



YANG JE PŘITAHOVÁN ENERGIÍ ZEMĚ DOLŮ

YIN JE VYTAHOVÁN ENERGIÍ NEBE NAHORU

YANG	YIN
Chránit, žít	Dávat život
Bílá	Černá
Život	Smrt
Jaro	Zima
Léto	Podzim
Teplo	Chlad
Jih	Sever
Den	Noc
Nebe	Země
Světlo	Tma
Pohyb	Nehybnost
Energie	Hmota
Zrod	Zánik
Slunce	Měsíc
Vzestup	Pád
Rozpínání	Smršťovat
Byznys	Filosofie
Věda	Náboženství
Červená	Modrá
Otec	Matka
Bratr	Otec

## OSA KOLA - ROZLOŽENÍ ORGÁNŮ

<b>4</b>	<b>9</b>	<b>2</b>
<b>3</b>	<b>5</b>	<b>7</b>
<b>8</b>	<b>1</b>	<b>6</b>

## ROZLOŽENÍ YANG V LIDSKÉM ORGANISMU

	<b>9</b> Srdce - Čelo	
<b>3</b> Játra - Levá tvář	<b>5</b> Žaludek, Slezina - nos	<b>7</b> Plíce - Pravá tvář
	<b>1</b> Ledvina - Brada	

(svisle a vodorovně vždy dává součet 15)

## VŠEMI MOŽNÝMI KOMBINACEMI DVOJIC TRIGRAMŮ ZÍSKÁME 64 HEXAGRAMŮ

### DVOJICE V NÁS

Horní část těla	Dolní část těla
Povrch	Nitro
Záda	Břicho
Levá strana	Pravá strana
Vnější strany	Vnitřní strany
Qi (čchi)	Krev
Orgány Fu	Orgány Zang
Výdech	Nádech
Bdění	Spánek

### MUŽ

### ŽENA

Aktivita	Odpočinek
Pohyb	Nehybnost
Teplota	Chlad
Mládí	Stáří
Zrození	Smrt
Výdej	Příjem

## YANG A YIN V NÁS

YANG	YIN
Akutní nemoc	Chronická nemoc
Rychlý začátek	Pozvolný začátek
Rychlý vývoj	Pozvolný vývoj
Vysoká horečka	Lehká horečka
Prudká bolest	Pobolívání
Problémy ve dne	Problémy v noci
Silný hlas	Zastřený hlas
Denní pocení	Noční pocení
Neklid	Apatie
Žíznivost	Bez žízně

### Čtyři verze nemocí

V TCM můžeme, přidat, ubrat, rozpohybovat

#### 1. VÍC YANGU

Nemoc z nadbytku Yangu

Yangová nemoc (angína s horečkou 40,3) – 99 % nemocí

#### 2. VÍC YINU

Nemoc z nadbytku Yinu

Nemoc Yinová (otok celého těla za úplňku, reaktivní smutek, žal, který přišel náhle, náhlá ztráta člověka)

Ubrat, prohřát

#### 3. ÚBYTEK YANGU

Převažuje Yin a jsme v deficitu Yangu (deprese – nemá pohyb, únavový syndrom, zimomřivost, nechutenství s pasivním odmítáním jídla)

Přidat Yang, prohřát

#### 4. MÁLO YINU

(nespavost, nadměrná aktivita, noční pocení, klimakterium)

Doplnit Yin, schladit

Ve většině případů je rozhozený jak Yang, tak Yin (např. klimakterium – návaly, studené nohy, pocení – úbytek zásoby ledvin, tedy úbytek jak Yinu, tak Yangu)

## PRVKY V POHYBU - NEJVÍCE SPOLEČNĚ S YANGEM A YINEM OVLIVNILO TCM



## ČÁSTI DNE A ROKU, LIDSKÉ ORGÁNY, OBLIČEJ, PULS



## 15.1 SRDCE Xin

90% YANGU

10% YINU (KREV, KREVNÍ TEKUTINY)

Srdce Je Jako Vládce - Císař, Z Něho Vyvěrá Duch A Všechno Poznání, Je Pumpa, Která Pumpuje, Aby Rozvedla Po Celém Těle Krev.

	<b>PRVEK</b>	<b>OHEŇ (KAŽDÝ Z KLIMATICKÝCH JEVŮ, KTERÉ VNIKNOU DO TĚLA MOHOU ZPŮSOBIT ZÁNĚT - OHEŇ)</b>
	ČÍSLO	9
	ROČNÍ OBDOBÍ	Léto
	KLIMA	Horko Shu (šu)
	DENNÍ DOBA	Poledne
	BARVA	Červená
	SMĚR	Jih - červený Fénix
	CHUŤ	Hořká
	TVAR	trojúhelník
	ČÁST ŽIVOTA	Dospělost a zralý věk (Yang v Yangu), záříme, jak se nám daří
	FU	Tenké střevo Xiao Chang (siao čeng)
	AGENT	Shen - naše duševní, spirituální a emoční bytí
	CTNOST	Řád (nejniternější vlastnost agenta, s ní se narodíme, během života můžeme zcela díky zkušenostem a vjemům ztratit)
	ČINNOST	Císař všech orgánů, řídí dlouhodobou paměť a proces poznávání věcí
	ZVUK	Smích
	EMOCE	Radost Xi (si)
	PSYCHIKA +	Láska, radost, spokojenost, slušnost, ukázněnost, shovívavost
	PSYCHIKA -	Zášť, pocit viny, nervozita, rozčilení, touha, žádost
	ZEVNÍ PROJEV	Obličej - vybarvuje se lesk, zbarvení, člověk má šmrnc, když má v pořádku srdce
	SMYSLOVÝ VÝVOD	Jazyk - chuťové buňky
	TEKUTINA	Pot - Hang (chan)
	TKÁŇ	Cévy - Hai (maj)
	POVOLÁNÍ PRO PRVEK OHNĚ	Létání, šamanství, herectví, mluvčí

- Vývody srdce jsou smyslové orgány a jejich čistota.
- Riskuje, že díky velkému množství Yangu vyhoří, hořčina stahuje Yang srdce
- Srdce řídí krev. Přeměna krve z Ying Qi a Yin Ye vnikne do srdce a stane se z toho krev se Shenem, která se rozvádí do tkání.
- Srdce řídí cévy, Kvalita Xue Mai (sumaj) závisí od srdce, čím víc je v nepořádku duševní srdce, tím horší máme paměť. Srdce uschovává ducha Shen.

**Xin Qi** – Qi srdce je yangová

**Fe Qi** – Qi plic

**Gan Qi** – jaterní Qi pomáhá rozhybat krev, Pi (slezina) pomáhá vyživovat a vyrábí krev, kterou vyživenou posílá do srdce

Krev a pot tvoří Yin srdce. Ztráta Yinu srdce – nadměrné pocení (když se člověk potí, provází ho bolest hlavy). Může vzniknout zraněním krve – poraním Yin srdce např. ztrátou krve, nebo saunováním.

**Nespavost** – nedostatek Yinu v srdci nebo v krvi;

**Duševní námaha** – spaluje krev;

**Emoce přemítání** – zablokuje slezinu a zraní krev srdce;

## AGENT SRDCE – SHEN

### Významy

- Mysl (moje duševní aktivity vědomí);
- Paměť dlouhodobá (krátkodobá je v ledvinách, proto si staří lidé pamatují věci; z dětství, ale ne aktuální informace);
- Proces myšlení;
- Spánek a jeho kvalita;
- Pro svoji činnost potřebuje dostatečné množství krve – tedy hodně yinu – tzn. Oheň potřebuje dříví, aby hořel;
- Spirituálně – širší emocionální sféra, duševní sféra a duchovní sféra;
- Shen obsahuje dalších 5 agentů včetně sama sebe;
- Jakákoli emocionální aktivita ovlivňuje srdce, buď emoce vzniká v počátku v jiném orgánu. Jakmile si emoci uvědomí, došla k srdci a znamená, že ho může poškodit.

**Yuan Shen** – vrozená nebeská energie;

**Zhu Shen** – získaná energie během života;

## NEJČASTĚJŠÍ PATOLOGICKÉ ZNAKY NARUŠENÍ ČINNOSTI XIN (SRDCE)

- Bušení srdce;
- Nespavost (Yang se nedokáže ponořit do Yinové lázně jater);

### Co může být nemocné?

- **Qi** – nedostatek;
- **Yaang** – nedostatek (pocení, zimomřivost);
- **Krev** – nedostatek;
- **Yin** – nedostatek;
- **Stagnace Qi** – infarkt, angina pectoris;
- **Blokáda Tan (tchan)** – hleny, lépe řečeno nečistota, která může způsobit sklerosu, nádorové onemocnění, cisty, uzliny, maniodepresivní stavy;
- **Oheň v srdci** – pálí špička jazyka, určitý druh nespavosti.

## OSRDEČNÍK – OBAL SRDCE – XIN BAO

Jako císař je obklopen prostředníky, kteří jej chrání, musí i srdce být obklopeno zástěnou. Mluví-li se o průniku škodlivin do srdce, znamená to, že patogen postoupil k osrdečníku. Průnik škodliviny za tuto zástěnu se přirovnává k proniknutí nepřátelského vojska do trůnní místnosti císaře následované svrhnutím – tedy smrtí.

## 15.2 SLEZINA - PI

### VYVÁŽENÝ ORGÁN SE ŽALUDKEM

Slezina a žaludek jsou správcem sýpek, odkud pochází pět chutí, nakrmí náš organismus. yuan qi může být silné pouze tehdy, nejsou-li slezina a žaludek oslabené a doplňují se. Pokud je žaludek slabý a jídlo se nepřeměňuje, žaludek a slezina slábne a neživí yuan qi. Ta se stává prázdnou a vzniká nemoc.

PRVEK	ZEMĚ - TU (CHU) - HLÍNA
ČÍSLO	5
OBDOBÍ	Babí léto, mezidobí
KLIMA	Vlhko, když je, útočí na slezinu
DOBA	Přechodné období
BARVA	Žlutá až zemitá jako barva hlíny
SMĚR	Střed
CHUŤ	Sladká (rýže, ovoce, jáhly, mrkev – nejrychleji dodá energii)
TVAR	Hranatý, krychle
ČÁST ŽIVOTA	Když pochopíme, že to tak není, děláme logické kroky, získali jsme schopnost analýzy, získaná moudrost, zmoudření, první krize, harmonické období života
FU	Žaludek Wei (vej)
AGENT	Yi uvažování, řídí seznamování s něčím
CTNOST	Důvěryhodnost
ČINNOST	Analýza a odesílání poznávaného ledvinám k uskladnění (to, co potřebuji, si odebere tělo, zbytek uloží do ledvin a z ledvin přechází do srdce do dlouhodobé paměti)
ZVUK	Prozpěvování
EMOCE	Přemítání Si (s), zraňuje slezinu
PSYCHIKA +	Důvěra, čestnost, otevřenost, rovnováha, nestrannost
PSYCHIKA -	Starosti, nadměrné přemýšlení, utkvělé myšlenky, výčitky svědomí, lítost, melancholie, nesebedůvěra
ZEVNÍ PROJEV	Rty-barvy, plnost
SMYSLOVÝ VÝVOD	Ústa, spojují se ochutnáváním, mohou rozeznávat pět chutí
TEKUTINA	Sliny – Xian (sien)
TKÁŇ	Maso – když je ztráta svalové hmoty, léčíme slezinu, když je problém v pohybu – to jsou šlachy – to jsou játra
POVOLÁNÍ PRO PRVEK	Urovnání konfliktů, výchova, vedení, stavař, kuchař, účetní, učitel v mateřské škole

- Gu (ku) zrní - Gu Qi - hnací motor, jak jíme, takovou máme Gu Qi;
- Slezina řídí přepravování a přeměnu (z jídla a nápojů vzniká Gu Qi, která stoupá do plic a srdce);
- Slezina přepravuje a přeměňuje tekutiny (rozdělování a distribuce čistého a nečistého - potřebné a nepotřebné vody). Slezina je schopna nepotřebnou vodu poslat přímo do močového měchýře, kdežto potřebnou nechat projít krevním oběhem. Sama slezina má ráda sucho a nesnáší vlhko, žaludek naopak;
- Slezina řídí svalstvo a končetiny (stav svalstva a končetin závisí na živění slezinou a žaludkem).

Slezina řídí zvedání Qi (skrze rození krve Pi Qi stoupá a Wei Qi klesá). Závratě po postavení, pocit těžkých nohou, bludná ledvina či děloha, určité typy hemeroidů;

**Žaludek je yangový** - potřebuje tekutiny, když je nemá - oheň v žaludku - pálení žáhy, angína, afty;

**Fialové rty** - silný úbytek krve;

Ztráta chuti patří k onemocnění sleziny;

**Slezina řídí ovládnutí krve** - má za povinnost držet krev pohromadě, aby se nevyhlila z řečiště (krváčení dásní, menstruace, křečové žíly, modřiny - oslabená slezina);

Elastičnost cév závisí na úrovni Qi sleziny.

## SLEZINA UCHOVÁVÁ DUCHA YI (UVAŽOVÁNÍ)

### Významy

Kapacita myšlení, schopnost analyzovat, memorování, studium, vstřebávání informací.

### MYŠLENÍ A PAMĚŤ

- **Slezina** - příjem memorování analýza;
- **Ledviny** - krátkodobá paměť, výdrž, vůle;
- **Srdce** - jasná mysl, dlouhodobá paměť;

Yi odpovídá za zapamatování si starých fyzických (Po) a psychických Hun (chu) traumat

**Léčba** - uvolnit, dostat pryč ze sleziny.

### NEJČASTĚJŠÍ PATOLOGICKÉ ZNAKY NARUŠENÍ ČINNOSTI SLEZINY PI

- Únava se zhoršením po jídle - zyinizování;
- Řídká stolice (projev vlhka v těle);
- Chladné ruce, nohy, nos (nedostatek yangu sleziny);
- Závratě po postavení.

### Co může být nemocné?

- **Qi** - nedostatek;
- **Yang** - nedostatek (zimomřivost, otoky nohou, mohou bolest záda či být průjem);
- **Yin** - nedostatek (průjem);
- **Nadměrná vlhkost** (natvoří se buď sama, bolí ho svaly, přeplnění, pocit plnost);
- **Tvorba hlenů Tan** (dostanou se do plic a ty je distribuují do drah a mohou způsobit poškození jinde).



## 15.3 Plíce - Fei

70% YANGU (STARÝ YANG, NEMÁ POTENCIÁL)

30% YINU

Plíce připomínají stříšku na císařském voze, sídlí na nejvyšším místě a ostatní vnitřní orgány se nacházejí pod nimi. Qi se ze všech stran vznáší nahoru do plic, a proto se také říká, že plíce jsou dvoranou cév.

PRVEK	KOVY - TIN (PONOŘENÍ SE NEBE, PÁD DOLŮ) YIN V YANGU
ČÍSLO	7
OBDOBÍ	Podzim
KLIMA	Sucho Zao/dzao
DOBA	Večer
BARVA	Bílá, Zlatá, zlatavá
SMĚR	Západ
CHUŤ	Ostrá (pomáhá rozhánět Qi po drahách, protože plíce potřebují energii) Když ji nemáme, chřipka, ztuhlost, smrkáme - je potřeba otevřít póry na povrchu - čerstvý zázvor-uteče vnější škodlivina- např. uvařit polévku z 6ti jarních cibulek, nesmí být bolest v krku či teplota
TVAR	Oválný
ČÁST ŽIVOTA	Stáří, čerstvý důchodový věk
FU	Tlusté střevo - Da Chang
AGENT	Po (pcho)
CTNOST	Poctivost (morální integrita) původně pořádek, smysl a boj za spravedlnost
ČINNOST	Ochrana sama sebe, plíce jsou nebeským ministrem císaře (SRDCI), mohou k němu pouze oni
ZVUK	Pláč
EMOCE	Smutek (You) a žal Bei (pej), vyakcentovaný
PSYCHIKA +	Spravedlnost, důstojnost, čestnost, sebeúcta
PSYCHIKA -	Zklamání, smutek, žal, beznaděj, úzkost, stud, soužení. Obrana - ohrožení-emoce-vystartují nejdříve játra, pokud nepomůže přichází agrese jako druhý způsob obrany - pláč
ZEVNÍ PROJEV	Hlas, ochlupení - kdo je hodně chlupatý má silné plíce (ne vlasy)
SMYSLOVÝ VÝVOD	Nos a schopnost rozeznávat vůně
TEKUTINA	Nudle - nosní sekret Ti (tchi)
TKÁŇ	Kůže a ochlupení Pi Mao (Primao)
POVOLÁNÍ PRO PRVEK	Finančnictví, práce s řádem, práce s kovem, šermíř, kovář, soudce, pokladník, záletník, policista

Odpovídají povrchu – první se poperou se škodlivinou, která vnikne do těla od sleziny dostává výživu, kterou jako vodopád rozvede po organismu.

## PLÍCE ŘÍDÍ DÝCHÁNÍ A QI

- Vdechování čisté Qi a vydechování kalné Qi;
- Tvorba Zong Qi (cong) z Gu Qi a Qing Qi – řídí hlavně vydechování, s nadechováním pomáhají ledviny;
- Pohyb Qi po těle (distribuce ven na povrch, ochranná energie, rozvod po dráhách), plíce řídí rozptylování a filtrování nejvýše položených orgán – jejich Qi klesá;
- Distribuce Qi, krve, tekutin, Wei Qi – ochranná, odstranění, Zhuo Qi – kalná, odchází vydechováním nebo močovým měchýřem – pomáhá odlehčit tlustému střevu (jangová nečistota odchází dechem, yinová močovým měchýřem);
- Plíce řídí cesty vody;
- Plíce jsou horním pramenem vody;
- Plíce jsou dvoranou cév (ženou krev a Qi cévami a dráhami) spolu se srdcem jsou matkou Qi, Qi je generálem krve;
- Plíce mají na starosti regulaci a kontrolují povrch těla a pod kůži;

Když jsou plíce poškozené – poruší se pohyb Qi nahoru – objeví se kašel, kýčání, Qi se hromadí v plicích a vzniká přebytek.

## PLÍCE ŘÍDÍ HLAS – SÍLA, ČISTOTA HLASU

Plíce uchovávají tělesného ducha Po (kcho) – nejmateriálnější stránka duše spojená zejména s Jin Qi – Yinová protiváha Hun. Pochází ze země o po smrti se do země vrací. Projevuje se v dětství (např. dětský křik) Stará se o řídicí část mozku.

### Řídí

- Reflexy
- Instinkty
- Pud sebezáchovy
- Reprodukční pud

**Duše PO** – takový nebádající čertík v nás, odchází z těla až po třech dnech, proto mrtvým například rostou vousy

**Po** – úzký vztah mezi emocemi a dýcháním

**Nejčastější patologický stav** – kašel, zahlenění, dušnost (porucha posílání Qi dolů)

### Syndrom nemoci

- Qi – nedostatek
- Yin – nedostatek (pocit horkého dechu a horka v obličeji)
- Tekutiny – nedostatek – suchá špička jazyka (léčba – vývar z bílé houby od Vietnamců – po chřipce doplní yin a tekutiny, posílí slezinu)
- Přes plíce se nedá vlézt na krev
- Hleny Tan
- Horko – nadbytek (zápal plic) ubrat Yang, zchladit z vnějšku (oheň vzniká v játrech a skladuje se v plicích – tak vzniká např. akné, léčí se stejně jako zápal plic-je to nával ohně do plic).

Denně něco pálivého, tak si odzkoušíme stav našich plic a protáhneme je. Jakmile máme smrkání, tak máme problémy s plicemi (oregáno, máta – ostrá chuť, která nezahříví – ideální na srovnání plic). Vnější napadení (příznak nadbytku, vypouštět, rozptylovat) Lu Gan – kořen rákosu proti zápalu plic.

## 15.4 Ledviny - Shen

10% YANGU (OHEŇ BRÁNY ŽIVOTA)

90% YINU (VODY)

Jsou kořenem života a zdrojem přednebeské qi - xian tian qi.

	<b>PRVEK VODA SHUI (ŠVEJ), VYPLNÍ PROSTO, JE STUDENÁ, TĚKAVÁ, SAMOTA - ELEMENT VODY - HLEDÁNÍ SAMOTY, YIN V YINU</b>
ČÍSLO	1
OBDOBÍ	Zima (Džungu . bůh zimy)
KLIMA	Chlad Han (chan)
DOBA	Půlnoc
BARVA	Černá až téměř modrá jako moře
SMĚR	Sever - padá dolů. ale může jít i nahoru - pára, nositel Yinu, výživy
CHUŤ	Slaná
TVAR	Vlnovka, kdo má málo Yinu cítí se u vody nebo ve vodě lépe
ČÁST ŽIVOTA	Početí - smrt - dětský věk - chlapci do 8 let, děvčata do 7 let
FU	Močový měchýř - Pang Guang
AGENT	Zhi (dž) vůle...
CTNOST	Moudrost vrozená i získaná
ČINNOST	Krátkodobá paměť, chuť do něčeho, výdrž při práci, šikovnost
ZVUK	Sténání
EMOCE	Strach Kong (chung)
PSYCHIKA +	Moudrost, racionalita, postřeh, jemnost a sebepoznání
PSYCHIKA -	Strach, tesklivost, nejistota, šok
ZEVNÍ PROJEV	Vlasy (vypadávání vlasů - když jsou bez cibulky tak z nedostatku krve - málo esence ledvin, velké cibulky - nepochází od ledvin - hodně vlhka v těle)
SMYSLOVÝ VÝVOD	Uši dvě Yin
TEKUTINA	Sliny Tuo ( z kořene jazyka, hlenovitější - zvlhčuje sliny, slezinné, sucho v puse - nedostatek Tao, nedostatek Yangu ledvin - otékání nohou, tekutina padá dolů)
TKÁŇ	Kosti Gu(ku) a zuby Chi (čch)
POVOLÁNÍ PRO PRVEK	Poradce, psycholog, analytik, řízení auta, vše co plyne - komunikace, schopnost vidět skryté věci

YIN (SMĚS NA POSÍLENÍ YINU V LEDVINÁCH)	YANG (SMĚS NA POSÍLENÍ YANGU V LEDVINÁCH)
Shu Di	Shu Di
Shan Zhu Yu	Shan Zhu Yu
Shan Yao	Shan Yao
Mudan Pi	Mudan Pi
Fuling	Fuling
Zexie	Zexie
	Fuzi (omnej)
	Rou Gui (skořice)

Uchovávají esenci Jingu částečně odvozenou a zděděnou po předcích.

Jsou zdrojem Yinu a Yangu celého organismu, Yin a Yang ledvin má stejný původ – sobě navzájem kořením.

### **Ledviny uchovávají životní energii Jing (ťing).**

Celková esence Jing se dělí na tu, co zdědíme (přednebeská) a tu, kterou si během života doplňujeme a vytváříme podle toho, jak žijeme (pokud si nevytváříme přebytky, které se nám ukládají, můžeme si zcela esenci Jing vyčerpat).

## ESENCE JING – NEJZÁSADNĚJŠÍ PRO NÁŠ ŽIVOT

### **Představitelný jako svíčka**

- Funkce ledvin (subtilní orgán);
- Je lidského organismu;
- Umožňuje rozmnožování (Tian Gui – nebeská tekutina);
- Napomáhá růstu a vývoji;
- Díky esenci ledvin se odehrávají vývojové skoky (lidské tělo jako celek – zpočátku je to o energii matky, a pak reaguje na svět, žije podle toho, co dostane do vínku);

Ledviny doplňují krev (voda živí dřevo, esence doplňuje krev), játra potřebují esenci ledvin, která je kořením Wei Qi (ochranná energie).

## VZTAH MEZI YIN, YANG QI A JING LEDVIN

Ledviny řídí vodu (Yang) – přeměna, přeprava a vylučování tekutin, spolupráce s dalšími orgány a jejich podpora ledvinami (ze sleziny do srdce a do plic, ledviny vyhodnotí a buď pošlou zpět, nebo přímo vyloučí).

**Plíce** – horní pramen vody, řídí vydechování, zatímco ledviny řídí nasávané Qi (staří lidé potřebují více pod hlavou).

**Ledviny** – dolní pramen vody, řídí nasávání Qi.

**Trojité ohříváč** – transportuje vodu.

U všech funkcí ledvin je patrný projev uchovávání (motiv zimy, skladování zásobárny)

Ledviny uchovávají Zhi

Ming (život) Men (brána) nositel 10% Yangu

Lokalizace – uprostřed mezi ledvinami (u páteře) vpravo při pulzové diagnostice

## FUNKCE LEDVIN

- Je střediskem prvopočáteční Yuan Qi (prvopočáteční);
- Oheň ledvin je Yuan Qi – tvorba nápad, zrod myšlenky, biorytmy od ledvin;
- Je dolním zdrojem ohně potřebného pro celý organismus – jiskření – ministerský oheň;
- Zahřívá – dolní zářič, měchýř (problémy s udržením moči – problém s Yangem v ledvinách), slezinu a žaludek.

**Děloha** – pokud není zahřátá, silné menstruační bolesti.

**Ming Man** – řídí sexuální funkce organismu (impotence, frigidita).

Vlašské ořechy posilují Yang ledvin a nasávají Qi a pomáhají srdci uschovávat Shen – zakotvit ho, aby srdci oheň neulétl – cesta vody k ohni.

## MING MEN

Je brána života a jeho oheň je Yangem ledvin.

Je přednebeský oheň. Srdce, když dostává od Ming Menu, pak duch má svého vládce a může například reflektovat na (vnější) věci, když játra dostávají od Ming Menu (vznikají) úmysly a rozhodnutí, když žlučník dostává od Ming Menu je v něm rozhodnost, když žaludek dostává od Ming Menu přijímá a uskutečňuje, když slezina dostává od Ming Menu přeměňuje a přepravuje, když plíce dostávají od Ming Menu, potom reagují Qi, když tlusté střevo dostává od Ming Menu, potom přepravuje, když tenké střevo Ming Menu, rozesílá přeměnění, když ledviny dostávají od Ming Menu, dávají sílu, když trojitý zářič dostává od Ming Menu, udržuje vodní dráhy průchodnými, když močový měchýř dostává od Ming Menu, přijímá a uskladňuje vodu. Nikdy by nemohlo být zateplováno ani vyživováno bez podpory ohně Ming Menu.

**Návaly** – moc velká síla – zmnožení Ming Menu

**Zhi /dž/**

## Významy

- Paměť – krátkodobá paměť a sebeuvědomění si smyslu dané činnosti – např. učení (spolupráce se slezinou a srdcem)
- Vůle – výdrž, determinace, duševní úsilí na cestě za cílem (nedostatečnost Zhi – neschopnost akce, rozhoupání se, slabá výdrž, nerozhodnost)

*(přebytek Zhi – rozumí se ke vztahu k Yin – slepá poslušnost a fanatismus)*

Pobolívání v bedrech či kolenou (výrazná bolest je blokáda, která vystřeluje, ale místní bolest z deficitu při rozmasírování přijde úleva – to je nemoc nedostatečnosti ledvin)

**Vrcholky** – blokády, bolest

**Kořeny** – původ v ledvinách, nemoci z nedostatečnosti

Studené nohy, časté či noční močení (nedostatek Yangu v ledvinách)

## Co může být nemocné

- Nedostatek Qi (doplnit, zahřát)
- Yang – nedostatek (zimouřivost, nedodávat vodu, doplnit, zahřát)
- Jing – nedostatek (pozdní chození, mluvení, problém s vývojem v dětském věku nebo Alzheimerova choroba, pozdě rostou vlasy)
- Yin – nedostatek (termodynamická porucha, přehřátý z nedostatku Yinu)
- Nadbytečná voda – stáhnou vodu – ubrat a zahřát, doplnit a zahřát – předcházet nedostatku Yangu

## 15.5 Játra - GAN

30% YANGU

70% YINU

**Játra jsou armádním generálem, která řídí vypracovaná strategie. játra řídí průchodnost - vše ve správný čas na správné místo.**

PRVEK	DŘEVO MU
ČÍSLO	3
OBDOBÍ	Jaro
KLIMA	Vítr Fang
DOBA	Ráno
BARVA	Azurově modrá
SMĚR	Východ
CHUŤ	Kyselá
TVAR	Podlouhlý
ČÁST ŽIVOTA	Puberta, horká krev, expanzivní, počáteční elán, nadšení, plná hlava myšlenek
FU	Žlučník Dan (san)
AGENT	Hun (chun) éterická duše
CTNOST	Laskavost
ČINNOST	Plánování, kreativita, náhlé řešení problémů
ZVUK	
EMOCE	Zlost, hněv Nu (ny)
PSYCHIKA +	Laskavost, shovívavost, soucit, velkorysost
PSYCHIKA -	Hněv, podrážděnost, frustrace, žárlivost, rozmrzelost, deprese, stísněnost - dřevo neumí být expandivní
ZEVNÍ PROJEV	Nehty a jejich kvalita (třepivost - projev jater, bílé skvrny - nedostatek Qi)
SMYSLOVÝ VÝVOD	Oči
TEKUTINA	Slzy Lei
TKÁŇ	Šlachy, vazy, vazivo, jin (ťin)
POVOLÁNÍ PRO PRVEK	Vymýšlení v obrazech, marketing, umělec, režisér, advokát, dřevorubec, řezbář

### Játra řídí

- Duševní a emoční stav
- Trávení (z důvodu emoční zahlcenosti neřídí)
- Koloběh Qi a tělních tekutin

**Jakékoliv zablokování souvisí s játry - bolest.**

Játra řídí uchovávání krve, regulaci krve při pohybu a v klidu. Skladují krev, když se člověk hýbe, krev jde do drah, když je v klidu, krev jde do jater. (křeče, mravenčení – játra potřebují poslat Yin, kde není krev, tam pošlou játra vítr)

Mají-li játra dost krve nohy mohou chodit. Ruce se hýbat a prsty uchopí věci (křeče u sportovců a poranění šlach – vyčerpání krve v játrech)

Regulace menstruace Chong Mai a Ren Mai (cyklické naplňování i vyprazdňování)

Játra mají ráda cyklické fungování, a když tomu tak není, zablokují se

Játra jsou Yinová, ale chovají se Yangově, jejich Qi se snadno vznítí (myom, cysty, špatná pleť, nespavost)

Např. lufa – uvaří se a vypije – na cysty a tlaky v prsou nebo vlákna z mandarinek či pomerančů

## HUN – ÉTERICKÁ DUŠE

Utrhne se z nebe a je určeno, že bude moje při početí

### Významy

- Nemateriální nebeská část duše – Yangová protiváha Po
- Pochází z nebe a do nebe se po smrti vrací – odpovídá zhruba modernímu pojetí podvědomí
- **Sny** – čím víc Yangu, tím máme víc divočejších snů, Hun se neponoří zcela do krve jater ke spánku

## SPÁNEK A SNĚNÍ

Přes den je v očích, oči vidí, v noci v játrech – obrazy ve snech, sny toulání Hun, noční můry, denní snění, obrazotvornost

## SPOLUPRÁCE S SHEN

Hun dodává náměty, projekce, kuráž, syntetické intuitivní vidění. Shen je koordinuje a usměrňuje – racionalizuje.

Udržuje emocionální rovnováhy, vztah emocí a racionálního myšlení, vědomí, nevědomí v jungiánském smyslu.

## NEJČASTĚJŠÍ PATOLOGICKÉ PŘÍZNAKY

- Bolesti hlavy (některé typy migrén)
- Nervozita a podráždění
- Zhoršení příznaků před menstruací (nahromadí se krev, hůř se zprůchodňuje, stagnace v játrech před cyklem, objeví se slabé místo v těle)
- Bolest v podžebří (vpravo i vlevo)
- Qi se manifestuje vlevo, ale může bolet z obou stran, i když játra jsou vpravo (energie sleziny se projevuje uprostřed pod žaludkem)

## Co může být nemocné

- **Qi** – stagnace (druh nadbytku), ubrat
- **Yang** – přemíra (horko – špatná pleť před menstruací, oheň – migény, afty, vítr – závratě nebo mrtvice, Yang – pískání a hučení v uších, malé závratě)
- Mimo větru jde vše nahoru
- **Krev** – nedostatek (doplnit)
- **Yin** – nedostatek (doplnit Yin a zchladit)
- **Chlad** – v dráze jater může být chlad – kýla, problémy s třísly)

**Játra a ledviny mají společný původ (doplňujeme přes ledviny, ubíráme přes játra)**

## WANG ZHEN - POZOROVÁNÍ

Probíhá jako první. Dát na „první dojem“

### Pozorování Shen

- Celkové vnější projevy života, vědomí a mysli (sídlicí Xin)
- Význam pro celkové posouzení stavu a prognózu

**Jia Shen:** falešné projevy vitality u terminálních stavů s apatií, málomluvností, temným obličejem a tupým pohledem. Náhle zlepšení barvy, lesku, vitality, jasu v očích „záblesk světla smrti“ - kritický stav - rozpojení Yin a Yang.

HLAVNÍ BODY POZOROVÁNÍ	DE SHEN (PŘÍTOMNOST SHEN)	SHI SHEN (ZTRÁTA SHEN)
Pleť	Jasná a lesklá	Temná, uvadlá
Konstituce těla a pohyby	Silná postava, dobrá konstituce, živé pohyby	Hubená a slabá postava přítomnost otoků
Oči	Lesk očí, správná hybnost	Pohled bez lesku, tupé zírání či přerušovaný pohyb
Řeč a dýchání	Normální řeč, tichý dech	Abnormální řeč, povrchný slabý dech
Vědomí	Energetické s adekvátními reakcemi na okolní prostředí	Netečnost, mentální tupost, nepřiměřené reakce
Klinické znaky	Zhen Qi není zásadně oslabená, Zang Fu nejsou vážněji narušené, případná choroba je mírná, prognóza dobrá	Zhen Qi je Zang Fu, Oslabení, onemocnění závažné, prognóza špatná

## ROZLIŠOVÁNÍ PATOLOGICKÝCH BAREV

BARVA	DOBRÁ PROGNÓZA	ŠPATNÁ PROGNÓZA
Zelená	Peří ledňáčka	Povadlá tráva
Červená	Hřebínek kohouta	Sražena krev
Žlutá	Břicho kraba	Slupka pomeranče
Bílá	Sádlo	Suchá kost
Černá	Peří havrana	Saze

## POZOROVÁNÍ KONSTITUCE

Tělesná stavba	Kostra	Hrudník	Svaly	Kůže	Šlachy a nehty
Zang Fu	Ledviny	Srdce, plíce	Slezina	Plíce	Játra
Normální	Silná, symetrická	Široký, klenutý	Dobře vyvinuté	Vláčná, lesklá	Pružné nehty lesklé
Narušená	Slabá, deformovaná	Úzký, deformovaný	Tenké, oteklé	Povadlá	Ztuhlé Nehty třepivé



## TĚLESNÁ STAVBA

**a) silná - slabá**

**b) obézní - vyhublá**

silný člověk musí mít v sobě Tan, hubený oheň

obezita - tendence k Qi Xu s vlhkem a Tan (tchan)

vyhublost - tendence k nedostatečnosti Jing či Xue

**c) deformovaná** - obvykle nedostatečnost Shen Jing (porucha esence ledvin, která dobře neživila kosti)

## POHYB A CHOVÁNÍ

### Ležící pacient

- **Yang typ nemoci:** ležení na zádech, přehazování se na lůžku, odkrývání a svlékání se, hlasité projevy, neklid
- **Yin typ nemoci:** ležení na břiše, málo pohybu, schoulená pozice, nutnost se přikrývat, skrčené nohy, tichý projev

## WHEN ZHEN (VENDŽEN) - DOTAZOVÁNÍ

She Wen (šven) - 10 otázek

Vyptávání pacienta nebo jeho blízkých na podrobnosti onemocnění

### POZOR

- sledovat logickou posloupnost při dotazování;
- nezdržovat pacienta od léčby dlouhým vyptáváním se na nepodstatné podrobnosti;
- zaznamenat si fakta;
- zachovat klid, pozornost a empatii.

### A) Nespecifická část dotazování

### B) Specifická část dotazování

- hlavní potíže;
- proces vývoje onemocnění, modality (co nemoc ovlivňuje - jaro, po spaní, po jídle...), probíhající léčba, možná oscilace stavu (jak to umí být nejhorší a jak je to nejlepší, či stále stejné);
- současné problémy (poslední tři týdny);
- Systém deseti otázek ustanovil pro pořádek Zhang Jingyue z dynastie Ming. Existuje více podobných otázek, ale tyto tvoří základní mřížku pro identifikaci pacientových obtíží.

1. Chlad/ horko (termodynamický stav organismu)
2. Pocení
3. Hlava a tělo
4. Hrudník a břicho (Zang Fu orgány)
5. Chuť k jídlu, žízeň, přísun potravy
6. Stolice, močení
7. Spánek
8. Smyslové orgány
9. Bolest
10. Gynekologické
11. Psychický stav
12. Sex
13. Dětský věk

PRVEK	HORKÉ	TEPLÉ	NEUTRÁLNÍ	OSVĚŽUJÍCÍ	STUDENÉ
<b>DŘEVO</b> Kyselé, vede dovnitř a dolů, uchovává šťávy		<b>Obilí:</b> zelené zrno <b>Ovoce:</b> granátové jablko, kumquat, švestka <b>Maso:</b> slepice <b>Bylinky/koření:</b> ocet, petržel <b>Nápoje:</b> třešňová šťáva	<b>Obilí:</b> bulgur, kuskus, špalda <b>Ovoce:</b> ostružina, malina <b>Ostatní:</b> kvasnice <b>Nápoje:</b> šípkový čaj	<b>Obilí:</b> pšenice <b>Zelenina:</b> výhonky alfalfa, výhonky luštěnin, řeřicha, kyselé zelí, výhonky sóji <b>Ovoce:</b> kyselé jablko, rybíz, klementýnka, jahoda, brusinka, kyselé třešeň, mandarinka, pomeranč, angrešt, borůvka <b>Maso:</b> kachna <b>Mléčné výrobky:</b> tvaroh, sražené a kyselé mléko, čerstvý sýr, kefír, kyselé smetana <b>Nápoje:</b> chlebový nápoj, šampaňské, ibiškový čaj, slézový čaj, meduňkový čaj, prosecco, sekt, bílé víno, pšeničné pivo	<b>Obilí:</b> pšeničné klíčky, pšeničné výhonky <b>Zelenina/saláty:</b> výhonky fazole mungo, šťovíček, rajče <b>Ovoce:</b> ananas, kiwi, rebarbora, citron <b>Mléčné výrobky:</b> jogurt

PRVEK	HORKÉ	TEPLÉ	NEUTRÁLNÍ	OSVĚŽUJÍCÍ	STUDENÉ
<b>OHEŇ</b> Horký, vede dolů, povzbuzuje transformaci	<b>Maso:</b> beran, jehně, ovce, koza, všechny druhy grilovaného masa <b>Nápoje:</b> hořký likér, koňak, svařák	<b>Zelenina:</b> růžičková kapusta <b>Mléčné výrobky:</b> Ovčí sýr, kozí sýr, Kozí mléko <b>Bylinky/koření:</b> Bazalka, sušený štírovník růžkaty, satirejka, kakao, kurkuma, mák, oregano, červená paprika, majoránka, tymián, jalovec <b>Nápoje:</b> obilná káva, káva, červené víno	<b>Obilí:</b> amarant, quinoa, žito <b>Zelenina/ saláty:</b> Kopřiva, ledový salát, endivie, polní salát, červená řepa <b>Nápoje:</b> čaj bancha, pu-erh, tuo-cha, černý čaj obecně	<b>Obilí:</b> pohanka <b>Zelenina/ saláty:</b> artyčoky, čekanka, hlávkový salát, pampeliška, pastinák, radidchio, rukev <b>Ovoce:</b> bezinky, grapefruit, kdoule <b>Nápoje:</b> staré pivo, zelený čaj, plzeňské, horká voda	

PRVEK	HORKÉ	TEPLÉ	NEUTRÁLNÍ	OSVĚŽUJÍCÍ	STUDENÉ
<b>ZEMĚ</b> Sladká, vede do všech směrů, vyživuje a zvlhčuje		<b>Obilí:</b> sladká rýže <b>Zelenina:</b> fenykl, dýně hokkaido, sladké brambory, smažená cibule <b>Ovoce:</b> meruňka, sladká třešeň, broskev, rozinka, korintka, sultánka <b>Pokrmové oleje:</b> Olej z dýňových jader, řepkový a sojový olej <b>Koření:</b> skořice <b>Ořechy:</b> burský, kokosový, vlašský, piniová jádra <b>Ostatní:</b> jedlý kaštan, kokosové mléko <b>Nápoje:</b> fenyklový čaj, portské, medovina, likér	<b>Obilí:</b> proso, polenta, kukuřičný klas <b>Zelenina:</b> zelené fazole, hrášek, lahvová dýně, mrkev, brambor, kedluben, zahradní dýně, červené zelí, tuřín, bílé zelí, jam, kapusta kadeřavá <b>Ovoce:</b> datle, fíky, švestka <b>Maso:</b> hovězí <b>Mléčné výrobky:</b> máslo, kravské mléko <b>Koření:</b> šafrán, vanilka <b>Sladidla:</b> med, slad, melasa, třínový cukr <b>Ořechy/ semena:</b> lískový ořech, dýňové jádro, madle, pistácie, sezam, slunečnicové jádro <b>Ostatní:</b> hlíva ústříčná, vejce, houba shiitake, lesní houba <b>Nápoje:</b> lékořicový čaj, šťáva z červených a bílých hroznů	<b>Obilí:</b> ječmen <b>Zelenina:</b> lilek, květák, brokolice, čínské zelí, chřest, managold, paprika, špenát, černý kořen, celer – hlíza, celer- stonek, cuketa <b>Ovoce:</b> sladké jablko, banán, hruška, hrozný červené/ bílé <b>Sójové výrobky:</b> mléko, tofu <b>Mléčné výrobky:</b> sladká smetana <b>Pokrmové oleje:</b> lněný, olivový, sezamový, slunečnicový, olej z pšeničných klíčků <b>Bylinky:</b> estragon <b>Sladidla:</b> průmyslově vyráběný cukr, sirup <b>Ořechy:</b> kešu <b>Ostatní:</b> avokádo, žampion, kuzu, sušená maranta <b>Nápoje:</b> jablečná a hrušková šťáva, čaj z kukuřičných vlasů, čaj z pomerančového květu <b>Zelenina:</b> salátová okurka <b>Ovoce:</b> žlutý meloun, kaki, mango, papája, červený meloun	

PRVEK	HORKÉ	TEPLÉ	NEUTRÁLNÍ	OSVĚŽUJÍCÍ	STUDENÉ
<b>KOV</b> Ostrý vede vzhůru a ven, uvolňuje stagnaci	<b>Maso:</b> jelen <b>Mléčné výrobky:</b> plísňový sýr <b>Koření:</b> kayenský pepř, lusky a prášek čili, kari, zázvor, česnek, pepř, nové koření <b>Nápoje:</b> vysokoprocenní alkohol, yogi čaj	<b>Obilí:</b> oves <b>Zelenina:</b> jarní cibulka, pórek, křen, syrová cibule <b>Maso:</b> bažant, koroptev, srnec, divoký zajíc, divoké prase <b>Mléčné výrobky:</b> harcký sýr, munsterský sýr <b>Nápoje:</b> rýžové víno (saké) <b>Bylinky/ koření:</b> anýz, bazalka, pelyněk, saturejka, estragon, zázvor, kardamon, muškát, koriandr, kmín, masala, bobkový list, majoránka, hřebíček, oregáno, tymián, rozmarýn, pažitka, hořčice, lékořice, semena koriandru, kumín, kopr	<b>Obilí:</b> rýže <b>Zelenina:</b> černá řeřicha <b>Maso:</b> husa, krůta, divoký králík, křepelka	<b>Zelenina:</b> řeřicha, ředkvička, výhonky ředkvičky, bílá ředkev <b>Maso:</b> králík Bylinky: šalvěj <b>Nápoje:</b> mátový čaj	

PRVEK	HORKÉ	TEPLÉ	NEUTRÁLNÍ	OSVĚŽUJÍCÍ	STUDENÉ
<b>VODA</b> Slaná, vede do hloubky, zpevňuje kosti, uvolňuje stagnaci		<b>Maso/ uzeniny:</b> salám, šunka – syrová, vařená, maso – uzené, nakládané, nasolené a sušené <b>Mléčné výrobky:</b> parmezán <b>Ryby:</b> úhoř, garnely, (garnáty, krevety), humr, treska, langusta, sardel, platýz, tuňák, ryby – všechny uzené	<b>Luštěniny:</b> fazole aduki, hrášek, čočka, bob obecný, sójové boby <b>Ryby:</b> okoun, pstruh, platýs, kapr, losos <b>Maso:</b> vepřové <b>Ostatní:</b> miso	<b>Luštěniny:</b> hrách, fazole mungo <b>Plody moře:</b> ústřice, sépie <b>Ostatní:</b> houba mu-erh, olivy, švestka umeboši	<b>Mořské řasy:</b> hijiki, kombu, nori, wakame <b>Plody moře:</b> kaviár, krabi (živočichové mající kulatý krunýř a klepeta), rak, slávka jedlá <b>Koření:</b> sůl, sojová omáčka (tamari, shoyu) <b>Ostatní:</b> agar-agar <b>Nápoje:</b> minerální voda, studená voda