

Objav silu TČM a meridiánov



Čína je obrovská krajina, kde je veľa etnických skupín a veľa rôznych geografických klimatických zón.









孫思邈

A portrait of Sun Si-miao, a Chinese physician and alchemist. He is depicted from the chest up, wearing a dark green traditional Chinese scholar's cap (guan) and a dark green robe with a light blue collar and sash. He has a thin mustache and a small goatee. His arms are crossed over his chest. The background is plain white. In the top right corner, the name '孫思邈' is written in black Chinese characters. In the bottom left corner, there is a small red square seal.

候也。其色微青即傳於肝。若至肩。其色漸赤。其色必白。若分兩耳里氣連之。即生驚風。如此其候唇不蓋齒。而无津液。此是脾絕。四肢逆冷。胃主五日。發黃外。特死。外候則瀉黑血也。

論曰唇黃色兩眼沉腫早晚面浮太陽穴調外候頭
不滿化頻之夜起傷冷則瀉白朮若臟熱口赤若參
劑

論曰候起胃心甲午其色淡白來侵關紐於外候者
無時下應白乃嘔逆黃色黃赤

論曰候起公陽公白薄皮起如竹膜口唇乾燥並有口
大便秘夜間顛叫

○金方西屬肺○



詩
肺
肺
肺
肺
肺
肺
肺
肺



Fu – si (2852 – 2737) p. n. l.

Prvý mýtický cisár Fu-si
(2852 – 2737 p. n . l.)

- Uvedená akupunktúra
- Osobne vytvoril prvých 9 ihiel
- Zostavil osem trigramov, ktoré sa stali základom pre knihu I – ťing (kniha premien).



Šen-nung (2737 – 2697p.n.l.)

- Zakladateľ farmakológie a používania liečivých bylín
- Najstarší čínsky herbár (Šen-nung pen-cchao-ťing,) Šen-nungov kánon bylín.
- Vypracoval čínsku demológiu – závažné psychické a psychiatrické ochorenia, 13 bodov duchov



Chuang-ti, Žltý cisár. (2 689-2 598 pr. n. l.)

- Dôležitý pre taoistickú tradíciu od neho sa odvodzuje učenie.
- Zaoberal sa tajomstvom večného života a dlhovekosti
- Výrobou elixíru nesmrteľnosti
- Pestovaním životnej sily
- Cvičeniami na jej transmutáciu
- Autor základného diela čínskej medicíny **Chuang-ti nej-ťing**
Vnútoraná kniha Žltého cisára.



Sun Simiao (618 – 907)

- Čínsky lekár a spisovateľ dynastie Sui a Tang. Ocenený ako čínsky kráľ medicíny (Yao wang)
- **Beiji qianjin yao fang** („Základné vzorce pre núdzové situácie v hodnote tisíc kusov/mačka zlata") – 5300 receptov na lieky
- Druhé dielo - **Qian Jin Yi Fang** (Dodatok k vzorcom hodnoty tisícov zlata) – 2000 receptov
- Známy textom „O absolútnej úprimnosti veľkých lekárov“.



Človek, ktorý vie, ako zachovať svoj život, je ten, kto menej premýšľa, menej sa stará, má menej prianí, je menej aktívny, menej hovorí, je menej rozrušený, má menej radosti (tu je mienené radostné rozrušenie) a menej hnevu a robí menej zlého. Týchto deväť „menej“ je kľúčom k uchovaniu života a dlhovekosti.“

Sun Sin-miao

Tradičná čínska medicína vo svojej liečbe používa 5 základných nástrojov:

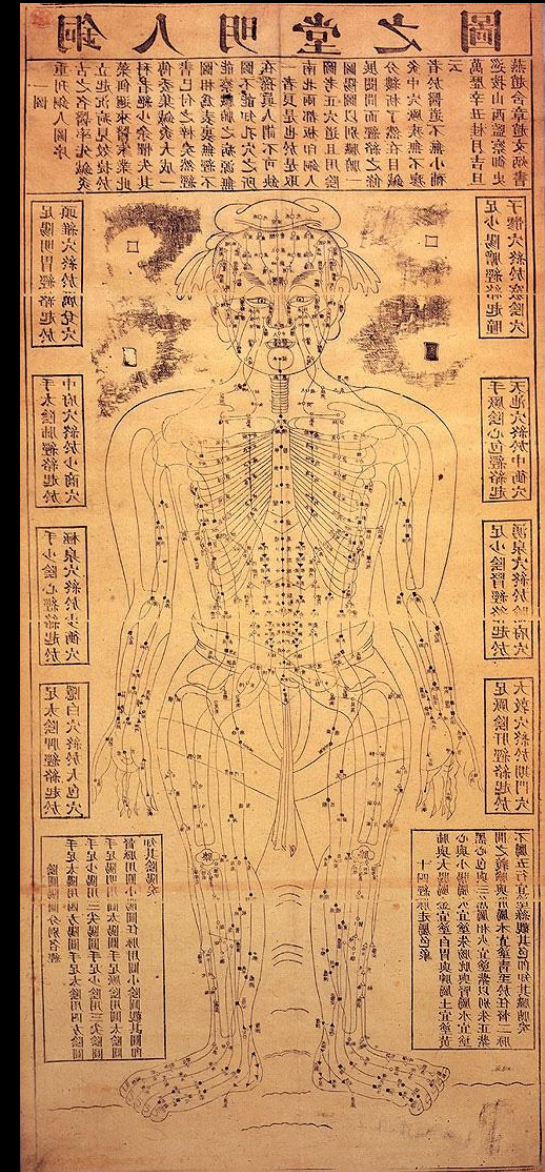
Fytoterapia (bylinná liečba)

Akupunktúra

Tuina (liečebná masáž)

Qigong (prastaré čínske cvičenie)

Dietetika



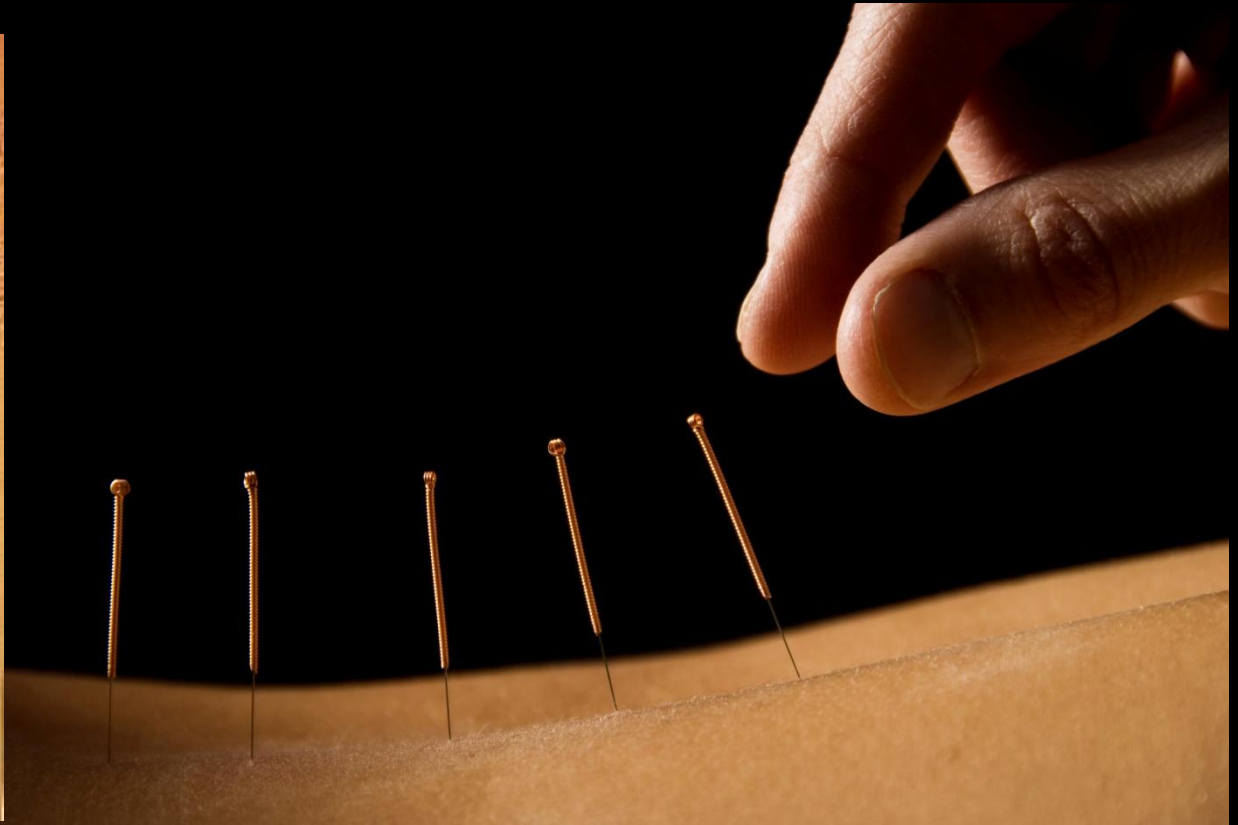
Fytoterapia (bylinná liečba)

- Je veľmi silným nástrojom tradičnej čínskej medicíny.
- Bylinné zmesi sa skladajú z niekoľkých bylín.
- Každá bylina má svoju funkciu a hierarchické postavenie v zmesi, kde spoločne vytvárajú liečebný celok.
- Odvar z bylinnej zmesi je to najsilnejšie, čo nám byliny dokážu dať.



Akupunktúra

- Spolu s fytoterapiou patrí k najsilnejším prostriedkom, ktorými sa ovplyvňuje zdravotný stav pacienta.
- Pomocou akupunktúrnych ihlí sa pôsobí na body v akupunktúrnych dráhach, ktorými preteká qi.
- Voľbou bodov a ich stimuláciou sa napomáha harmonizovať tok qi a navodzuje sa rovnováha v organizme.



Tuina (liečebná masáž)

- Liečebná masáž využíva systém akupunktúrnych dráh a bodov.
- K stimulácii dochádza pomocou jednotlivých masážnych techník, dlaní, prstami alebo lakťami za účelom obnovenia toku qi v dráhach, pretože pravidlo hovorí, že qi sa musí hýbať.
- Kde je stagnácia qi, tam je bolesť.



Qigong (prastaré čínske cvičenie)

- Pravidelným cvičením sa prehĺbuje schopnosť jedinca vnímať jemnohmotnú energiu.
- Úroveň qi v tele sa zdvíha, bloky sa rozpúšťajú a qi voľne plynie.
- Cvičenie sa pozitívne odráža na fyzickom aj psychickom stave človeka.



Dietetika

- Strava hrá v živote človeka významnú rolu. Nesprávna strava môže človeku veľmi uškodiť a následne úpravou na správnu stravu sa dá len málo napraviť.
- V praxi to znamená, že napríklad vegetariánstvo typu „dám si sviečkovú bez mäsa“, alebo jogurt na raňajky, nám môže po určitej dobe spôsobiť veľké zdravotné problémy.
- Keď následne upravíme iba spôsob stravovania, vlastná liečba by trvala oveľa dlhšie.
- Dietetika je dôležitá, pretože stravou každý deň a niekoľkokrát denne ovplyvňujeme rovnováhu organizmu.
- Stravovanie založené na zmysluplných pravidlách môže predísť rôznym zdravotným problémom.



- Bolo preukázané, že čínska dietetická terapia účinkuje aj vo veľmi diverzifikovanej skupine obyvateľstva, od prímorskej oblasti až po vrcholky Himalájí, od chladnej tundry na severe až po tropické oblasti Hainanu na juhu, od vlhkého pobrežia čínskeho mora až k púšťam čínskeho Turkestánu.

Základné princípy tritisíc rokov starého čínskeho systému dietetickej terapie sú tak s miernymi úpravami podľa individuálnych potrieb použiteľné pre väčšinu ľudí na väčšine miest našej zeme.



Dietetika

Žijeme v dobe, kedy nám populárne médiá každých pár mesiacov ponúkajú a vychvaľujú nejakú novú diétu.

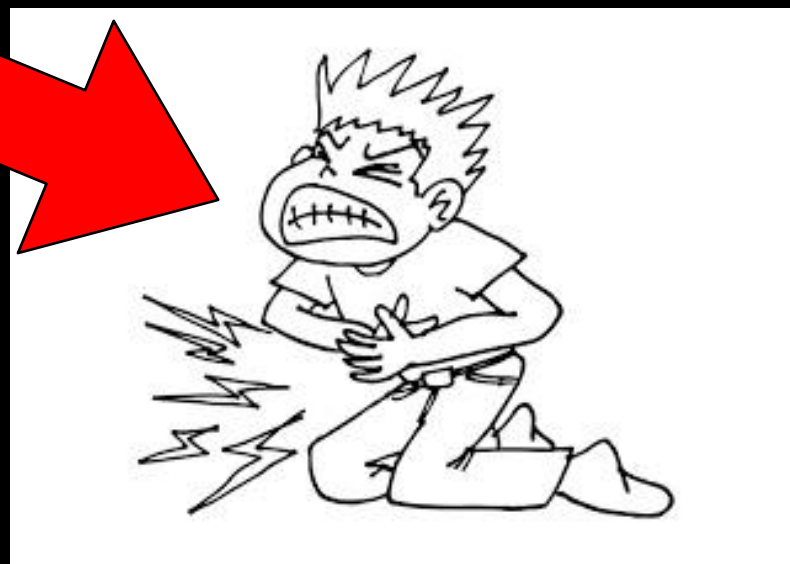


X



Čínska dietetická terapia je založená na troch tisícoch rokov zdokumentovaných, neprerušovaných a stále sa vyvíjajúcich skúsenostiach.

Správne stravovanie je veľmi dôležité, pretože až **70 %** všetkých chronických neprenosných chorôb je dôsledkom nesprávneho stravovania a nevhodného spôsobu života.



- **Zdravý rozum**, s ktorým čínska medicína pristupuje ku zdravému stravovaniu, dáva rovnaký alebo dokonca väčší zmysel než čokoľvek, čo je k dispozícii v dnešnej dobe.
- Už v roku 200 pred n. l. boli napísané prvé diela zaoberajúce sa dietetickou terapiou. Napríklad v diele *Su Wen* (Jednoduché otázky), sa píše: „*Liečivá sú podávané na potláčanie škodlivín, ale obilie sa využíva k výžive tela, a ovocie, mäso a zelenina napomáhajú tomuto účelu.*“

Čo to znamená pre našu súčasnosť?

- Obilniny by mali byť **hlavnou** zložkou stravy, naproti tomu mäso, zelenina a ovocie by sa mali jesť na **doplnenie** a na **podporu** tohto základu. Inak povedané, človek nemôže žiť iba z chleba.
- Už aj v tejto dobe boli stanovené zásady medzi **piatimi elementmi**. Preto vieme, že **sladká chuť má špecifický vzťah k slezine, kyslé potraviny majú vzťah k pečeni, slané vstupujú do obličiek, pálivé ovplyvňujú pľúca a horké majú mimoriadny vplyv na srdce.**

Číňania kombinovali liečivé byliny s bežnými potravinami. Medzi bežné potraviny podľa nich patrili napríklad *zázvor, škorica, cesnak, cibuľa, červená d'atľa, sladká fazuľa, slzovka, ryža všetkých druhov, med, ocot, alkohol, vaječný žĺtok, jahňacie mäso a ďalšie.*



Dnes, aj po troch tisícoch rokov sa hovorí:
Medicína a strava vychádzajú z toho istého zdroja

To znamená, že neexistuje žiadna ostrá hranica medzi liečivými
prostriedkami a potravinami,
každá potravina nejakो pôsobí na zdravie.

Rozdiel medzi čínskou a západnou dietetikou

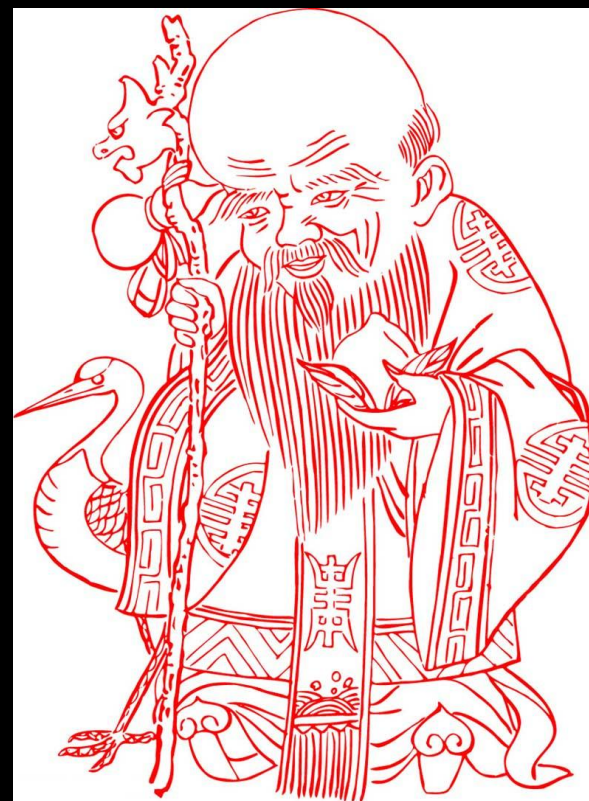
Existujú dva základné rozdiely medzi čínskou a západnou dietetikou.

- Západná dietetika sa chápe ako diéta, ktorej cieľom je zníženie hmotnosti.



X

- Čínska dietetika slúži k uchovaniu zdravia a dlhovekosti.
Slúži ako liečba pri mnohých chorobách, zdravotných problémoch.



(Boh dlhovekosti z čínskeho folklóru)

Rozdiel medzi čínskou a západnou dietetikou



- Druhý rozdiel je ten, že v západnom vnímaní sa na potraviny pozerá z hľadiska *proteínov, vitamínov, stopových prvkov, kalórií, uhľovodíkov a podielu iných živých látok.*

X



- V čínskej dietetike hodnotíme potraviny z hľadiska *ich chutí, energie, pohybu, všeobecných vlastností a účinku na organizmus.*

Najdôležitejšie aspekty čínskej dietetiky, pokiaľ ide o hodnotenie potravín sú:

- *päť chutí potravín,*
- *päť energií potravín,*
- *smer pohybu potravín,*
- *všeobecné vlastnosti*
- *a účinky potravín na organizmus.*

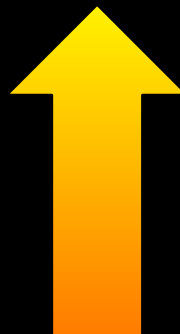


Ako to vyzerá v praxi?

Keď cítim chlad na tele a na nohách, tak zjem prirodzene niečo, čo ma zahreje. Zahreje ma čierne korenie alebo zázvor, pretože má teplú energiu.

Čierne korenie:

- obsahuje vitamíny A a C
- obsahuje proteíny
- má povahu teplú a zahrieva
- posilňuje žalúdok



Ak mi je horúco, chcem niečo čo ma schladí.

Fazuľky mungo ma schladia, pretože majú energiu chladnú.

Fazuľky mungo:

- obsahujú proteíny
- obsahujú uhľohydráty
- majú povahu chladnú



Čo nás čaká zajtra?

- jin-jang
- čchi a jej pohyb v tele
- cesty čchi v tele a meridiány
- trojitý ohrievač
- krv - funkcia krvi, vzťah čchi a krvi
- esencia ťing
- TČM a ľudské orgány

BONUS 1. DŇA

Korene dobrého vývaru

Ďakujeme za váš čas a pozornost.

