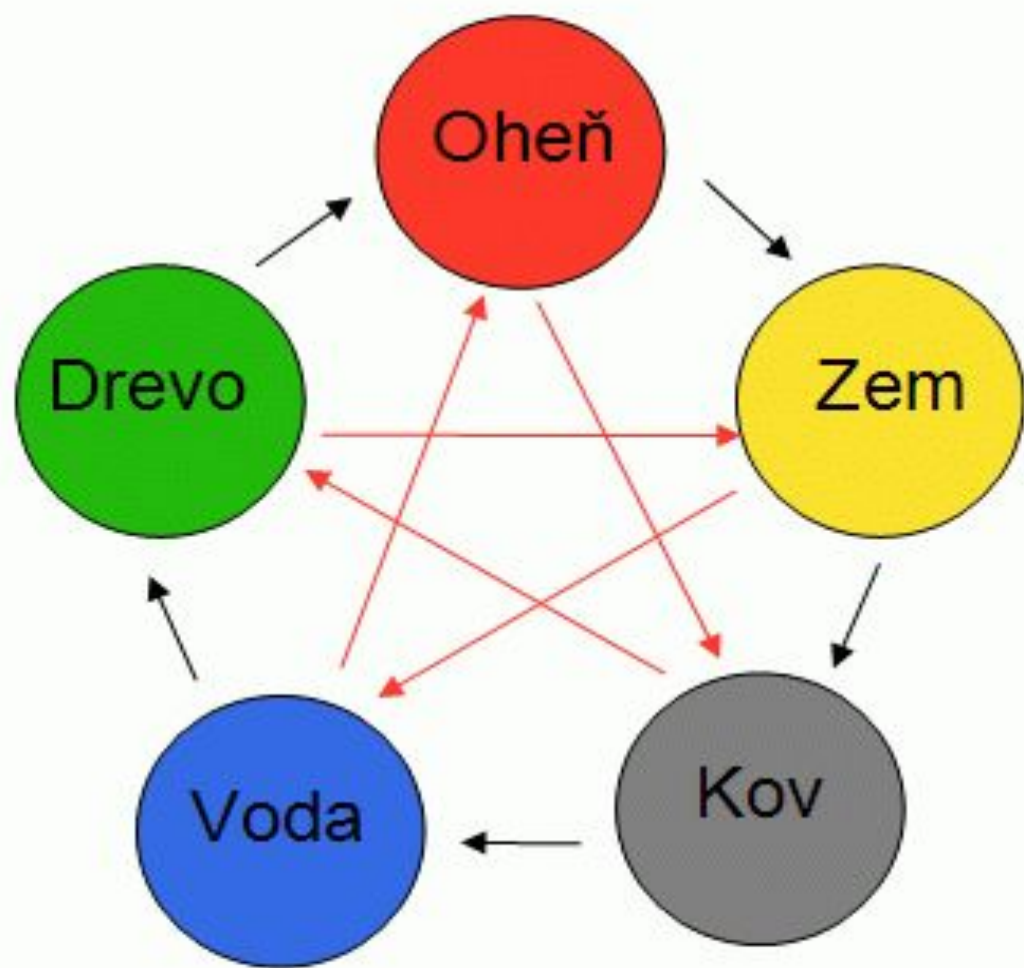




Päť elementov
ako základ TČM







Element Drevo



Charakteristické znaky

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

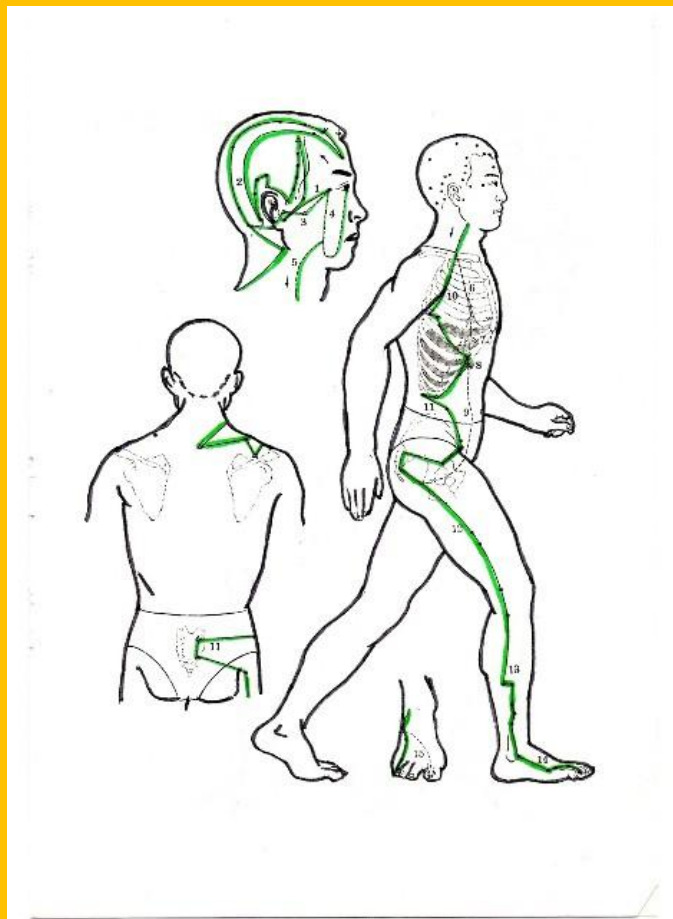
Orgány pečeň a žlčník

- **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

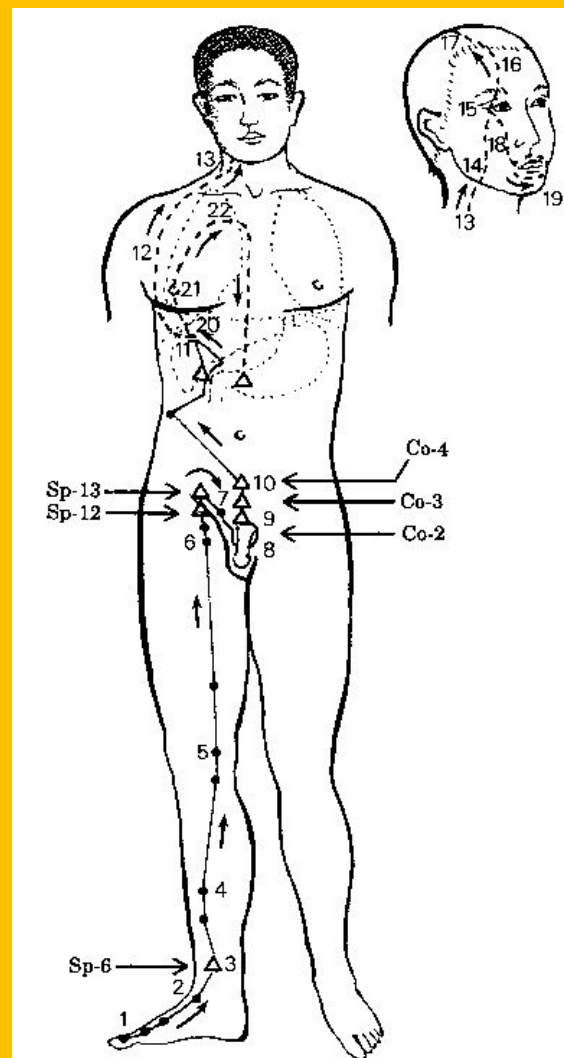
Funkcie

- 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 – pečenev detox
- Medzi 11,00 – 13,00 minimum práce GB najviac zraniteľná

Meridián žlčníka Jang



Meridián pečene Jin



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.





音龍

Element Oheň



Charakteristické znaky

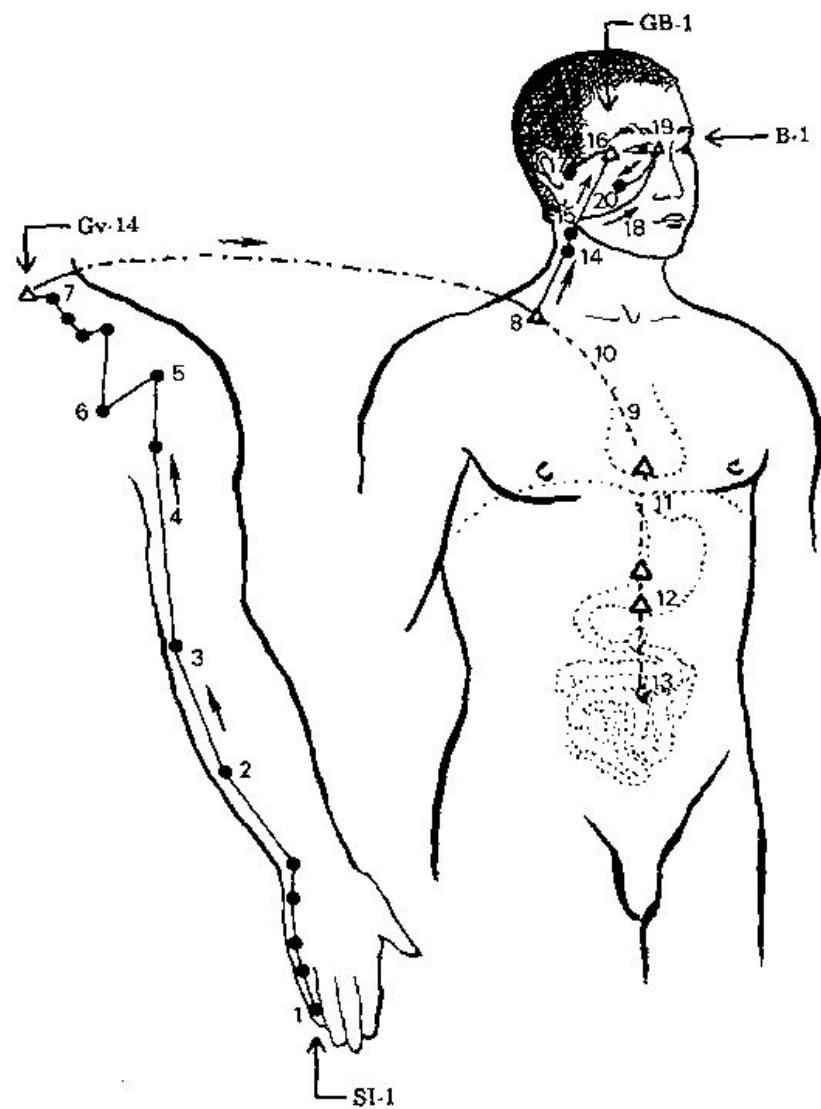
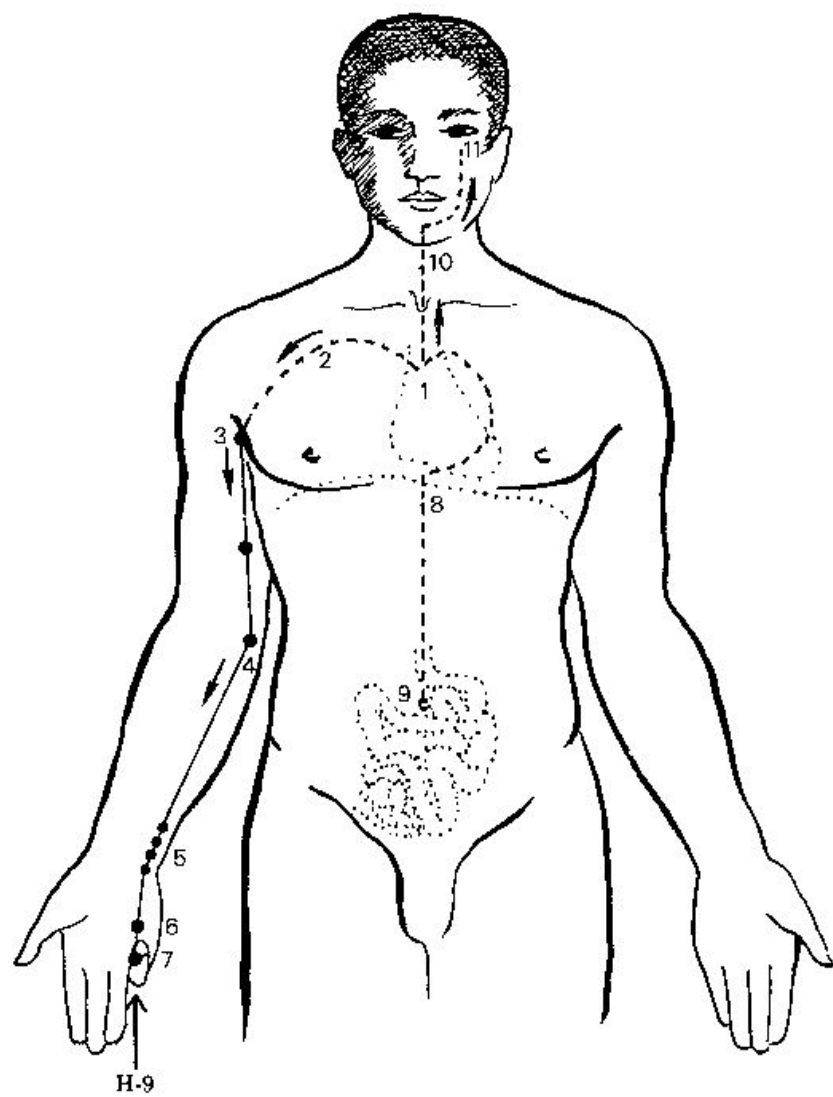
- ✓ **Jang v Jangu**, Oheň predstavuje základ pre tvorbu jangu
- ✓ Preto Qi srdca predstavuje hlavnú jangovú energiu v tele a podieľa sa na jeho zatepl'ovaní
- ✓ Qi vniká do srdca a vychádza ušami
- ✓ **Prvok: Oheň**
- ✓ **Prislúchajúce orgány srdce (HT) a tenké črevo (SI)**
- ✓ **Farba: červená**
- ✓ **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, rozpínavá
- **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

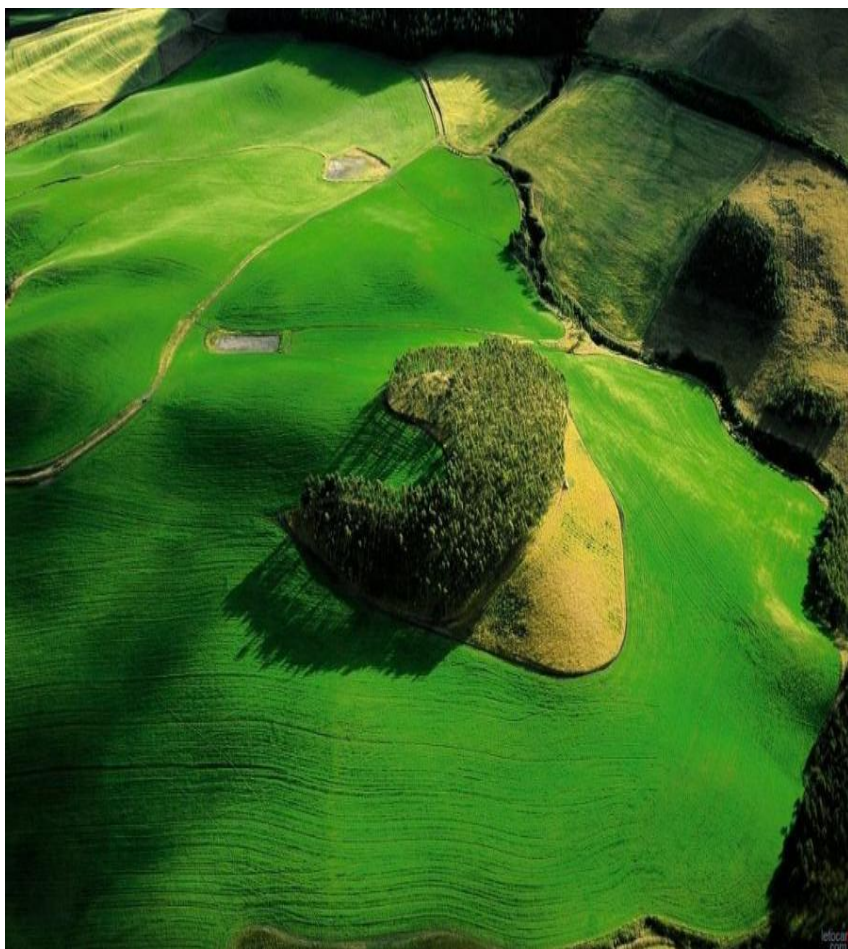
Funkcie

- „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.





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.

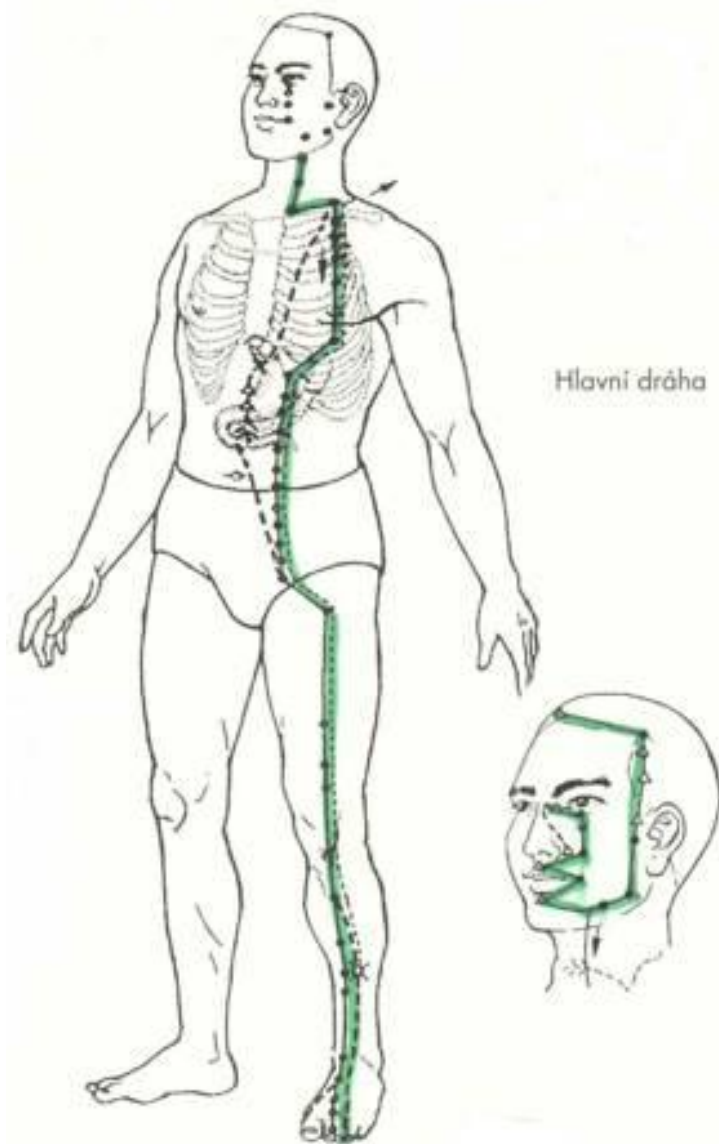
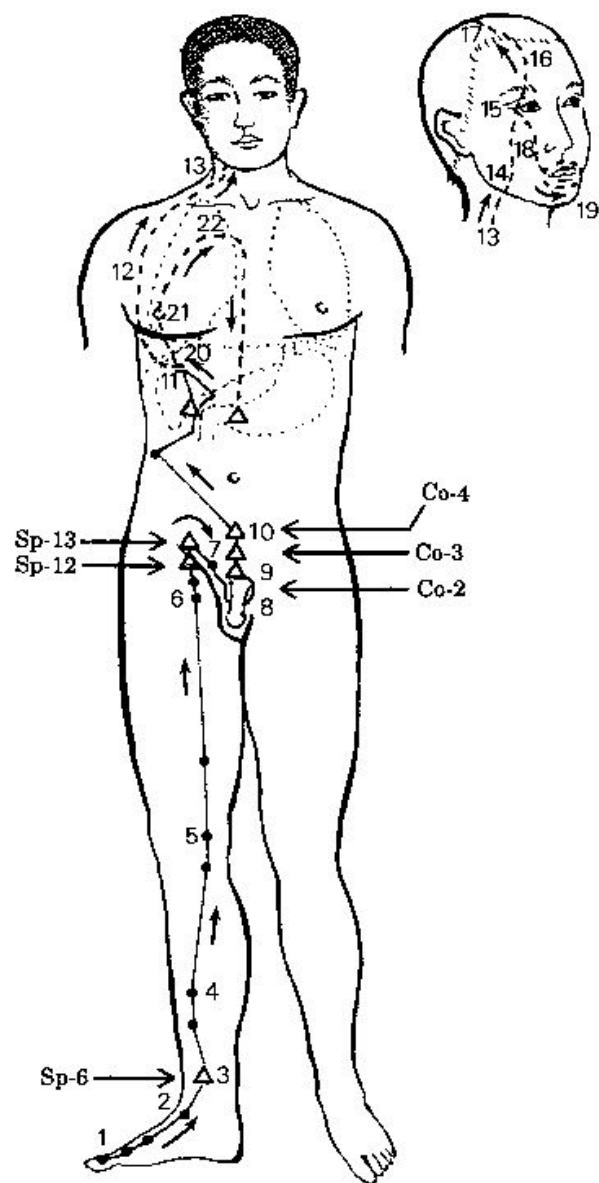
Element Zem

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





94x157
64x70

Element Kov



Charakteristické znaky

- ✓ **Je Jinovej povahy**, Kov dodáva všetkému pevnosť, patrí sem koža, ochrana proti vonkajšku
- ✓ Pripomínajú strechu nad cisárskym vozom, sídli 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

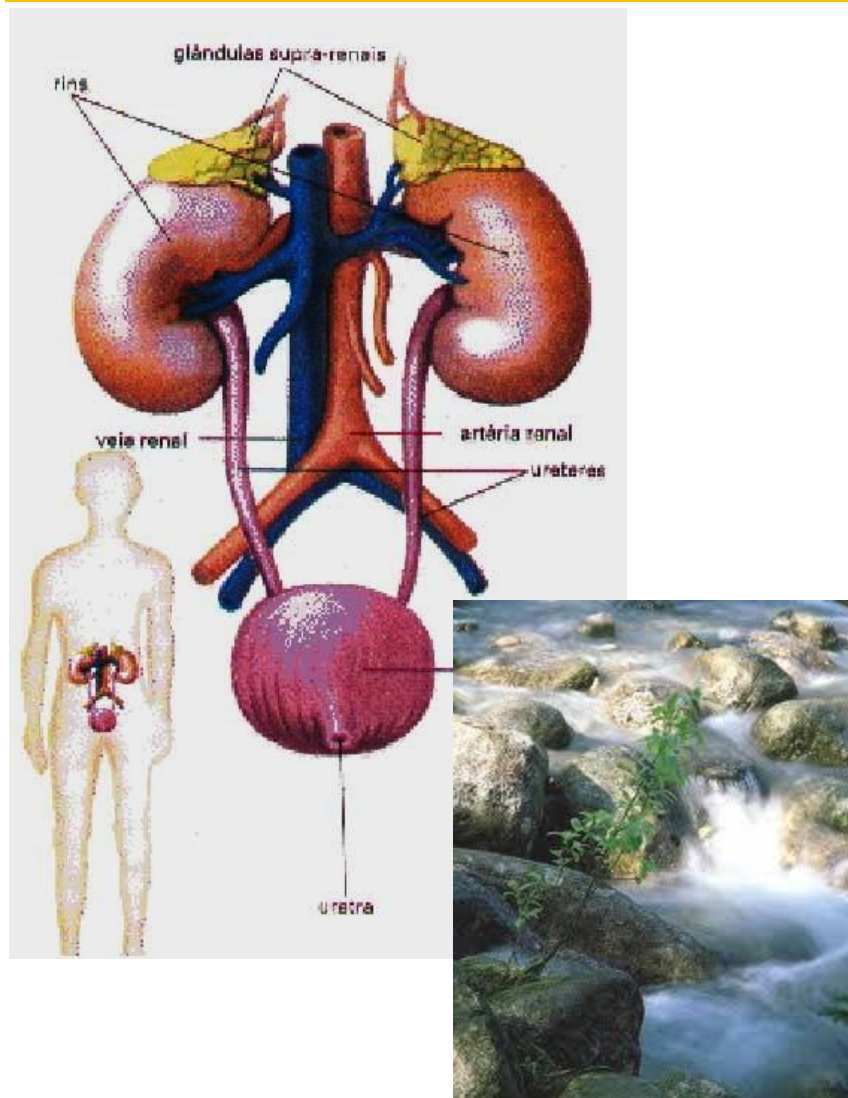
- **Ovláda:** qi, pohyb v tele
- **Oknom elementu:** hlas, ochlpenie
- **Vonkajší prejav:** nos, čuch, zápach
- **Chuť:** pikantná
- **Cnosť:** poctivosť, integrita
- **Patogén:** sucho
- **Tkanivo:** koža a ochlpenie
- **Tekutina:** nosový sekrét
- **Emócia:** premietanie
- **Činnosť:** sebaobrana, 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



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.**

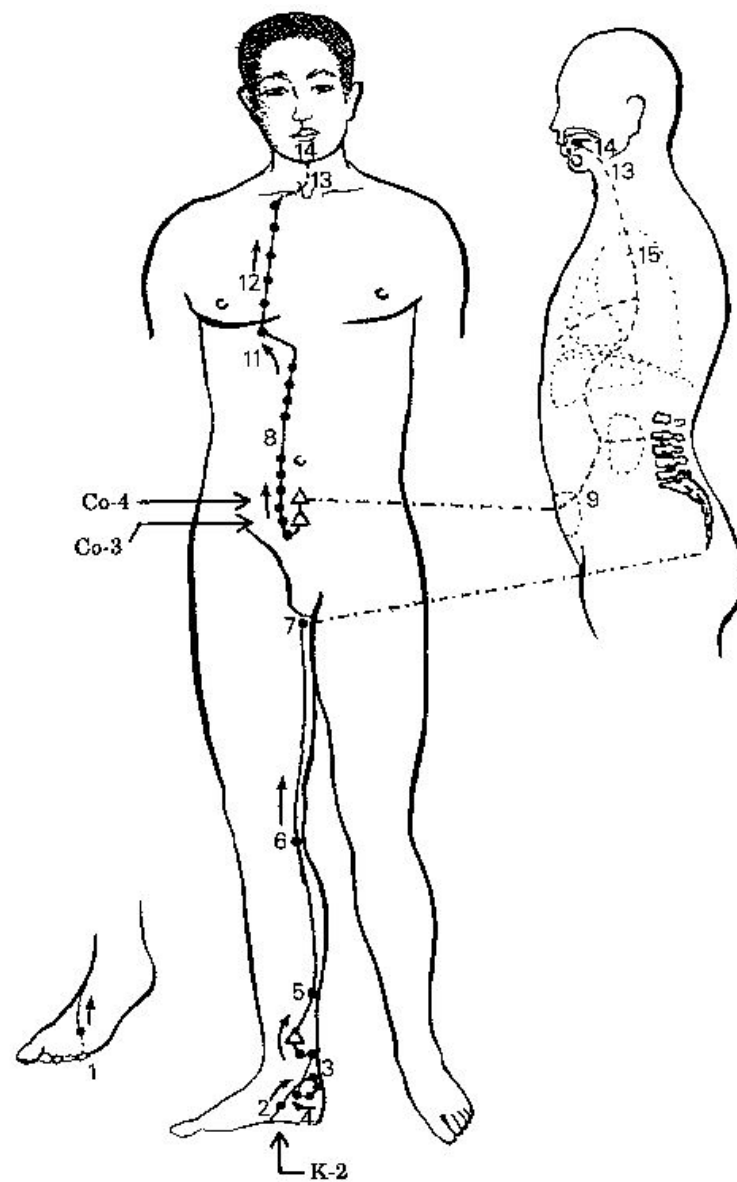
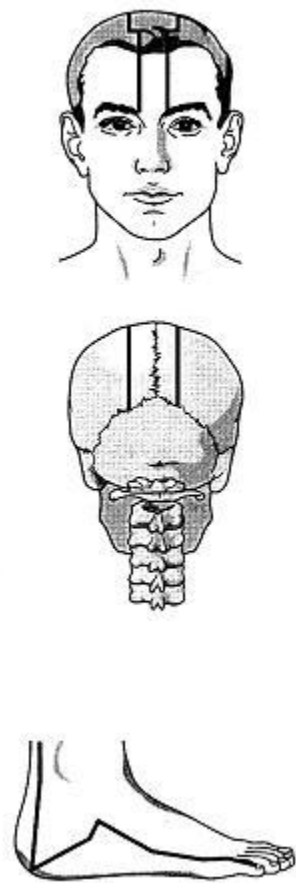
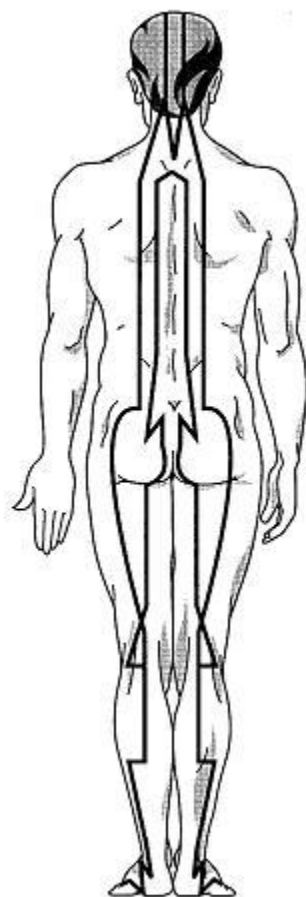
Element Voda

• 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



**“U chorého by mal lekár
najskôr zmeniť stravu a
životosprávu.**

**Často krát tieto zmeny stačia.
Pokial' sa stav nezlepší, je
nutné predpísať bylinnu zmes
či urobiť akupunktúru.”**

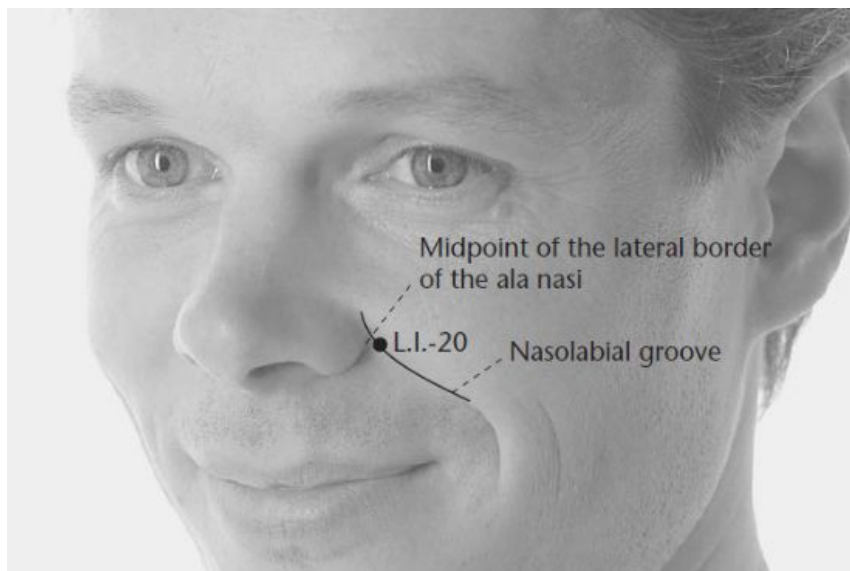
Sun Sin miao

VYBRANÉ AKUPRESÚRNE BODY

Nádcha a alergie

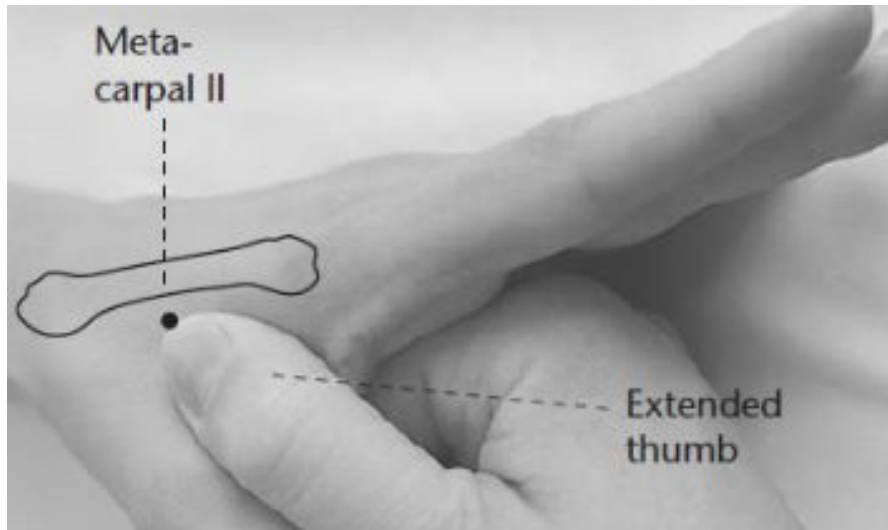


Nakoľko prichádzame do obdobia, kedy sa začnú **zvyšovať alergie**, ponúkame vám **3 body na zmiernenie príznakov nádchy a alergie.**



- **1x EX- HN3 Yin Tang/ Tretie oko** – zmierňuje príznaky alergie, upchatý nos, nádchu, zmierňuje stres.
- **2x LI – 20 Yingxiang / Privítanie vône** – upchatý nos, strata čuchu, nádcha, opuch a svrbenie nosa, červené oči.

Nádcha a alergie

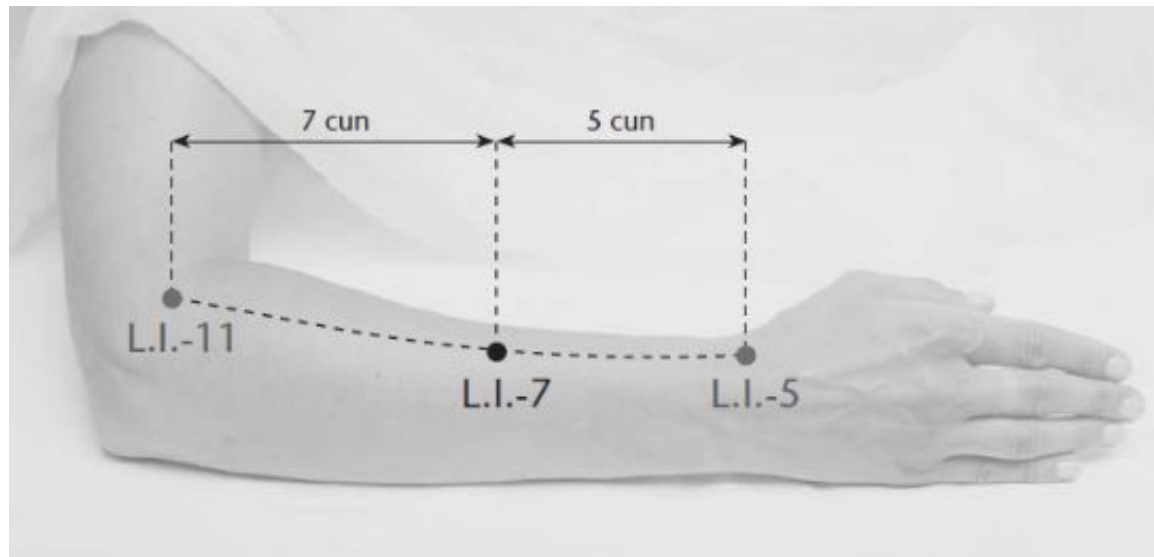


Môžete ešte pridať pri veľkej alergii:

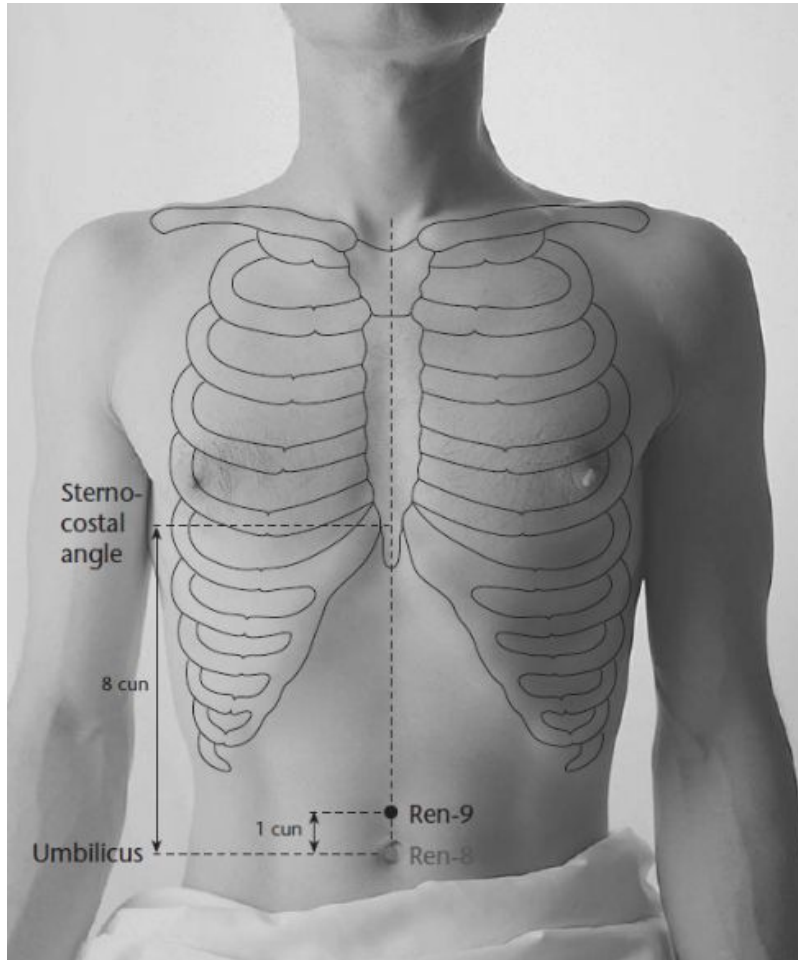
1x LI - 11 Quch

1x LI - 4 Hegu

zmierňujú zápalové príznaky,
alergiu, zlepšujú imunitu.



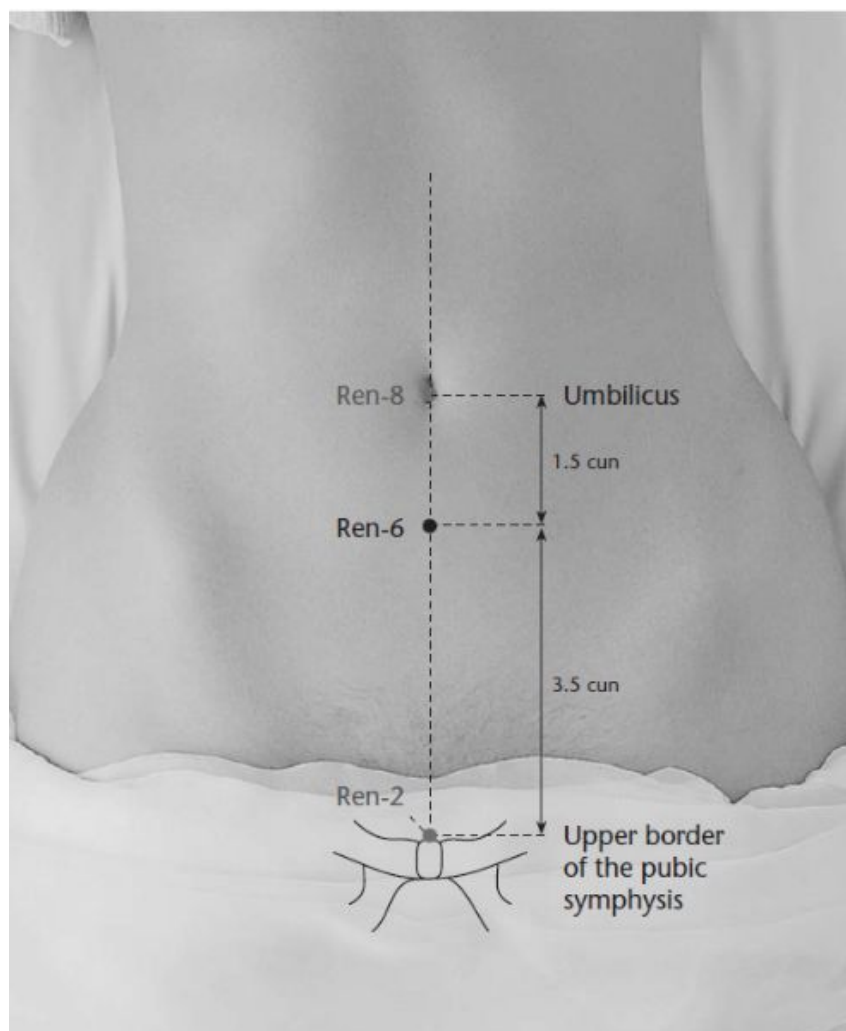
4 body na zlepšenie trávenia



1x CV - 9 Shuifen/ Rozdelenie vody
Edém, ťažkosti s močením, poruchy trávenia, ochorenie tenkého čreva, plynatosť, zvracanie.



4 body na zlepšenie trávenia

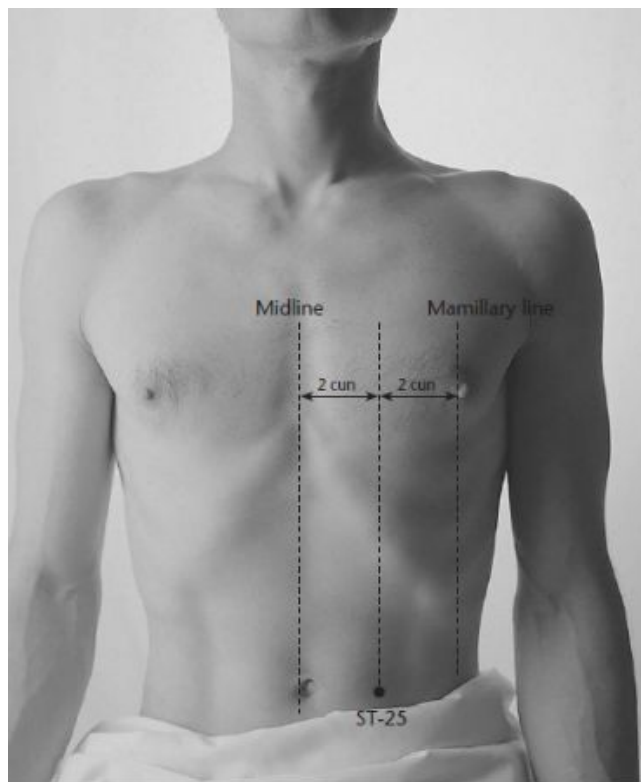


1x CV-6 Qihai/ More životnej energie.

Bod s tonizačným účinkom, bolesti brucha, kŕče u detí, zápchu.



4 body na zlepšenie trávenia



2x ST-25 Tianshu/ Bránové brvno.

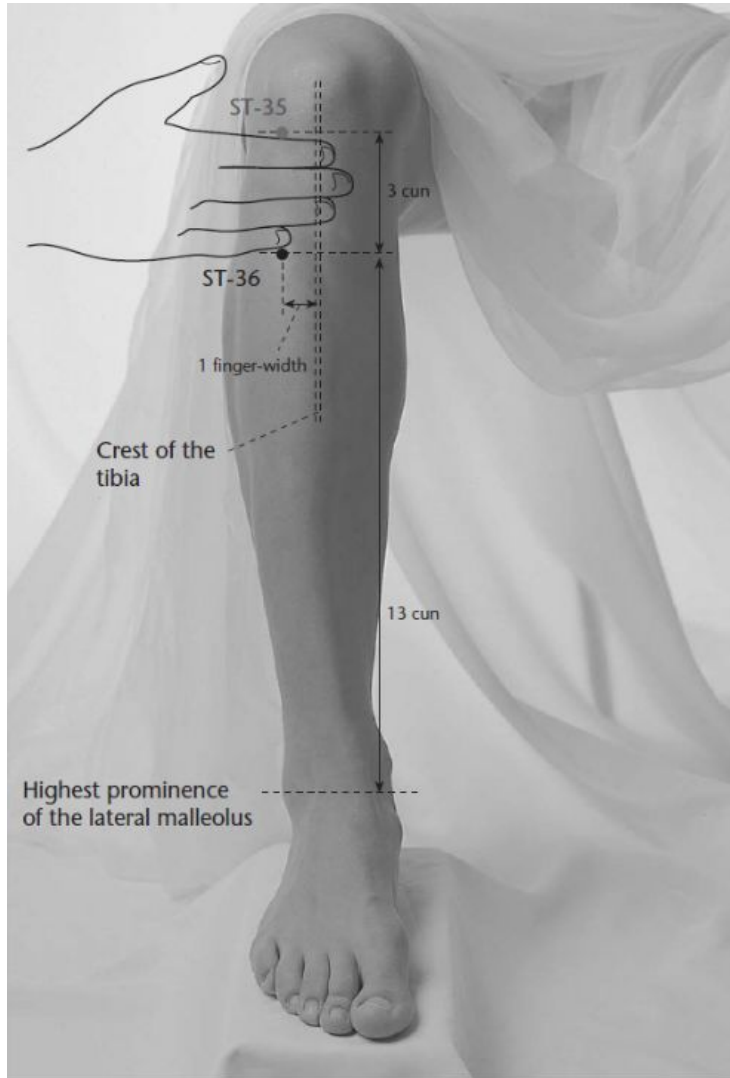
Ochorenie žalúdka, čriev a sleziny,
stolica, gynekológia, teplota u detí.
(obojsstranne).

**Masírovať akupresúrne po dobu 3
– 5 minút.**

Mierny tlak.



Bolesti nôh pri dlhej chôdzi, turistike

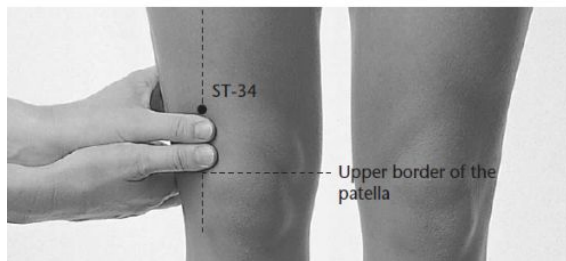
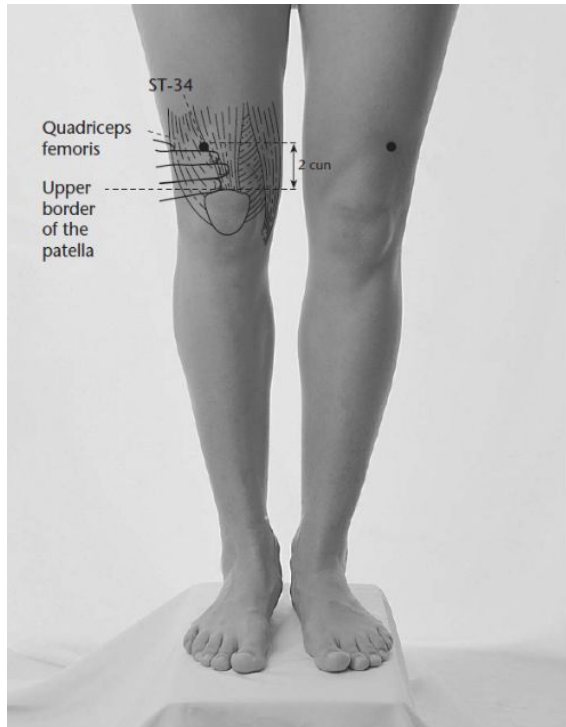


1x ST-36 Zusanli / Tri míle na nohe.

Bod so širokospektrálnym použitím, bod pre cievy na dolných končatinách. Bolesti kolenného kĺbu, svalov. Krče svalov.



Bolesti nôh pri dlhej chôdzi, turistike



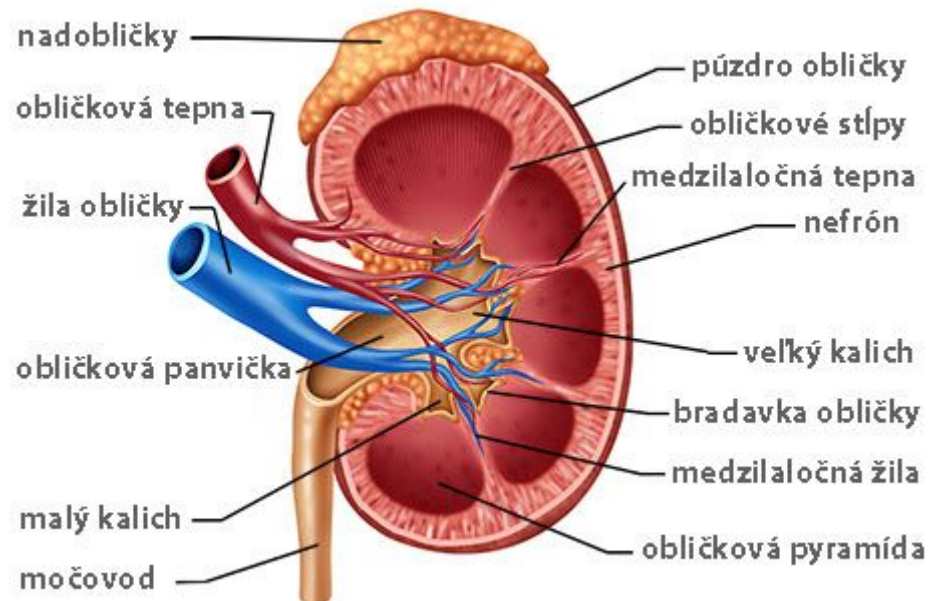
1x ST-34 Liangqiu/ Brnová mohyla.
Bolesti dolných končatín, zmenšenie pohyblivosti kolena, bolesti krížov.



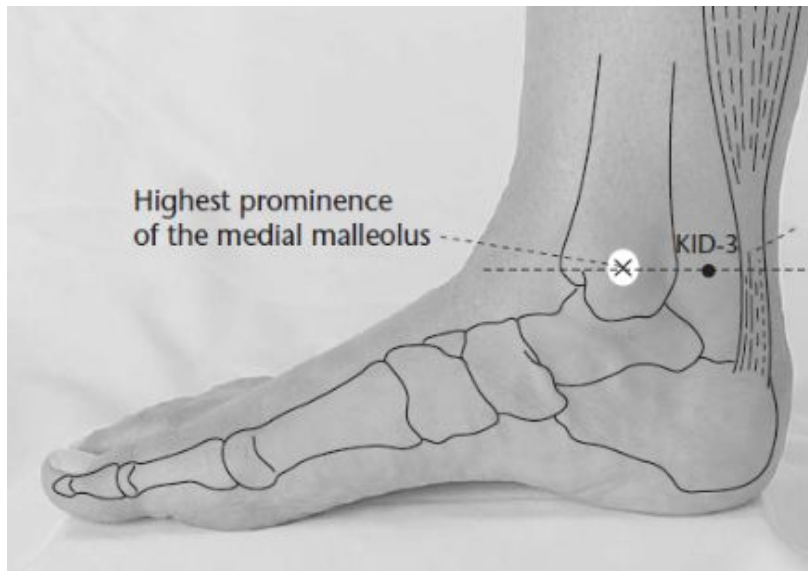
Podpora obličiek



1x KI - 1 Yongquan/ Bublajúci prameň. Upokojuje ducha Shen, vyrovnáva energiu, zlepšuje vedomie, nespavosť, závraty, podpora obličiek.



Podpora obličiek



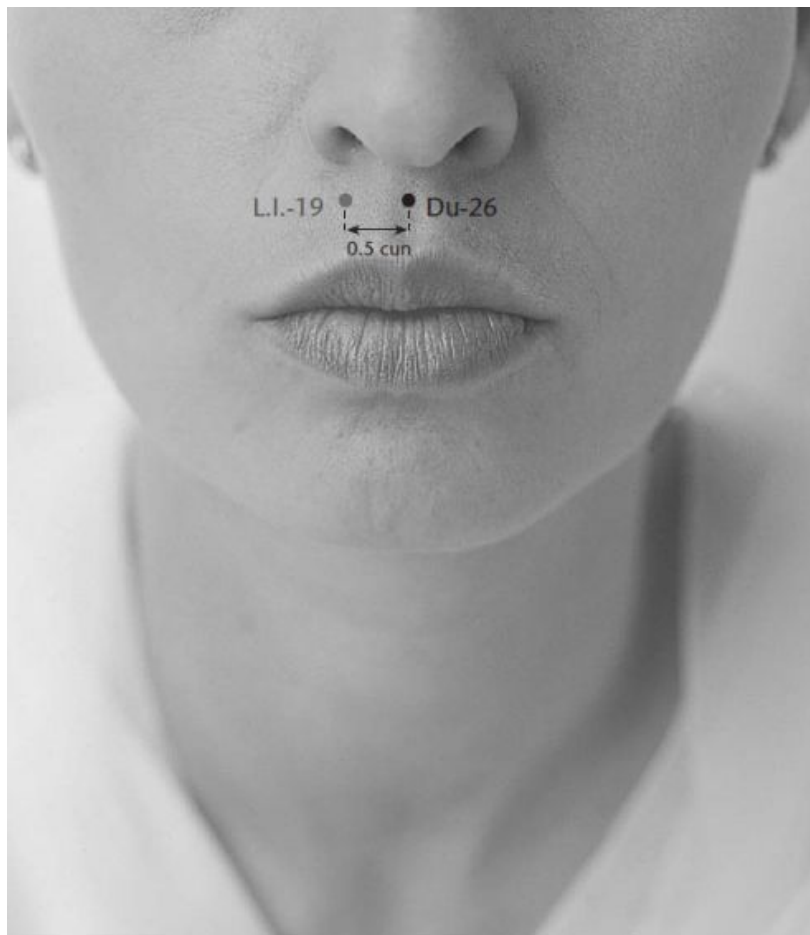
1x KI - 3 Taixi / More svetla.

Posilňuje obličky, zvyšuje vitalitu,
sucho v krku, dopĺňa energiu.

Masáž päty - Klasické poklepkávanie po päte alebo masáž
pomocou oleja.

Môže sa robiť každý deň cca 5 minút. Masáž a pobúchavanie
na pätu.

Bod prvej pomoci pri kolapse a šoku



1x GV – 26 Shuigou/ Hrot vody.

Bod prvej pomoci pri šoku, kóme, kolapse, prehriatí organizmu, epilepsii a krčoch.



AKO ĎALEJ?

**Ponúkame kurz
Meridiány pre zdravie**

<https://renatapolakova.sk/12-meridianyprezdravie/>