

# CHVILKA S INSPIRITOU

## KDYŽ DOZRAJE ČAS KVĚTŮ



### CESTA K NOVÉMU ŽIVOTU: JAK ČÍNSKÁ MEDICÍNA PĚSTUJE ZAHRADU PLODNOSTI

Dnešní doba je plná paradoxů. Zatímco v kariéře a osobní svobodě dosahujeme vrcholů, stále častěji narazíme na bariéru tam, kde to bylo pro naše předky přirozené; při početí dítěte. Tradiční čínská medicína (TČM) se na plodnost nedívá jako na mechanický proces, ale jako na vzkvétající zahradu, která potřebuje správnou půdu, dostatek vláhy, teplo slunce a volné proudění energie.

#### LEDVINY: BANKOVNÍ ÚČET NAŠEHO ŽIVOTA

Základem všeho jsou ledviny. Ty v sobě uchovávají vzácnou esenci Jing, kterou Číňané nazývají „kořenem života“. Tato esence je zdrojem Yin a Yangu celého těla a určuje naši schopnost reprodukce. V pubertě se tato energie transformuje do tzv. Tian Gui („nebeské vody“), což je u žen základ menstruační krve a vajíček a u mužů původ spermií. Pokud je tento „vnitřní bankovní účet“ vyčerpán stresem, nadměrnou prací nebo špatnou životosprávou, zahrada plodnosti začne chřadnout.

#### HLAVNÍ HRÁČI: JÁTRA, SLEZINA A SRDCE

Aby mohl vzniknout nový život, musí v těle panovat harmonie mezi několika klíčovými orgány:

**Játra:** jsou „generálem“, který dohlíží na to, aby krev a energie Qi proudily hladce a bez překážek. Pokud jsme pod tlakem, Qi stagnuje, což se u žen může projevit PMS či nepravidelným cyklem a u mužů horší kvalitou spermií.

**Slezina:** funguje jako „hospodyně“. Přeměňuje jídlo na krev a energii. Bez silné sleziny není dostatek krve pro výživu dělohy.

**Srdce:** je sídlem ducha Shen a je přímo spojeno s dělohou speciální drahou. Emoční klid je proto pro početí stejně důležitý jako fyzické zdraví.

#### PROČ SE NEDAŘÍ? NEJČASTĚJŠÍ „PLEVELE“ V ZAHRADĚ

Neplodnost není jen neschopnost počít dítě, ale někdy i neschopnost dítě donosit. TČM rozlišuje několik typických příčin:

- Chlad v děloze: představte si zahradu v zimě, nic v ní nevyklíčí. Často vzniká z nadměrné konzumace studených nápojů, syrové stravy nebo nedostatečného oblékání (např. odhalené břicho).
- Hlen a vlhkost (Tan, Shi): fungují jako metabolický kal, který ucpává energetické dráhy. Často souvisejí s nadváhou a stravou bohatou na sladkosti a mléčné výrobky.
- Blokáda krve: způsobuje fixní bolesti a krevní sraženiny. Děloha musí být „čistá“ a průchodná, aby se v ní mohl nový život uchytit.

#### HARMONIZACE PÁRU: MUŽ I ŽENA SPOLEČNĚ

Neplodnost je vždy diagnózou páru. Staré texty radí: „Muž by měl pročistit své srdce a ovládat svou sexuální touhu, aby vyživoval esenci, a žena by měla utišit svou mysl a zklidnit Qi, aby vyživila krev.“ Moderní studie potvrzují, že například akupunktura může výrazně zvýšit úspěšnost i u metod umělého oplodnění (IVF), a to až na 60 %. Pomáhá totiž prokrvit dělohu, zklidnit psychiku a optimalizovat činnost vaječnicků.

#### JAK ZAČÍT PĚSTOVAT SVOU PLODNOST?

- Teplo je základ: udržujte podbřišek a nohy v teple. Preferujte vařená a teplá jídla.
- Emoční hygiena: najděte si čas na „nicedělání“. Stres je nepřítelem jaterní Qi.
- Pravidlo 80 %: jezte střídavě a vědomě. Přetěžování trávení oslabuje slezinu.
- Respekt k rytům: sledujte svůj cyklus, každá odchylka (bolest, barva krve) je zprávou těla o jeho vnitřní rovnováze.

Tradiční čínská medicína nás učí, že zdravé dítě je plodem harmonie mezi Nebesy (duchem), Zemí (esencí) a Člověkem. Někdy stačí jen přestat spěchat, zahřát svou vnitřní zahradu a počkat na správné jaro.



#### MUŽSKÁ ESENCE JING:

#### ZÁKLAD VITALITY A PLODNOSTI

V taoistické tradici je mužská esence Jing (Ting) považována za základ životní síly. Je uložena v oblasti ledvin a funguje jako „palivo života“, které ovlivňuje vitalitu, libido i plodnost. Když se tato esence nadměrně vyčerpává, tělo rychleji stárne a ztrácí energii.

"NAŠÍ VIZÍ JE POMÁHAT LIDEM ŽÍT ZDRAVÝ ŽIVOT."

## ČAS KVĚST: HARMONIE PRO NOVÝ ŽIVOT



**SLAST UPROSTŘED NOCI:** byliny, které pomáhají posilovat energii ledvin, doplňovat esenci Jing a podporovat vitalitu, plodnost i celkovou rovnováhu organismu. Protože jde o zahřívací směs, doporučuje se užívat ji spíše krátkodobě (přibližně 1–3 měsíce podle individuálního stavu). Není vhodná v případech běžné únavy bez dalších příznaků nedostatku ledvinového yangu.

**DOUŠEK ŽIVÉ VODY** je jedinečný nápoj cíleně zaměřený na podporu plodnosti a celkové vitality organismu. Pomáhá harmonizovat klíčové energie těla, posiluje oslabenou esenci ledvin, která je v TČM považována za základ reprodukční schopnosti, podporuje yang sleziny i yinovou rovnováhu a doplňuje energii Qi i krev, nezbytné pro zdravé početí. Doušek Živé Vody tak přináší komplexní podporu těla i mysli; vyživuje energii srdce, uklidňuje ducha a vytváří vnitřní rovnováhu, která je pro přirozenou plodnost klíčová.



# CHVILKA S INSPIRITOU

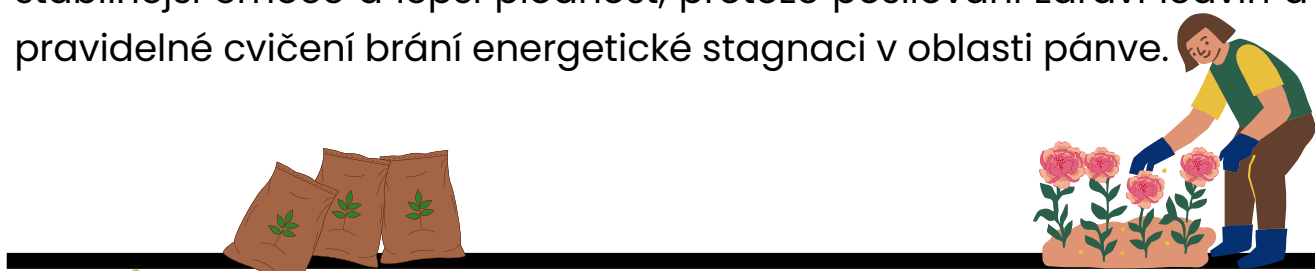
## KDYŽ DOZRAJE ČAS KVĚTŮ

Jedním z klíčových principů je střídmost v ejakulaci. Každodenní ejakulace podle taoistických textů oslabuje Jing a brání budování vnitřní síly. Důležitým vodítkem je vlastní pocit: pokud se po sexu cítíte unavení, ospalí nebo vás bolí bedra a kolena, znamená to, že tělo ztratilo příliš mnoho energie. Správná frekvence je taková, po které se muž cítí svěží, energický a psychicky vyrovnaný.

Pro podporu plodnosti je zásadní také péče o ledviny, které jsou v čínské medicíně považovány za kořen životní síly. Pomáhá vyhybat se dlouhodobému stresu a přepracování, dbát na kvalitní stravu a omezit toxiny, jako je alkohol či drogy. Tradiční praxe doporučují i dechová a pohybová cvičení Dao Yin, která podporují proudění energie v oblasti beder a pánve.

V některých obdobích vnitřního tréninku se doporučuje i dočasná sexuální abstinence (např. přibližně 100 dní), aby se esence mohla obnovit a přeměnit na životní energii Qi. Pokročilejší taoistické techniky pak učí, jak sexuální energii neplýtvat, ale částečně ji vracet zpět do energetického systému těla.

Výsledkem takového přístupu může být více energie, silnější imunita, stabilnější emoce a lepší plodnost, protože posilování zdravých ledvin a pravidelné cvičení brání energetické stagnaci v oblasti pánve.



### ŠEPOT LÍSTKŮ: BYLINKY A TOUHA

Obvykle neexistují afrodiziakální bylinky pro všechny stejné, vždy záleží, jestli jsou určené pro muže, nebo pro ženy. Například ženšen je vhodnější spíše pro muže, zatímco u žen se tradičně využívá maca peruánska alebo shatavari.

Sexuální touha je přirozeným projevem zdraví. Pokud se v herbářích objevují bylinky, které ji tlumí, bývá to spíše jako vedlejší účinek jejich jiných blahodárných vlastností. Mezi takové patří třeba chmel nebo drmek.

Chmel například tlumí mužskou touhu díky obsahu fytoestrogenů, a právě proto je vhodnější pro ženy, protože podporuje jejich hormonální soustavu. Z tohto důvodu je pivo obecně vhodnější pro ženy než pro muže, ideálně ale bez alkoholu nebo ve formě chmelového čaje.

### PSYCHIKA A NEPLODNOST: KDYŽ DUŠE ZAVÍRÁ BRÁNY POČETÍ

Neplodnost není vnímána pouze jako mechanický problém orgánů, ale často jako důsledek vnitřní nerovnováhy, kde emoce hrají klíčovou roli. I když je pár po fyzické stránce v pořádku, chronický stres, úzkost nebo nevyřešená traumata mohou vést k tzv. funkční sterilitě, kdy psychika „zablokuje“ schopnost otěhotnět.

#### JÁTRA A BLOKÁDA TOKU ŽIVOTA

Játra jsou v čínské medicíně zodpovědná za volný průtok Qi (energie) a krve v celém těle. Emoce jako frustrace, potlačený hněv nebo neustálý časový stres vedou ke stagnaci jaterní Qi. Protože krev následuje energii, tato stagnace brání řádnému vyživení dělohy. U žen se tento stav projevuje podrážděností, PMS či bolestivou menstruací, u mužů může vést k poruchám spermatogeneze nebo transportu spermií.



#### SRDCE JAKO SÍDLO DUCHA A BRÁNA K DĚLOZE

Srdce uchovává ducha Shen a je přímo spojeno s dělohou speciální drahou zvanou Bao Mai. Pro úspěšné početí je nezbytný emoční klid.

Šok, silné úzkosti nebo dlouhodobé trápení mohou tuto spojnicí „uzavřít“, čímž se zamezí příchodu menstruace nebo možnosti otěhotnění. Staré texty radí: „Žena by měla utišíť svou mysl a upokojit Qi, aby vyživila krev“. Bez klidného Srdce nemá nový život bezpečné místo, kde by mohl zakořenit.

#### LEDVINY A STRACH O BUDOUCNOST

Ledviny jsou zdrojem životní esence a emoce strachu a obav přímo zraňují jejich energii a způsobují pokles Qi. Dlouhodobý strach z neúspěchu při početí nebo existenční úzkost vyčerpávají tento „vnitřní bankovní účet“, což vede k celkovému oslabení vitality a plodnosti u obou partnerů.

#### Cesta k harmonii

Léčba neplodnosti spojená psychikou vyžaduje návrat k dynamické rovnováze. Kromě akupunktury a bylin, které pomáhají rozhýbat stagnující energii a vyživit krev, je zásadní změna životního stylu. Doporučuje se:

- Kultivace mysli: meditace, klid a odpočinek pomáhají „přivolat ducha Shen zpět do jeho hnízda“ v srdci.
- Pravidelný pohyb: pomáhá uvolnit jaterní stagnaci a napomáhá oběhu Qi a krve.
- Otevřená komunikace: sdílení pocitů a uvolnění emočního napětí rozpouští „psychické uzly“, které blokuji dráhy početí.
- Z pohledu TČM je zdravé dítě plodem harmonie mezi duchem a tělem. Někdy je nejdůležitějším krokem na cestě k rodině paradoxně schopnost „pustit kontrolu“, zahřát svou vnitřní zahradu a nechat věci volně plynout.

### CIZRNOVÝ KRÉM S TYMIÁNEM

(2 porce)

#### Ingredience

Potravininy které v našem těle podporují element Ohně

- ½ lžičky kurkumy

element Země

- 2 lžíce propuštěného másla
- kokosové mléko dle potřeby

element Kovu

- barevný pepř z mlýnku
- 1 lžička muškátového oříšku
- ½ lžičky sušeného koriandru
- 1 lžíce sušeného tymiánu

element Vody

- sůl
- 250 g uvařené cizrny (100g v sušeném stavu nebo 250g zavařené koupené)

element Dřeva

- ½ citronu



#### Postup přípravy:

Uvařenou cizrnu rozmixujeme na krém (dle potřeby při mixování přidáme vodu). Rozmixovanou cizrnu dáme do hrnce a zahřejeme. Přidáme sůl, šťávu z citronu a přisypeme kurkumu. Přilejeme trochu kokosového mléka, aby sa vytvořila kaše. Do cizrnové kaše vmícháme propuštěné máslo a dochutíme bylinkami. Vše dobře promícháme. Dle chuti osolíme a opepříme. Můžeme doplnit o kousek ryby, dušenými žampiony na másle s bylinkami a rajčatovým protlakem nebo rajčatovou salsou.

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 den  
zajímavosti z čínské medicíny  
novinky a akce z kliniky Inspirita

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