

CHVILKA S INSPIRITOU

SRDCE POD LETNÍM NEBEM



„CÍSAŘ“ V NÁS A PRÁZDNINOVÁ NÁLADA

Červen je v kalendáři takovým „pátečním odpolednem“ celého roku. Slunce dosahuje svého vrcholu při letním slunovratu (21. 6.), dny jsou nejdelší a energie Yang je na svém maximu. Z pohledu tradiční čínské medicíny vstupujeme do plné vlády elementu Ohně (Huo), kterému v našem těle neodpovídá nikdo menší než samotný Císař „Shen“.

SHEN V PRÁZDNINOVÉM REŽIMU

V tomto období se náš vnitřní duch Shen, který sídlí v Srdci, začíná chovat jako dychtivé dítě před školním výletem. Shen je zodpovědný za vědomí, jasnou mysl a zář v našich očích. Jenže v červnu má tento „ptačí duch“ tendenci vylétnout z hnízda a toulat se po plážích dřív, než tam fyzicky dorazíme. Výsledkem je typická předprázdninová nesoustředěnost, neklid a to, že v kanceláři sice sedíme, ale náš Shen už dávno popíjí drink pod slunečníkem.

POZOR NA „LETNÍ HORKO“ V KANCELÁŘI

Zatímco se těšíme na dovolenou, příroda nám do cesty staví škodlivinu „Letní horko“ (Shu). To je čistě sezónní neřád, který napadá tělo, nutí nás k nadměrnému pocení a vyčerpává naši drahocennou Qi. Pokud se k tomu přidá stres z dokončování restů, může se Oheň v Srdci rozhořet příliš silně, což se projeví jako podrážděnost, nespavost nebo pocit, že „vybuchneme“ při každém dotazu od šéfa.

V takových chvílích jsme (jako archetyp Ohnivého Koně) divocí, nespoutaní a připravení k náhlému průlomům, ale také náchylní k tomu, že se naše energie rozpadne na popel, pokud ji neukočírujeme.

JAK PŘEŽÍT ČERVEN A NEUVAŘIT SI CÍSAŘE?

Aby váš vnitřní Císař v červnu nerezignoval, zkuste pár triků z čínského receptáře:

- Hořká je dobrá: elementu Ohně odpovídá hořká chuť, která dokáže pročišťovat horkost a stahovat energii dolů. Červnový salát s trochou rukoly nebo čekanky potěší vaše Srdce víc než pátá káva.
- Pravidlo 80 %: lidová moudrost TČM radí „Jezte do 80 % sytosti“. Přecpaný žaludek v letním horku jen „uhasí“ váš trávicí oheň a vyvolá únavu.
- Klidná chůze: místo zběsilého honění se za termíny zkuste meditaci v chůzi. Přeneste svou pozornost z hlavy (kde vládne Yang) dolů do chodidel (kde sídlí Yin), a váš Shen se uklidní a vrátí se zpět do svého „hnízda“ v Srdci.
- Důvěra ve vodu: Voda (Ledviny) kontroluje Oheň (Srdce). V červnu nezapomínejte na pitný režim a klid, abyste zabránili tomu, že vás emoce „přehřejí“.

Červen je obdobím radosti a rozkvětu. Pokud si udržíte vnitřní stabilitu a nenecháte svůj Shen ulétnout příliš brzy, odmění se vám toto období přívalem kreativity a vizí, které dovedou váš životní příběh k novým světelným horizontům. Tak krásný a „chladivý“ červen všem!

LETNÍ HORKO (SHU):

KDYŽ SE Z VÁS V LÉTĚ STÁVÁ VAŘENÁ NUDLE



Letní horko (Shu) je v tradiční čínské medicíně považováno za čistě sezónní a vnější „škodlivinu“, která na nás útočí výhradně v období mezi letním slunovratem a podzimní rovnodenností. Na rozdíl od jiných faktorů neexistuje žádné „vnitřní letní horko“, takže za váš letní kolaps může opravdu jen to sluníčko a počasí venku.

Shu je totiž typický Yangový živel, který se tuze rád kamarádí s Vlhkostí (Shi). V praxi to znamená, že se cítíte nejen jako v sauně, ale navíc máte těžké tělo, žaludek na vodě a v hlavě prázdno. Tento nezvaný host vám navíc požírá drahocennou Qi a tělesné tekutiny. Výsledkem je pak nadměrné pocení, žízeň a taková únava, že i dojít si pro zmrzlinu vypadá jako výstup na Mount Everest.

Když Letní horko přitvrdí a začne „zavařovat“ vašeho Císaře, tak se to projevuje: podrážděností, rudým obličejem, nebo v horším případě i náhlým omdlením (úpallem).

První pomoc: Pokud vás horko „sekne“, čínská medicína doporučuje stín a stimulaci bodu PC 6 (Nei Guan), který uklidní rozbouřený žaludek i splašené srdce.

„NAŠÍ VIZÍ JE POMÁHAT LIDEM ŽÍT ZDRAVÝ ŽIVOT.“

DOTEK VITALITY

Léto se probouzí, pojdte se probudit s ním a načerpejte novou energii

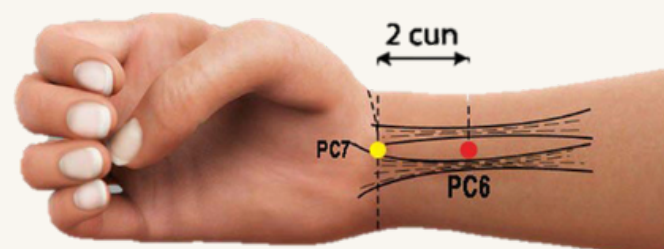


CHVILKA S INSPIRITOU

SRDCE POD LETNÍM NEBEM

PC 6 (NEI GUAN) „VNITŘNÍ BRÁNA“

Je to pravděpodobně jeden z nejvýznamnějších a nejstudovanějších akupunkturálních bodů. Nachází se na vnitřní straně předloktí, přibližně na šířku 3 prstů nad zápěstní rýhou mezi dvěma šlachami. Tento bod funguje jako všestranný „krizový manažer“, který dokáže zklidnit rozbouřené emoce i žaludek.



PRVNÍ POMOC PŘI LETNÍM HORKU (SHU)

V předchozím článku jsme mluvili o tom, jak nás dokáže Letní horko (Shu) doslova vyždímat. Právě PC 6 je klíčovým bodem pro přežití horkých dnů.

- Zklidňuje žaludek na vodě: pokud se vám v letním parnu zvedá žaludek nebo trpíte náhlou nevolností, stimulace PC 6 pomáhá nasměrovat vzbouřenou energii (protitok) zpět dolů.
- Chladí vnitřní systém: perikard je v TČM považován za ochránce Císaře. V době veder, kdy Shu hrozí napadnout srdce a ducha, tento bod pomáhá nadbytečné horko vypustit a zabránit tak úpalu nebo kolapsu.
- Pomoc pro děti: je neocenitelný u dětí, které v horku nemohou jíst nebo pít kvůli nevolnosti.

OCHRÁNCE SRDCE A DUCHA

PC 6 není jen o trávení; je to hlavní bod pro vše, co se děje v oblasti hrudníku a emocí.

- Srdeční stabilizátor: používá se při bušení srdce, úzkosti a pocitech sevřeného hrudníku. Moderní výzkumy dokonce potvrzují jeho vliv na regulaci srdečního rytmu a krevního tlaku.
- Uklidňovač mysli: pokud nemůžete spát kvůli neustálému kolotoči myšlenek nebo trpíte trémou, PC 6 pomáhá „uklidnit ducha“ a navrátit vnitřní klid.

CESTOVÁNÍ A KAŽDODENNÍ TRÁPENÍ

Je to nejznámější bod proti kinetóze. Ať už jde o mořskou nemoc, nevolnost v autě nebo ranní těhotenské nevolnosti, Nei Guan je první volbou. Pomáhá také při škytavce nebo bolestech v nadbřišku spojených se stresem.

JAK SI POMOCT SAMI ANEB JAK PC 6 STIMULOVAT?

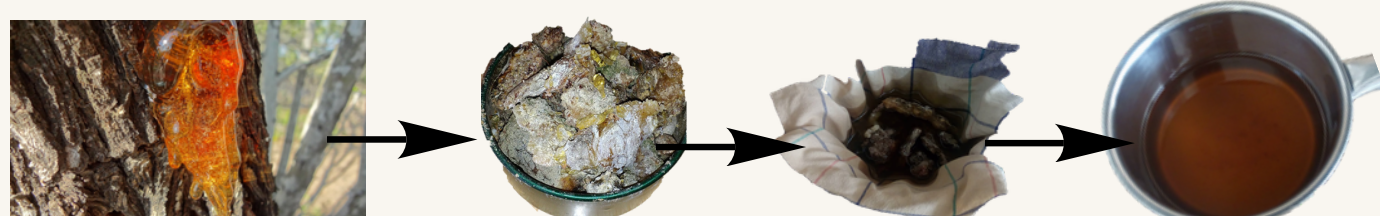
Nemusíte mít u sebe hned jehly. Pokud vás přepadlo letní horko, najděte si bod PC 6 a pevně ho masírujte krouživým pohybem v protisměru hodinových ručiček nebo na něj aplikujte stálý tlak po dobu 1–2 minut. Jestli cítíte úzkost nebo nevolnost, postup je skoro stejný, jenom je potřeba masírovat krouživým pohybem po směru hodinových ručiček. Neiguan je vaší vnitřní bránou k rovnováze, kterou máte doslova vždy „při ruce“.

MAST ZE SMRKOVÉ PRYSKYŘICE

Období od dubna do června je ideální nejen na sběr smrkových výhonků, ale taky pro sběr smrkové pryskyřice. Díky vyšším teplotám pryskyřice přirozeně vytéká ze stromů a je dobře dostupná.

DAR LESA, NE „SMŮLA“

Při procházce lesem může kontakt se smrkovou pryskyřicí působit jako nepříjemnost. Ve skutečnosti jde o cenný přírodní poklad. Stromy ji využívají k hojení vlastních ran a stejně tak může pomoci i nám. Pryskyřici sbírejte vždy šetrně, abyste strom dále nepoškodili.



ÚČINKY SMRKOVÉ MASTI

Smrková mast má silné regenerační a ochranné vlastnosti:

- hojí rány, zhmožděniny a drobná poranění
- chrání před bakteriemi a plísněmi
- pomáhá při popáleninách, omrzlinách a bodnutí hmyzem
- podporuje hojení vřidků a abscesů
- urychluje regeneraci pokožky
- ulevuje při bolestech svalů, kloubů a zad
- pomáhá při výronech, otocích a poranění šlach
- působí proti plísnovým onemocněním kůže
- stimuluje prokrvení a napomáhá hojení žizev



JAK SI MAST VYROBIT ?

Ingredience:

- 250 g slunečnicového oleje
- cca 80 g smrkové pryskyřice (nasbírejte raději více kvůli nečistotám)
- 30–40 g včelího vosku
- kousek plátna

Postup:

V rendlíku jemně zahřejte slunečnicový olej. Pryskyřici vložte do plátna a vytvořte „měsíc“. Ten ponořte do oleje podobně jako čajový sáček. Pryskyřice se postupně rozpustí, nečistoty zůstanou v plátně. Po rozpuštění přidejte včelí vosk. Jakmile se vosk rozpustí, směs nalijte do kelímků nebo skleniček.

Tip na závěr

Během přípravy dobře větrejte. Pryskyřice je velmi aromatická a intenzivně provoní celý prostor, pro někoho příjemně, pro jiného až příliš výrazně.

OKURKOVÁ POLÉVKA

(2 l)

Ingredience

Potraviny které v našem těle podporují element Ohně

- ½ lžičky kurkumy
- 1 lžice citrónové kůry (může být sušená)

element Země

- 2 velké pastináky
- 1 velká salátová okurka
- 150 ml kokosového mléka
- 2 lžice másla

element Kovu

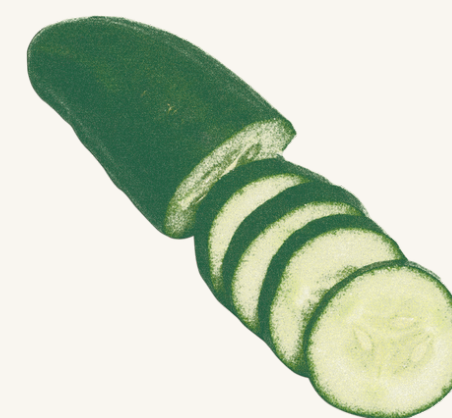
- plátek zázvoru
- bílý pepř

element Vody

- sůl
- 2 kostky zeleninového bujónu

element Dřeva

- citrónová šťáva
- 4 lžice nasekaného kopru (dle chuti)



Postup přípravy:

Pastináky a okurku oloupeme a nakrájíme na kusy, ty 5 minut porestujeme na másle s přidaným zázvorem. Zalijeme vodou a přidáme bujón. Necháme 20 - 30 minut probublávat. Potom přidáme šťávu a kůru z citronu, kurkumu a přilijeme kokosové mléko. Vše rozmixujeme a dle chuti opepříme a osolíme. Nakonec zamícháme nasekaný čerstvý kopr. Můžeme přidat vajíčko, které si připravíme dle svých preferencí (natvrdo, ztracené vejce, volské oko atd.).

Recept z knihy: Dej tělu šanci; Autor Ivana Stenzlová

CHCETE VÍC TIPŮ, INSPIRACE A PRAKTICKÝCH RAD Z TRADIČNÍ ČÍNSKÉ MEDICÍNY?

užitečné tipy pro zdraví každý de
zajímavosti z čínské medicíny
novinky a akce z kliniky Inspirita

Sledujte nás na Facebooku a Instagramu a mějte zdraví pod kontrolou.