň života

## Emočný prejav:

- Strach, sklamanie, zdesenie – pokles a chaos Qi
- Agitácia z pocitu neistoty – stratí sa prehľad až paralýza

## Mentálny prejav:

- + myšlienky ohrozenia, dôvera
- - fóbie, strach, hystéria, hazard, riziko

## Voda

- Konečné štádium choroby, bolesť je silná, neuralgická, neznesiteľná, porucha funkcie je výrazná, strata funkcií až bezvedomie, zlomeniny kostí, osteoporóza, nádory, infarkt, skleróza, trofické vredy.

# Slaná chuť

➤ Slaná chuť je jinová, pôsobí smerom dole a do hĺbky. Zmäkčuje, podporuje vylučovanie smerom dole, má laxatívny účinok, zvlhčuje obličky, v miernej dávke tonizuje pľúca.



➤ **Rozpúšť'a zatvrdliny**, ako sú nádory, zhluky, strumu.

➤ Slaná chuť je **kontraindikovaná** v prípade hnačiek a oslabenia krvi.

➤ **V primeranom množstve vyživuje obličky**. V nárazovom poškodzuje obličky. V chronickom poškodzuje srdce.

➤ **Veľké množstvo** slaného jedla vyvoláva zrážanie krvi v cievach a prejavuje sa matnou pleťou bez lesku.

**Ako d'alej?**