

Základy TČM a Energy. ZEMĚ

Období Země se obvykle řadí k pozdnímu, babímu létu. Existuje ale i jiný názor, který nám možná lépe umožní pochopit pohyby QI v elementu Země. Některé prameny uvádějí, že energie jednoho prvku, než přejde do dalšího, se na chvíli jakoby osvěží ve středu celého pentagramu, kde je Země. Toto zastavení před další činností je nesmírně důležité. Je to chvíle kontaktu se středem, s tím nejtišším a přitom nejšťavnatějším v nás. Občerstvíme se, zakořeníme v našem rozhodnutí jak a co dál a pak můžeme pevně a klidně pokračovat. Pokud si tuto chvíli nedopřejeme, stává se po čase naše činnost chaotickou a nic nedokážeme dokončit. Země je místem klidu a stability.

CHARAKTERISTIKY PRVKU ZEMĚ

příroda - Saturn, střed, odpoledne, babí léto, vlhko

děje - proměna, zralost, potok, kondenzace

fauna, flóra - kráva, kulatá zelenina, obiloviny, plody pozdního léta

druh obilí - kao-liang, jáhly

vnímání - chuť

tón - „d“

barva - žlutá, všechny barvy Země

chuť - sladká, mdlá

síla - vzestupná

pohyb - cyklický

pach - voňavky

emoce - zádumčivost, přemítání

projev - zpěv, vzdychání, vnímání, uvažování, nerozhodnost, nedůvěra, vzlykání, sezení

tělo - slezina (slinivka), ústa, rty, prsa, svaly

tělní tekutiny - lymfa, žaludek, slezina

vizitka nemoci - maso (svaly)

vstup nemoci - páteř, hřbet

tělesná forma - oblá

přirozenost - zapařovat se

vlastnost - plodit a pěstovat

funkce - rozhojňovat a množovat, vlhko – zvlhčuje

ve fázi změn - dospění, zralost

energie - sestupná

měsíční fáze - měsíc, zahalený mraky

Země dává: předvídavost a reálné vůdčí schopnosti, objektivnost, seriózní a metodickou podnikavost, zodpovědnost, disciplínu, konzervativnost, realismus, nerozhodnost, skromnost, obětavost, poslušnost, neochotu riskovat, lenost..

Jinovým orgánem Země je slezina-slinivka, jangovým pak žaludek, emocí je přemítání – někdy se také říká přemýšlení. Tkání Země jsou svaly. Barva Země je žlutá, hlavní funkcí je trávení. V literatuře je celkem zmatek v pojmenování jinového orgánu Země. Jednou je to slinivka, jindy slezina a někdy se objevují jména obě. **Čínská medicína totiž spojuje funkce obou orgánů do jednoho, který nazývá slezinou.** Slezina v tomto pojetí má zejména trávicí funkce. Je to nejdůležitější orgán, který dostává z potravy všechno, co je v ní obsaženo. Tekutiny, živiny i energii. Ty pak rozesílá po organismu. Slezina je matkou našeho těla. Dodává stavební materiál na jeho vývoj i obnovu. Také krev se pouze díky její činnosti může

tvorit a být k dispozici ostatním orgánům. Sídlí v ní duch YI, což je ta část duševna, která má za úkol přemýšlet nad věcmi kolem, i v nás.

PRODUKTY ENERGY

Základní bylinný koncentrát Pentagramu® **Gynex** podporuje slezinu ve všech jejích funkcích. Jak trávicích, tak týkajících se psychiky, ale i třeba v souhře všech orgánů – cestou hormonálního systému. Pomůže nám tak k psychické i fyzické stabilitě za nejrůznějších životních okolností.

Dalším produktem se Zemí souvisejícím je **Cytovital**, krém, který je nesmírně účinný při zevní aplikaci na krk u nemocí štítné žlázy. Podobně také může působit na bolavé břicho u malých dětí, a osvědčuje se do koupele u miminek s ekzémem. Má zajímavý účinek na kůži při léčbě ozařováním, kde se s ním natírá ozařovaná oblast.

Původem je pevně spjat se zemí **Cytosan**. Jedná se o výtažek z rašeliny, a co může být zemitějšího? Užívá se, když potřebujeme organismus pročistit od vlhkosti, hlenu nebo jiných škodlivin. **Stimaral** tím, že podporuje trávení, se dá také k Zemi přiřadit, i když je důležitý pro element Ohně a Dřeva. Podobně i veškeré produkty, které doplňují do organismu živiny – jako **Vitaflorin**, řada **zelených potravin**. **Vitamarin** je výborným zdrojem energie vázané v nenasycených tucích. Ty jsou navíc potřeba pro stavbu buněčných membrán a transport důležitých látek v těle. Díky tomu se při jeho užívání cítíme více v pohodě, usazení v životě a v sobě. Obvykle se i zvýší výkonnost včetně psychické.

ZDRAVOTNÍ OBTÍŽE

Stres, studijní nároky. Z výše uvedeného vyplývá, že celý náš život závisí na kondici sleziny. Jenže to je ten problém. Slezina má také za úkol svojí silou kontrolovat přemýšlení. Tím se velmi rychle vyčerpává, a proto trpí zejména v dlouhodobých stresových situacích a při studiu. Jak na trávicí problémy, tak na podporu klidné mysli lze s výhodou použít **Stimaral**.

Deprese. S elementem Země souvisí velké množství zdravotních potíží, které západní medicína dělí do řady odborností, včetně psychiatrie. Například deprese spojené se složitou životní situací, kdy dojde k extrémnímu nárůstu požadavků na energii. Prostě musíme to ustát, a tak potřebujeme veškerou sílu, kterou slezina dokáže vyrobit. Pokud však stres trvá déle, tak se síla trávení vyčerpá, a začne dělat chyby. Následkem těchto chyb je tvorba vlhkosti – podobně jako když se orosí sklo v autě. To má za následek obrovskou únavu, hromadění vody a otoky, nebo například chronickou rýmu. Hromadění vody a hlenu řeší **Cytosan**. Pokud k němu přidáme **Gynex** a **Stimaral**, je trávení velmi dobře posilováno a vytváří mimo jiné kvalitní substrát pro psychiku.

Závislost na sladkém. Chutí Země je sladká a mdlá. Často v ordinaci slýchám, že je někdo závislý na sladkém. To není závislost, ale potřeba sleziny, která tím volá o podporu svojí energie. Jakmile dostane nasládlou chuť, uspokojí se a vše je v pořádku. Horší je, pokud sníme něco opravdu sladkého. Z tohoto úhlu pohledu je jedno, zda se jedná o med, či cukr. Příliš sladká chuť totiž slezinu na chvíli podpoří, ale v zápětí se propadne ještě do většího deficitu. A znovu vysílá chuť na sladké... a už v tom lítáme... Proto nám i na tyto příznaky pomůže **Gynex**.

Průjmy. Čínská medicína vnímá naprostou většinu průjmů jako problém sleziny, kromě infekčních. A tak při nich odstraňuje vlhkost, hlen a podporuje její energii. Z Energy přípravků je vhodná kombinace **Cytosanu** a **Regalenu**, u dlouhodobějších potíží nezapomínejme na **Probiosan Inovum**.

Otěhotnění, donošení dítěte. Další oblastí, kde je třeba často podpořit Zemi, je otěhotnění a vyživení plodu. O této problematice budeme ještě podrobněji hovořit u Vody, ale i Země může mít problém. Musíme si uvědomit, že současný životní styl je velmi vyčerpávající. Stresy, zahlcení informacemi, nutnost se neustále vzdělávat... A kdo musí vyrobit všechnu sílu? Slezina. K tomu se připojí ještě nevhodná, ve spěchu hltaná strava, a problém je na cestě. Slezina je prostě velmi zranitelný orgán. Jestliže chce žena otěhotnět, musí mít perfektní stav ledvin, které zajistí vlastní oplodnění, udržení plodu a porod. Nicméně jeho vyživení je zcela závislé na příjmu potravy matkou a jejím zpracování slezinou. V poslední době vídám ženy, které opakovaně potrácejí v časných stadiích těhotenství, a přesto mají ledviny ve výborném stavu. Problém je v prvku Země. Pokud se tato nezregeneruje, nebude možno plod donosit. **Gynex** je v této chvíli výborný pomocník. Chceme-li Gynex pochopit víc, musíme si uvědomit, že jde o pentagramový produkt Země. Bez ní by nebylo možné mít děti – plod by nebyl vyživován, došlo by k potratu. Je na ní zcela závislá tvorba krve včetně menstruační, a proto má zásadní vliv na plodnost, na správný cyklus. Navíc pomůže srovnat hormonální osu nejen v gynekologické oblasti, ale třeba i při potížích se štítnou žlázou.

Problémy se štítnou žlázou. Je třeba si uvědomit, že Číňané štítnou žlázu neznají. Tradiční medicína nezná ani hormony, a přesto velmi dobře srovnává to, co my nazýváme hormonálním systémem. V případě štítné žlázy se osvědčuje podpora hormonální osy **Gynexem**, potírání přední části krku **Cytovitemem**, a dále se postupuje dle konkrétního stavu. Jde-li o její zánět, přidáváme **Drags Imun**, jde-li o sníženou funkci, pak **Fytomineral**.

CO MÁ SLEZINA RÁDA?

Naskýtá se otázka, jaká strava je pro slezinu vhodná. Neexistuje obecné doporučení. Je jen několik potravin, které jsou pro ni opravdu těžko zpracovatelné. Jedná se zejména o mléko a jeho produkty. Mléko není špatná věc. Nicméně na jeho strávení potřebujeme opravdu perfektní energii sleziny. A tu má málokdo z nás. Pokud přesto jíme samý jogurt, sýr a pijeme mléko, hodně ji namáháme, a my už víme, co se pak děje. Nemůže pracovat dobře a dělá chyby – tedy tvoří vlhkost a hlen. To je kořenem tvrzení, že mléko zahleňuje. Stejně náročné na trávení jsou tuky a vaječné žloutky. Je také třeba se stravovat podle zátěže. Jestliže pracujeme fyzicky, potřebujeme tuky. Pokud duševně, pak cukry – ve formě škrobů. Jinými slovy: v kanceláři jezme chleba s mrkví, na poli chleba se sádlem. Stejně důležité je, jaké je roční období. V létě, kdy je obrovské množství jangu, můžeme jíst spoustu syrových věcí – zeleninu, ovoce, pít šťávy. V zimě by stejný režim vedl k velkým problémům. Taková strava silně ochlazuje, a to v zimě nesmíme dopustit. Dlouhodobá konzumace ochlazující stravy vede k oslabení energie sleziny a znovu ke vzniku vlhkosti až hlenu. To je také problém špatně nastavené RAW stravy. Je prostě výrazně ochlazující. Proto užívá velké množství koření, aby nahradilo chybějící jang, který by jinak vytvořilo teplo spojené s vařením potravy. Tento typ stravy je velmi náročný na přípravu, má-li být vyvážená. Lidé v naší kultuře mají slezinu málokdy v pořádku. Element Země je u nás oslaben. To není dobré. Pak se nám některé události prostě špatně tráví...

Možná se ptáte, proč nepišu o žaludku. Jeho funkcí dle TČM je přijmout potravu a držet ji tak dlouho, dokud energie slinivky nevytáhne veškeré živiny, sílu a tekutiny, které můžeme zpracovat. Pak ji pošle dál, do tenkého střeva. Jinou funkci nemá.

PROSBA NA ZÁVĚR

Země souvisí s matkou. Je naší matkou. Tou největší, opravdovou. Matkou, která nám nabízí vše, co má. Mám jedinou prosbu. Nedrancujme ji. Nepotřebujeme vše, co vidíme, ale jen to, co nám umožní žít. Jedinou trvale udržitelnou cestou pro budoucnost, kterou vidím, je dobrovolné zřeknutí se toho, co nezbytně nepotřebujeme.

Držím palce, ať na to najdeme odvahu.
MUDr. ALEXANDRA VOSÁTKOVÁ