

## **Základy TČM a Energy, KOV**

*S podzimem se pojí prvek Kov. Kov zní a zvoní, má jasně danou strukturu, která se nesmí narušit, jinak se změní v něco jiného. Jinovým orgánem patřícím Kovu jsou plíce, jangovým tlusté střevo. Emocí Kovu je žal – smutek, chuť Kovu je pikantní, tkání Kovu je kůže a vývodem nos. Proto je jeho smyslem čich. Klimatickou energií Kovu je sucho. Jde o suchost listů, o sucho uvnitř. Pokud je ale suchosti příliš, stává se škodlivinou a poškozuje právě Kov.*

### **CHARAKTERISTIKY PRVKU KOV**

**příroda** Venuše, západ, večer, podzim, sucho

**děje** dozrání (přezrání), uvadání, sklizeň, řeka

**fauna, flóra** kůň, malé, hutné, kontrahované rostliny, plody podzimu

**druh obilí** rýže

**vnímání** slyšení

**tón** „e“

**barva** fialová, bílá, kovová, bordó

**chuť** ostrá, pálivá

**síla** odstředivá

**pohyb** dostředivý

**pach** ztuchliny

**emoce** žal, smutek

**projev** usedavý pláč, strohá řeč, fobie, vůle, ležení, stálé mluvení (logorea)

**tělo** plíce, nos, dech, tlusté střevo, kůže, PO (pcho – podvědomí)

**tělní tekutiny** hlen

**vizitka nemoci** pokožka, chlupy

**vstup nemoci** ramena

**tělesná forma** vysušená

**přirozenost** čistá

**vlastnost** pevnost, dá se formovat

**funkce** svírat, stahovat, sucho – dehydratuje

**ve fázi změn** sklizeň

**energie** zhutňující

**měsíční fáze** ubývající půlměsíc

**Kov dává:** tvořivost, sex-appeal, sebevědomí, stálost, pevnost, konzervativnost, vytrvalost, cílevědomost, pravidla, sílu se prosadit, bojovnost, vynucuje si respekt a odmítá se podřídít.

**Vše kolem nás nyní vyjadřuje blížící se uzavření dalšího cyklu ročních období, usychají listy na stromech a nastupují chladnější dny. Jak se máme chovat, abychom nešli proti proudění v přírodě? Začínáme být více uvnitř. Uskladňujeme věci do sklepů a připravujeme se na krutost zimy. Jíme postupně vydatnější jídla, ubíráme syrovou stravu a téměř vše vaříme – včetně zeleniny a ovoce, pijeme teplé nápoje. Pomalu snižujeme fyzickou**

**aktivitu. Začínáme šetřit energií. Tím se vlastně chystáme nejen na zimu, ale i na jaro.**

**Musíme si ale uvědomit, že tento přístup platil pro lidi, kteří se pohybovali venku a dobývali tam každodenní živobytí, dřeli na polích a tak. Dnešní civilizovaný člověk, který to příliš nepřehání s aktivitou a je celý rok převážně v místnostech, chová se, jakoby podzim byl pořád. Takže se musíme nejprve zamyslet nad tím, jak žijeme, a z toho vycházet. U lidí, kteří mají aktivity dlouhodobý nedostatek, ji rozhodně není třeba snižovat, a ti, kteří tráví venku minimum času, si jej samozřejmě nebudou zkracovat. Ostatní doporučení ale platí.**

### **FUNKCE PLIC**

V tradiční čínské medicíně mají plíce celou řadu funkcí. Nejen, že dýchají, ale mají na starost veškerou energii QI v těle, její pohyb. To je velmi důležité. Pokud jsou plíce oslabené – a to z jakéhokoli důvodu, nedostává se QI do všech orgánů a někde chybí. Je zajímavé, že TČM vidí nádech jako aktivní děj, který podle ní zajišťují ledviny, a výdech jako činnost QI plic. O důležitosti dechu věděli již dávní učitelé cvičení QI GONG a jógy. Právě jóga umí dokonale dech modifikovat a posílat jej do problematických míst. Tomuto systému se říká pránájáma a je nesmírně účinný. Je však bytostně důležité cvičit správně! QI GONG pracuje s dechem spíše nepřímou, ale je také součástí jeho účinku. Navíc volný dech je zásadní součástí dobrého pocitu člověka. Pokud nedýcháme svobodně, necítíme se dobře. A to i v přeneseném významu.

Plíce jsou dále označovány jako horní pramen vody. V TČM existuje představa, že voda, kterou jsme strávili, se dostává k plicím a jejich QI jí pak svlažuje organismus, jako když prší. Takovýmto způsobem se QI plic stará například o hydrataci kůže a vlhkost všech sliznic. Přebytečnou vodu posílají plíce do ledvin.

Plíce spravují obrannou energii, sílu pro imunitu. Musíme si ale uvědomit jednu důležitou věc. Obranná energie není žádná speciální síla, ale jen malá část celkové QI, určená pro imunitu. Pokud není dost síly v těle, není jí dost ani v imunitním systému. V tomto případě nemá smysl podporovat imunitu, ale posílit celého člověka. To je rozdíl v pohledu západní a čínské medicíny. Západní medicína řeší vlastní imunitu, čínská prostě sílu.

Rozdíl v pohledu jde ale ještě dál. Zatímco západní medicína se ptá, jak zabít původce nemoci, čínská se ptá, jak posílit tělo, aby se vypořádalo s čímkoli. Zde je třeba ještě nastínit odlišné vnímání původců nemoci. Náš – tedy západní pohled je jasný, bakterie nebo virus způsobí nemoc. Čínský je dost jiný. Číňané neznali mikroskop, ale zato velmi dobře pozorovali svět. Všimli si, že existuje prochlazení nebo napadení horkem, či vlhkostí z deště, ze zkažené stravy. Vyvažovali tyto škodliviny nebo je vyháněli z těla prostřednictvím bylin a akupunktury. U toho vždy podporovali obrannou energii regulovanou plicemi. Představovali si ji jako jakýsi obal kolem těla, zhruba do vzdálenosti 10 cm, který zasahuje až do oblasti mezi kůží a svaly. Tak nás chrání naše vlastní síla. A jak s ní hospodaříme, je naše věc.

Dobrou radou pro plíce je hodně zpívat. V současné mobilové době to zní jako sci-fi, ale paradoxně můžeme této věci využít. Pustíme muziku a jde se na věc. Ačkoliv zpěv

patří k prvku Země, z vlastní zkušenosti vím, že posiluje plíce jako nic jiného. Krásně rozhybeme QI plic a navíc si uděláme hezky.

### IMUNITA Z TROCHU JINÉHO POHLEDU

V přírodě platí jedno pravidlo, které je velmi důležité. A sice, že co nepoužíváme, zakrní. Například. Ve středověku v Evropě panovaly otřesné hygienické podmínky. A tak se v osvícenecké době začala zavádět hygienická opatření, která se zdokonalují dodnes. Díky nim se výrazně snížil výskyt nejvážnějších infekčních nemocí a zejména epidemií. Jenže celé věci se postupně ujal byznys. Není například jediného důvodu, proč bychom měli každou chvíli dezinfikovat záchod. Takovými praktikami zcela zničíme střevní mikrobiom, a než se vytvoří v těle nová rovnováha, dojde k přemnožení „špatných“ bakterií. Podobných příkladů bychom našli celou řadu. Naše děti už žijí v polosterilním prostředí. Je přece normální, aby se děti čachtaly v blátě, jedly ovoce přímo ze země, aby si po slezení ze stromu nemyly ruce a daly si svačinu. Na druhou stranu by ale nebylo samozřejmě dobré vracet se ke studnám hned u hnojiště a podobným průšvihům.

### PRODUKTY ENERGY

Základním pentagramovým produktem Kovu je koncentrát **Vironal**, společně s krémem **Droserin**. Vironal svým účinkem vysloveně podporuje obrannou energii. Droserin posiluje naši bariéru vůči nástrahám okolí – tedy kůži a její funkce. K prvku Kov patří také **Grepofity**, pro schopnost pomoci nám s imunitní reakcí při nemocech. Tyto produkty však spíše oslabují bacily, a to jak viry, bakterie, tak plísně. **Drags Imun**, který ochlazuje, je zásadní při zánětlivých stavech. Z jiného úhlu pohledu víme, že podporuje tvorbu bílých krvinek, tedy i imunitní reakce. A **Cistus incanus**, to je jedno z nejsilnějších přírodních léčiv na odstranění bakterií, virů a plísní. Působí dokonce i na prvoky, jako jsou mykoplazmata nebo chlamydie. Párovým orgánem plic je tlusté střevo, zde se výborně uplatní pročišťovací schopnosti **Cytosanu Inovum**. Dalšími produkty použitelnými ve spojení s Kovem jsou **Probiosan** a **Probiosan Inovum** – probiotika s „hodnými“ bacily, které osídlí střevo, ale postupně i kůži a sliznice, a tak nedovolí patogenním bakteriím vstoupit do našeho organismu. Navíc Probiosan Inovum obsahuje kolostrum, které přímo posiluje imunitu.

### ZDRAVOTNÍ OBTÍŽE. Infekce horních cest dýchacích

Některé situace jsou prostě pro Kov v nás velice náročné. Jednou z nich je nástup do dětského kolektivu. Děti se musí takzvaně promořit bacily ostatních. To znamená, že jsou prakticky pořád „na hromadě“. Pořád nemocné. Pentagramový produkt pro Kov – **Vironal** dokáže natolik posílit imunitu, že to zvládnou daleko, daleko lépe. Je tady jediná výjimka. Pokud je dítě celkově oslabené, je vhodné k Vironalu přidat **Stimaral**. Vironal kromě preventivní podpory imunity používáme i při léčbě infekcí, k posílení vlastní obranyschopnosti. Tak se tělo daleko lépe může poprat s infekcí. Vironalem ochráníme i hlas – velmi často jej doporučuji hlasovým profesionálům, učitelům nebo zpěvákům. S jeho pomocí také společně s **Droserinem** podpoříme hydrataci kůže.

**Grepofit** je k dispozici v několika variantách: ve formě spreje dokáže rychle pomoci od bolestí v krku, jako nosol uvolní nos, v kapkách se dobře dávkuje dětem a v kapslích udrží účinek řadu hodin. Velmi se hodí v situacích počínající nebo již probíhající infekce, například u virózy nebo rýmy.

**Cistus incanus** svým účinkem podporuje léčbu infekcí, a to často i tam, kde antibiotika nezabírají dostatečně.

### **Střevní obtíže**

**Cytosan Inovum** byl vyvinut speciálně pro pacienty s ulcerózní kolitidou a Crohnovou nemocí. Obě tyto chronické nemoci jsou vlastně zánětem střev. Jejich léčba je dlouhodobá a náročná jak pro pacienta, tak jeho rodinu. Lze ji výrazně podpořit právě Cytosanem Inovum v kombinaci s **Drags Imunem** a **Stimaralem**.

### **Akné**

**Cytosan Fomentum gel** je humátová mast, vhodná na jakékoli nečistoty kůže. Nanáší se tak na 20 minut, a pak je třeba ji smýt. Tím se kůže pročistí – a to opravdu důkladně. Dále se pak postižená místa omyjí **mýdlem Drags Imun** a ošetří krémem, který vyhovuje, obvykle to bývá **Protektin**.

Jak vidíme, prvek Kov se pojí se širokým okruhem zdravotních obtíží. Proto také je **Vironal** jedním z nejužívanějších produktů Energy.

*MUDr. ALEXANDRA VOSÁTKOVÁ*  
Vitae č. 10.2019