

MERIDIÁNY a reflexní zóny





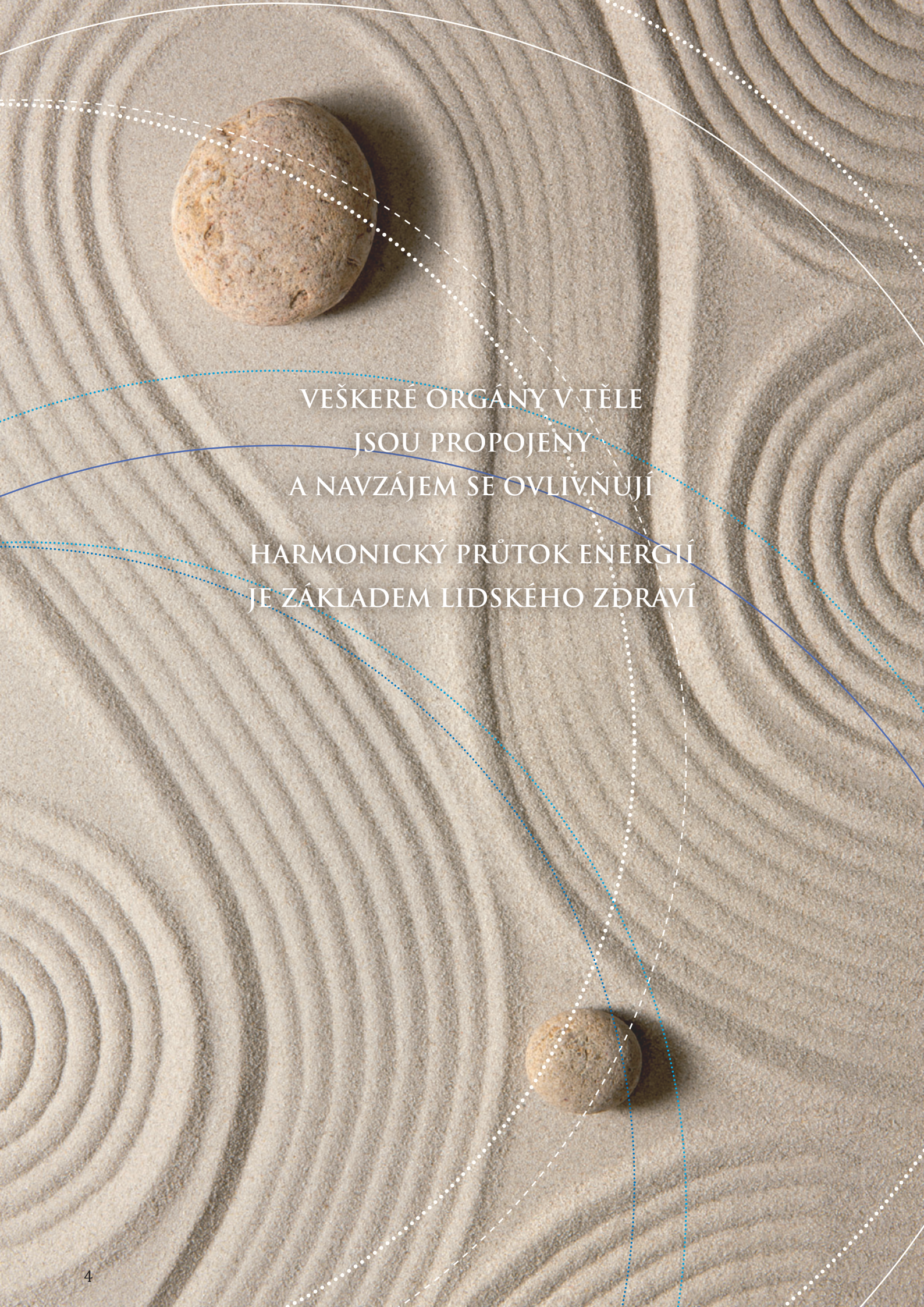
NEMOCI MŮŽEME PŘEDEJÍT,
KDYŽ VYROVNÁME NEDOSTATEK ENERGIE
V MERIDIÁNECH.

CÍLEM PRODUKTŮ DIOCHI
JE ZHARMONIZOVAT ENERGETICKOU SÍŤ DŘÍVE,
NEŽ DOJDE K DLOUHODOBÉMU
ENERGETICKÉMU ÚBYTKU.



Obsah

Úvod - Meridiány a reflexní zóny	str. 5
Cirkulace energie v organismu	str. 7
Regenerace ve Sfěře	str. 8
MERIDIÁN MOČOVÉHO MĚCHÝŘE	str. 12
MERIDIÁN LEDVIN	str. 14
MERIDIÁN ŽLUČNÍKU	str. 16
MERIDIÁN JATER	str. 18
MERIDIÁN TENKÉHO STŘEVA	str. 20
MERIDIÁN SRDCE	str. 22
MERIDIÁN ORDEČNÍKU	str. 24
MERIDIÁN TŘÍ ZÁŘIČŮ	str. 26
MERIDIÁN ŽALUDKU	str. 28
MERIDIÁN SLEZINY A SLINIVKY	str. 30
MERIDIÁN TLUSTÉHO STŘEVA	str. 32
MERIDIÁN PLIC	str. 34
REFLEXNÍ ZÓNY CHODIDEL	str. 36
REFLEXNÍ NÁRTŮ	str. 38
REFLEXNÍ ZÓNY RUKOU	str. 40
REFLEXNÍ ZÓNY ORGÁNŮ NA OBLIČEJI	str. 42
AKUPUNKTURNÍ BODY UCHA	str. 44



VEŠKERÉ ORGÁNY V TĚLE
JSOU PROPOJENY
A NAVZÁJEM SE OVLIVŇUJÍ
HARMONICKÝ PRŮTOK ENERGIÍ
JE ZÁKLADEM LIDSKÉHO ZDRAVÍ

Úvod

MERIDIÁNY A REFLEXNÍ ZÓNY

Základem všech aktivit v člověku i přírodě je energie.

Lidské tělo funguje jako celek. Veškeré orgány v těle jsou propojeny neviditelnou sítí a navzájem se ovlivňují. Vše, co se odehrává uvnitř, se určitým způsobem projevuje navenek.

Podle tradiční čínské medicíny energie proudí v přesně daných drahách lidského těla. Tyto dráhy nazýváme „**Meridiány**“, které tvoří dohromady ucelenou a logicky propojenou síť od orgánu k orgánu. Dráhy probíhají 3 až 5 mm pod kůží člověka a v určitých bodech vystupují na povrch v tzv. akupunkturních bodech. Za základ energetického komplexu považujeme 12 „řádných“ párových drah, které nesou název určité funkční skupiny a jsou představovány buď jangovým (dutým) nebo jinovým (plným) vnitřním orgánem. Tyto dráhy vzájemně propojují dalších 8 „zvláštních“ meridiánů.

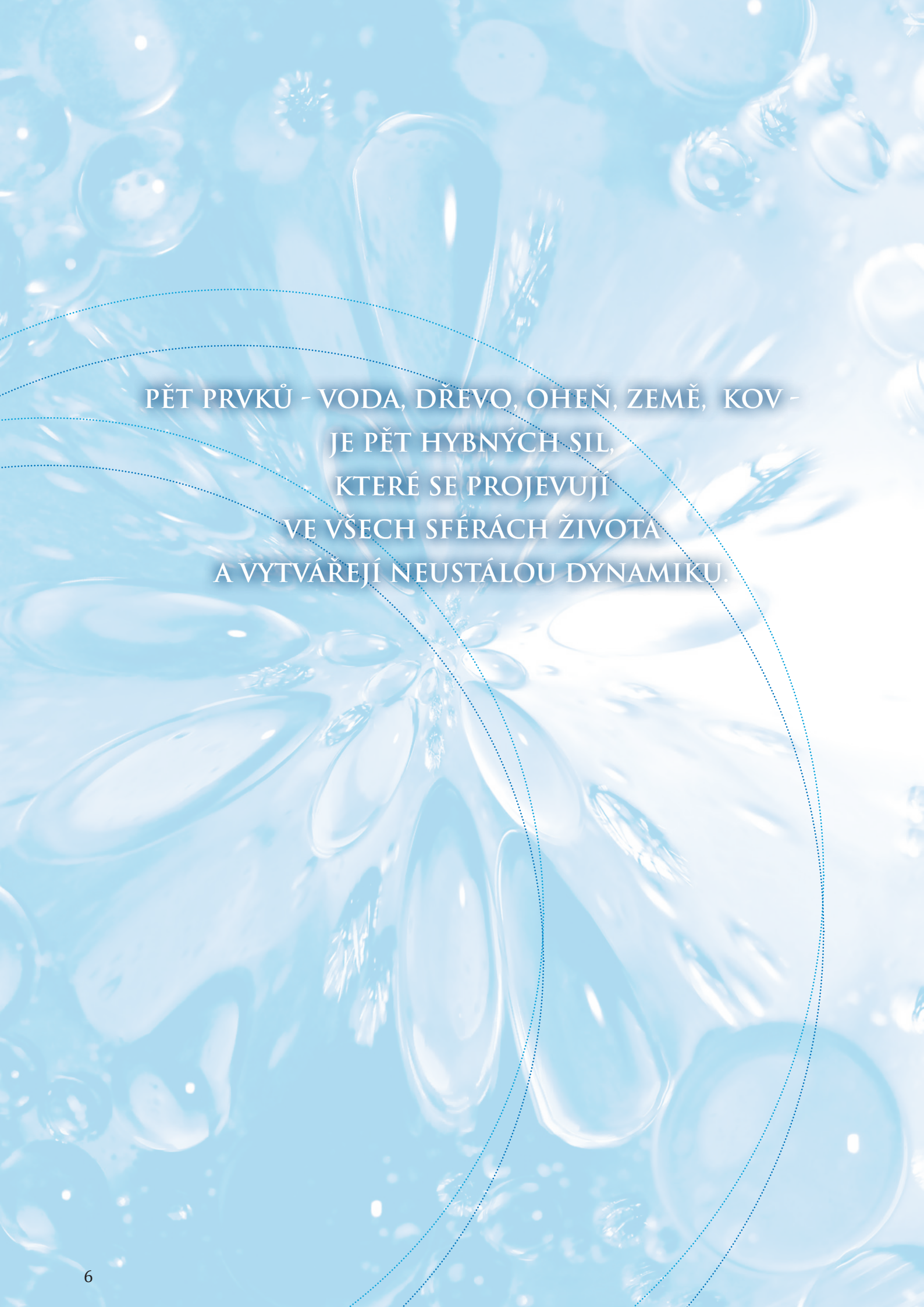
Energie prochází všemi uvedenými drahami a její harmonický průtok je základem lidského zdraví. Případná disharmonie v energetickém systému meridiánů má za důsledek jak fyzické nemoci, tak poruchy psychických stavů.

Při řešení zdravotních komplikací je důležité věnovat pozornost celému systému, ne pouze jedinému orgánu.

Neméně důležitou roli mají reflexní zóny orgánů, které se nacházejí na periferiích těla. Nalezneme je především na rukou, nohou, uchu, ale také na obličeji, zádech a břiše.

V následujících kapitolách se dozvíte více o jednotlivých meridiánech a reflexních zónách. Dále o tom, jak jednoduchými léčebnými postupy můžete ovlivnit funkci daných orgánů a být tak nejenom zdravý, ale také výkonný a radostný ... zkrátka, cítit se dobře.

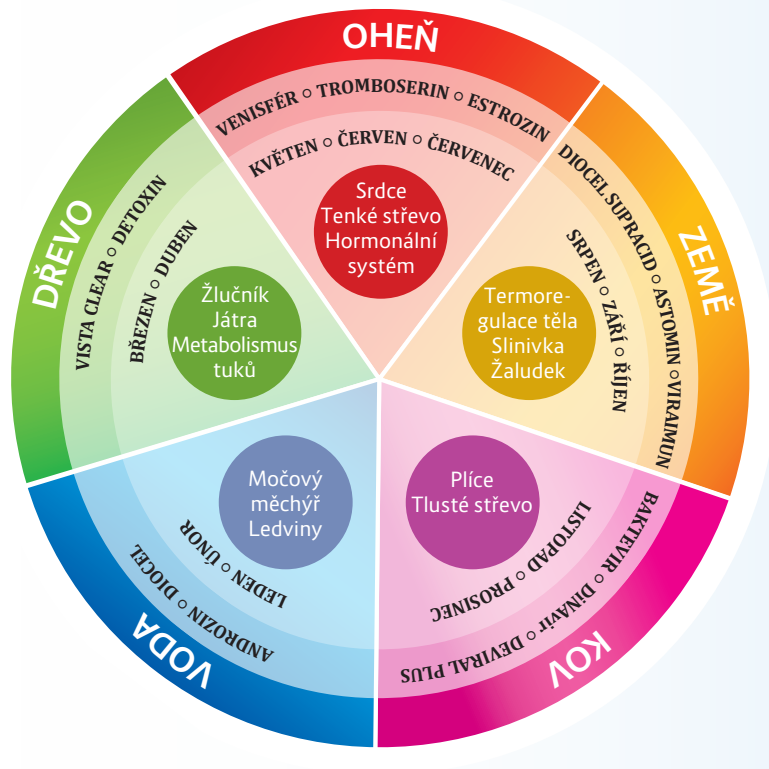
Hodně zdraví přeje tým Diochi spol. s r.o.

The background of the page is a close-up photograph of water droplets, some of which are in sharp focus while others are blurred, creating a sense of depth. A large, thin, dotted circle is superimposed over the image, centered around the text. The text is in a light blue, serif font, arranged in five lines.

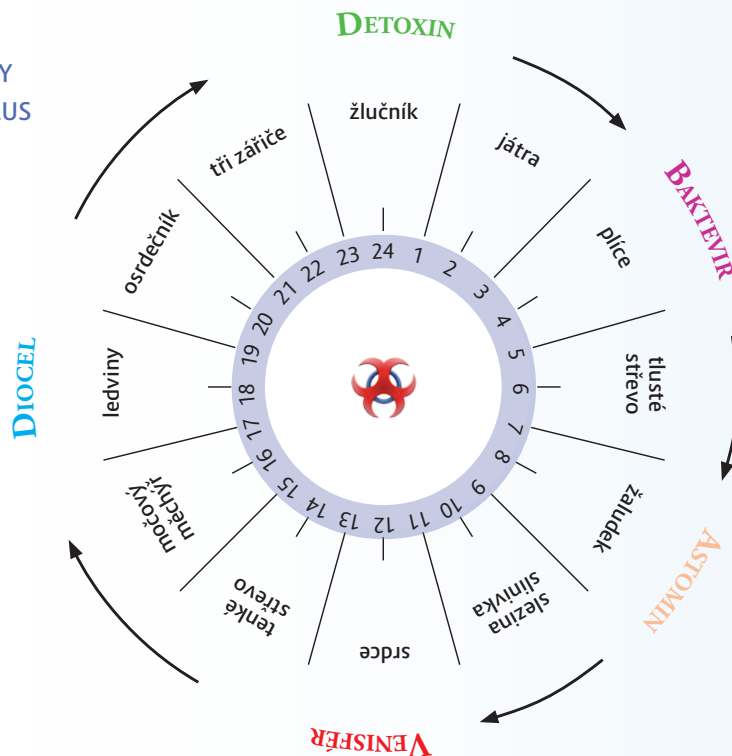
PĚT PRVKŮ - VODA, DŘEVO, OHEŇ, ZEMĚ, KOV -
JE PĚT HYBNÝCH SIL,
KTERÉ SE PROJEVUJÍ
VE VŠECH SFÉRÁCH ŽIVOTA
A VYTVÁŘEJÍ NEUSTÁLOU DYNAMIKU.

CIRKULACE ENERGIE V ORGANIZMU

ROČNÍ CYKLUS



ORGÁNOVÉ HODINY 24HODINOVÝ CYKLUS



Orgánové hodiny ukazují maximální aktivitu základních meridiánů.
Jejich minimální aktivita nastupuje o 12 hodin později.

SÍLA PŘÍRODY PRO VAŠI KRÁSU, ZDRAVÍ, TĚLO I MYSL

Diochi je přední český výrobce přírodních bioinformačních potravinových doplňků pro posílení lidského zdraví a ozónové kosmetiky.

Kombinujeme zkušenosti z tradiční čínské medicíny a poznatky moderních výzkumů. Produkty působí formou bioinformační terapie, fytotherapie, homeopatie, aromaterapie, biorezonance a dalších oborů.

Změnou myšlení a pomocí bylin se silou přírody probouzíme krásu v každém z nás.

O CO USILUJEME

POMÁHÁME LIDEM ŽÍT ZDRAVĚJŠÍ ŽIVOT

POMÁHÁME NAVRACET TĚLO DO HARMONIE

UČÍME LIDI JAK SI POMOCI SAMI SOBĚ



UNIKÁTNÍ SYSTÉM

KOMPLETNÍ REGENERACE A DETOXIKACE ORGANIZMU REGENERACE VE SFÉŘE

Regenerace ve Sfěře obsahuje **12 základních bioinformačních přípravků**. Každý přípravek představuje důmyslně vyvážené kompozice bylin z celého světa, které jsou obohaceny o homeopaticky připravené informace minerálů, rostlin a dalších látek, zesilující účinek bylinného extraktu. Tím se výrazně rozšiřuje jejich indikační spektrum, selže-li jeden způsob, je připraven v jednom přípravku druhý, nebo se oba způsoby násobí a tím dosahují rychlejšího účinku.

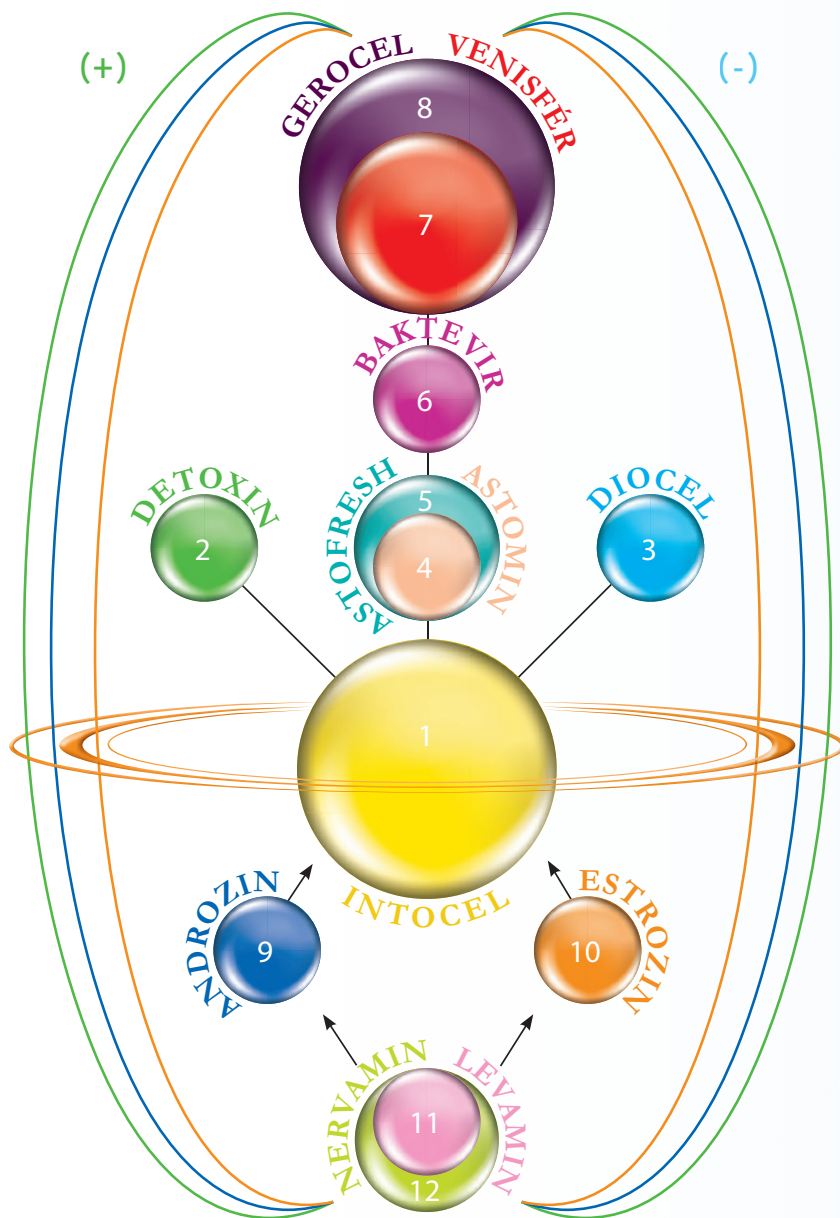
Všechny přípravky Diochi jsou navrženy Vladimírem Ďurinou, bioterapeutem, který do nich vložil více než dvacetileté zkušenosti s regenerací těla.

„Mým cílem bylo vytvořit takový produkt, který bude stejně silný jako antibiotika a bude na přírodní bázi.“
Vladimír Ďurina



REGENERACE VE SFÉŘE

PŘEDSTAVTE SI MODEL REGENERACE VE SFÉŘE JAKO ČLOVĚKA A VYBERTE SI VHODNÝ PRODUKT



POZICE VE SFÉŘE

Barva přípravku stanovující pozici v systému Regenerace ve Sfěře.
Určuje působení na danou část těla a meridián.

1 INTOCEL	Sféra 1	plexus solaris	7 VENISFÉR	Sféra 7	srdce, tenké střevo
2 DETOXIN	Sféra 2	játra, žlučník	8 GEROCEL	Sféra 8	tři zářiče, osrdečník, buňky
3 DIOCEL	Sféra 3	ledviny, močový měchýř	9 ANDROZIN	Sféra 9	mužská hormonální sféra
4 ASTOMIN	Sféra 4	žaludek, slezina, slinivka	10 ESTROZIN	Sféra 10	ženská hormonální sféra
5 ASTOFRESH	Sféra 5	aktivátor, harmonizátor	11 LEVAMIN	Sféra 11	tonikum, afrodiziakum
6 BAKTEVIR	Sféra 6	plíce, tlusté střevo	12 NERVAMIN	Sféra 12	trankvilizér

SYSTÉM KOMPLETNÍ REGENERACE A DETOXIKACE ORGANIZMU



1. INTOCEL

Vyčistí a zregeneruje naše střevo. Jestliže máme střevo ve špatném stavu, ovlivňujeme negativně i další orgány. Je určen pro rychlou stabilizaci organismu.



2. DETOXIN

Pomůžeme játrům zbavit se jedovatých zplodin a odstraníme většinu toxinů. Eliminuje riziko vzniku degenerace kyčelních kloubů. Pomůže zbavit se hněvu.



3. DIOCEL

Doporučíme ledvinám, ať si také udělají pořádek. Mají na starosti vodní a minerálové hospodářství. Odstraňuje strach.



4. ASTOMIN

Pročistí a zbaví parazitů žaludek a zároveň podpoří činnost slinivky. Pomáhá napravit dietetické chyby.



5. ASTOFRESH

Dokáže probrat spící orgány, žaludek, plíce, hormonální systém, mozek. Řádně protáhne plíce, při nachlazení odstartuje vylučování hlenů a osvěží váš dech. Může se použít jako doplněk k ostatním preparátům.



6. BAKTEVIR

Nezbytný pomocník především pro naše plíce. Je účinný proti řadě bakterií, virů a mikrobů. Nezbytný v době chřipkových epidemií. Dodává energii a chuť do života.



7. VENISFÉR

Aktivujeme mozek a srdce. Podpoříme kostní dřeň a vybrané T lymfocyty. Elixír pro naše cévy, otvírač srdcí, přípravek moudrosti a dokonalé paměti.



8. GEROCEL

Přípravek dlouhověkosti. Ochraňuje jednotlivé buňky, eliminuje vznik rakoviny a poškození buněk volnými radikály. Poskytuje komplexní ochranu.



9. ANDROZIN

Odstraňuje ztuhlost dolních končetin, afrodiziakum. Probudí k větší aktivitě, zejména v sexuální oblasti. Určen zejména pro muže, svou potřebnou funkci plní i ženám.



10. ESTROZIN

Ochraňuje svaly a kosti před degenerací. Harmonizuje hormonální systém, afrodiziakum. Určen zejména pro ženy, svou potřebnou funkci plní i mužům.



11. LEVAMIN

Harmonizuje osobnost. Navozuje příjemný energetický stav. Bystří smysly, vnímání, všechno dění vidíte s nadhledem. Prohlubuje paměť a dává vnitřní sílu. Může se použít jako doplněk k ostatním preparátům.

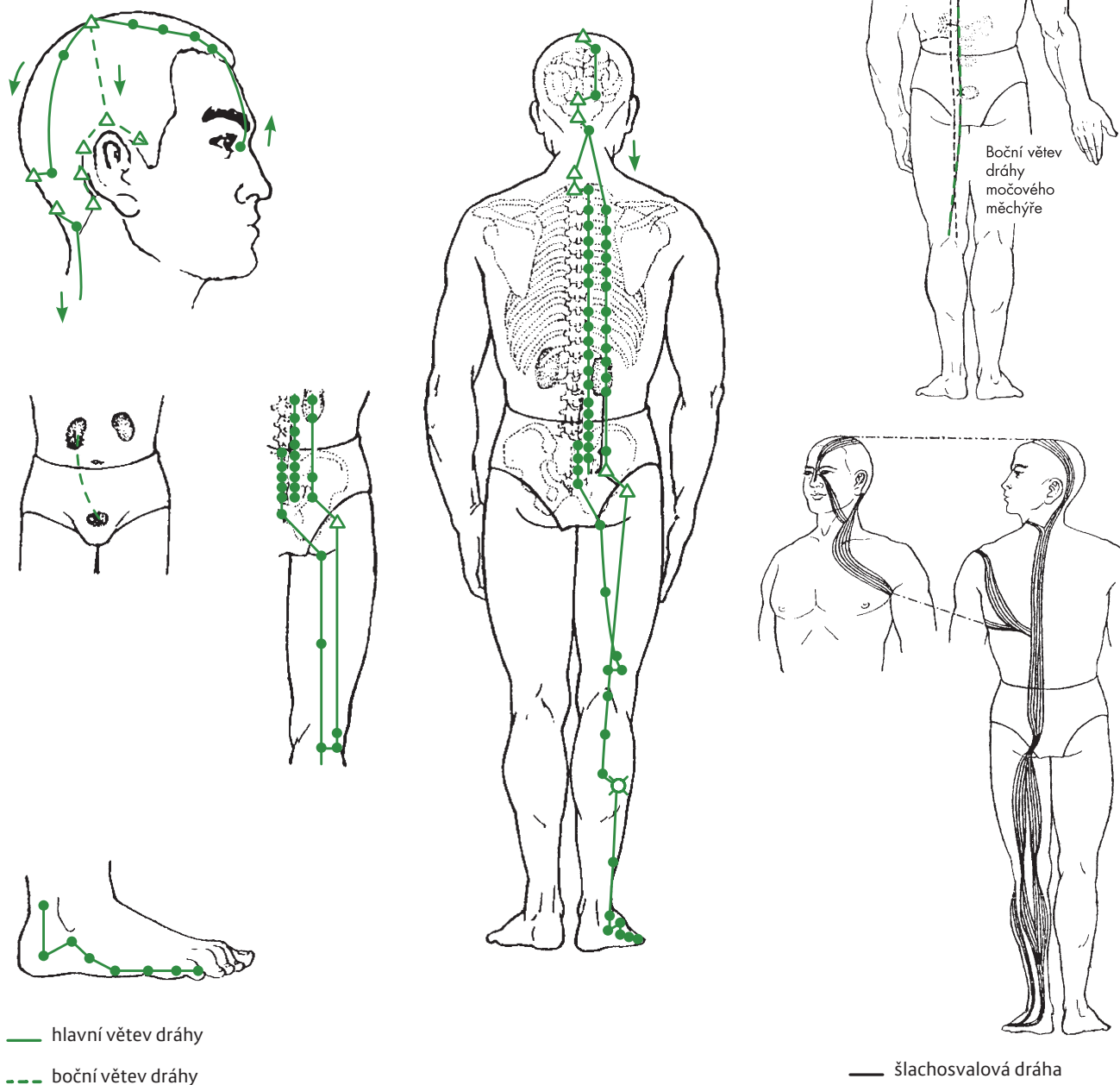


12. NERVAMIN

Celkově zklidňuje. Vhodný vždy, když máte velký nápor práce a nezvládáte stres. Uvolňuje napětí ve všech částech těla, posiluje centrální nervovou soustavu.

VYZKOUŠEJTE BYLINNÉ
BIOINFORMAČNÍ
PREPARÁTY DIOCHI

MERIDIÁN MOČOVÉHO MĚCHÝŘE



ccu-tchaj-jang pchang-kuang-t'ing

Močový měchýř se nachází v dolním ohništi a je řízen ledvinami. Má funkci shromažďování a vylučování odpadních tekutin. Do močového měchýře může sestoupit škodlivá vlhkost ze sleziny či po dráze jater horko z tohoto orgánu nebo přes tenké střevo horko ze srdce. Narušení funkce močového měchýře se objeví také při stagnaci čchi jater nebo při napadení vnějšími škodlivinami.

OBECNÁ CHARAKTERISTIKA: *jangová dráha probíhající sestupně od hlavy k noze*

Sdružený orgán: ledviny
Element: voda
Měsíc: leden
Maximální čas: 15-17 hod.
Povrchové tkáně: kosti
Nálady: strach
Barva: tmavě modrá

PRŮBĚH DRÁHY

Tato dráha je nejdelší a nejkomplikovanější, leží na ní šedesát sedm akupresurních bodů. Dráha začíná u vnitřního očního koutku, stoupá vzhůru přes čelo na temeno, kde jsou také odbočky vedoucí do ucha a mozku, pokračuje přes zátylek, zde se dělí na dvě souběžné dráhy, které jdou podle páteře až do hýžděvé krajiny, kde se opět spojují a pokračují po zadní straně stehna a lýtky k zevnímu okraji nehtového lůžka malíku.

ŠLACHOSVALOVÁ DRÁHA MOČOVÉHO MĚCHÝŘE

Podobně jako řádná dráha i šlachosvalová dráha tohoto orgánu patří k nejdelším v těle a kromě toho se ještě větví do několika ramen, která se z ní oddělují a pak se s ní opět spojují. Stejně jako u ostatních šlachosvalových drah i tato dráha souvisí s různými bolestivými stavy, křečemi a funkčními poruchami svalstva a šlach v místech průběhu dráhy. S jejími poruchami tedy přímo souvisí např. nepohyblivost malíčku nohy, bolesti na spodní straně paty, spasmus v zákolení, potíže se zvedáním paže v rameni, spasmus šíje.

Co je pod vlivem meridánu močového měchýře:

Hlava, centrální nervový systém, kůže, kosti, vnitřní orgány – zejména urogenitální systém. Šíje, záda, hýždě, zadní strana dolních končetin, koleno, noha. Z páteřních úseků L-2, 3, S-4, 5, kostrč, ze zubů 11, 12, 21, 22, 31, 32, 41, 42.

Fyzické projevy energetické nerovnováhy:

Poruchy vodního hospodářství, bolesti hlavy, pocit vytlačování očí z hlavy, bolesti připomínající natažení na šíji, bolesti a ztuhlost páteře, bolesti svalů v oblasti šíje, zad, pasu a sedacích svalů, hemoroidy, horečnaté stavy se zimniční třesavkou, slzení, výtok řídkých hlenů nebo krve z nosu, onemocnění očí, zežloutnutí očního bělma, obtíže spojené s močením, včetně inkontinence a častého močení, zadržo-

vání moči, zvětšení prostaty, nemoci kostí, některé formy artritidy a osteoporózy, předčasné vypadávání vlasů, jejich šedivění a ztráta lesku, poruchy sluchu, bolestivé pocity chladu v končetinách, asthma bronchiale.

Psychické projevy energetické nerovnováhy:

Duševní poruchy projevující se pomateností a záchvaty provázené ztrátou vědomí, depresivní stavy, neklid, bázlivost, nesmělost, bezohlednost, lehkovážnost, nedbalost, hyperaktivita s nepřiměřenými reakcemi na stres a s neschopností uvolnit se, ustrašenost, neschopnost mít vlastní cíl života.

DOPORUČENÍ

Zvyšte pitný režim na minimálně 7-10 sklenic vody denně, zvýší se tak průtok močovým ústrojím a tím i odplavování bakterií z těla. Doporučujeme jíst zeleninu, nejlépe ve vařené podobě (celer, petržel, pastinák) a užívat plody pámel-níku poříčního. Vhodnou prevencí je také pít brusinkové šťávy, která okyseluje moč a zabraňuje bakteriím zachytit se na sliznici měchýře. K okyselení moči přispívá i vitamin C.

MERIDIÁNOVÁ ROZCVÍČKA

MAKKO-HO II.

Meridián močového měchýře/ledvin

1. Sedněte si tak, aby nohy směřovaly dopředu, předkloňte se z boků a vložte ruce (malíky nahoru) mezi chodidla.

2. Druhá pozice je, že se chytíte prostředníčkem za B1, který se nachází pod třetím kloubem na ukazováčku na chodidle. Pokud nedosáhnete až na chodidla, přidržte si kotníky nebo bérce, v závislosti na tom, kam dosáhnete. Vydechněte a poklesněte trupem dolů. V průběhu prvních dvou dechů se dívejte mezi chodidla, při posledním výdechu přitáhněte hlavu dolů ke kolenům a protáhněte si záda a šíji.

Přípravky a čaje firmy Diochi ovlivňující tento meridián:

**Androzin, Diocel, Diocel Biominerál,
Smilax officinalis a Prunella vulgaris.**

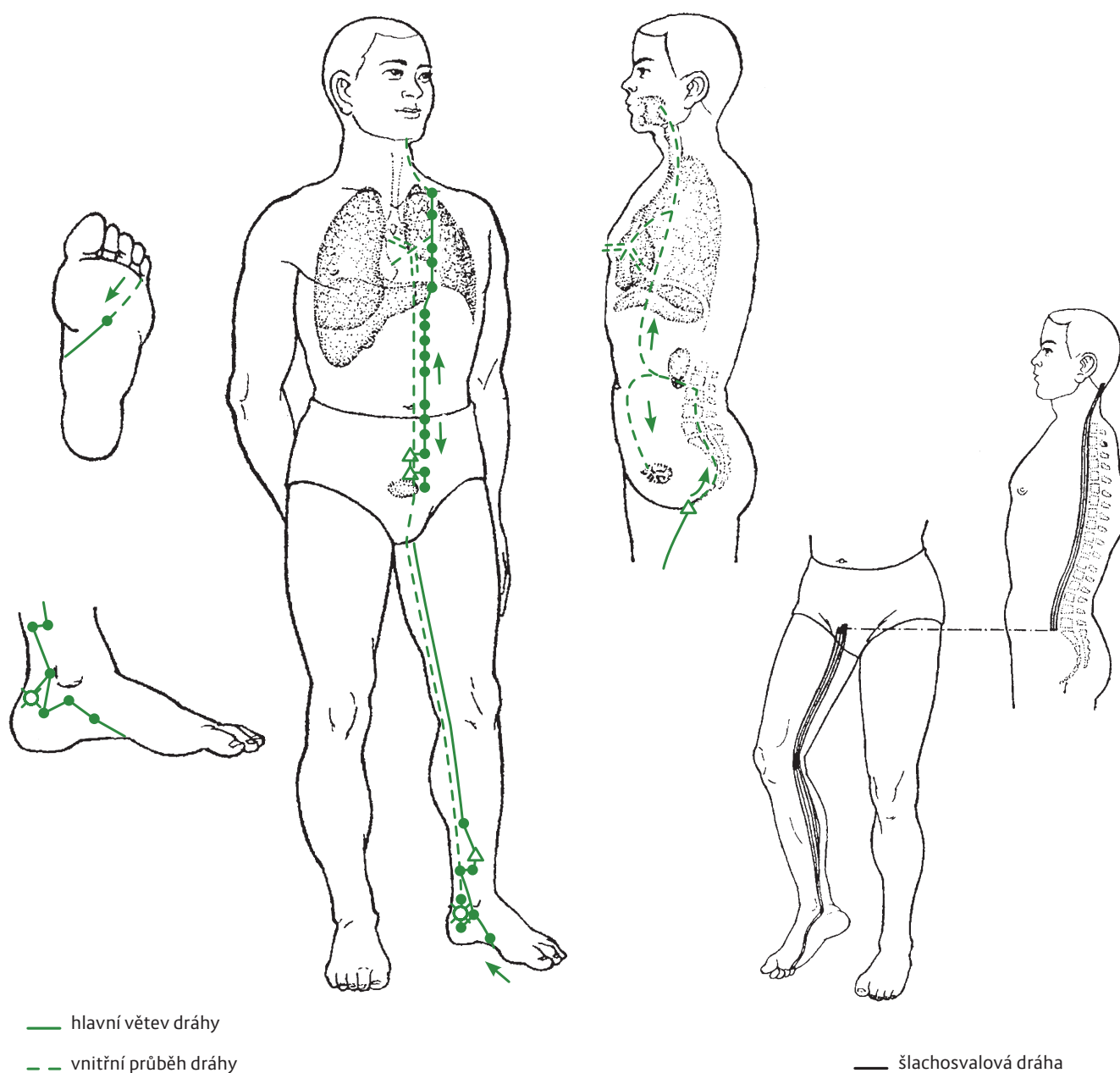
Androzin - omezuje vznik osteoporózy a urologických potíží. Obsažené fytohormony mají pozitivní vliv na mužský hormonální systém.

Smilax officinalis - má protizánětlivé a afrodisiakální účinky. Předchází alergiím, sexuálním problémům a vysokému krevnímu tlaku.

Diocel Biominerál - přispívá ke správné funkci ledvin, močového měchýře, tlustého a tenkého střeva, doplňuje řadu koloidních minerálů.



MERIDIÁN LEDVIN



cu-šao-jin šen-t'ing

Ledviny řídí metabolismus vody, podílejí se na zahřívání, řídí tvorbu kostí a vytváření dřene (ledviny živí dřev - dřev živí kosti), výběžky kostí jsou zuby. Ledviny živí „moře dřene“ (v TČM je tak nazýván mozek). Společně s játry, která skladují krev, ovlivňují stav vlasů. Pokud jsou vlasy šedivé, pak se jedná více o postižení ledvin, pokud vlasy vypadávají, jsou více postižena játra. Otvorem ledvin jsou uši, z emocí je to strach, který způsobuje pokles čchi. Ledviny jsou centrem vůle a motivace, dále mají na starosti ukládání paměťových stop, a to pro dlouhodobější paměť.

OBEČNÁ CHARAKTERISTIKA:

Jinová dráha, probíhající vzestupně od nohy k hrudi

Sdružený orgán: močový měchýř

Element: voda

Měsíc: únor

Maximální čas: 17 - 19 hod.

Povrchové tkáně: kosti

Nálady: strach

Barva: modrá

PRŮBĚH DRÁHY LEDVIN

Dráha ledvin začíná pod malíčkem nohy a postupuje šikmo středem nožní klenby, kolem vnitřního kotníku směrem nahoru vnitřní stranou lýtky, přes zákolenní a stehna, proniká páteří, spojuje se s ledvinami a prostřednictvím spojnice s močovým měchýřem. Jeho přímá dráha vystupuje z ledvin nahoru, proniká do jater a bránice, vnořuje se do plic, postupuje podél hrdla a svírá kořen jazyka. Jeho další větev vychází z plic, spojnici vede do srdce a shromažďuje se uprostřed hrudi. Na meridiánu ledvin leží 27 akupresurních bodů.

ŠLACHOSVALOVÁ DRÁHA LEDVIN

Stejně jako řádná dráha i šlachosvalová dráha ledvin začíná pod malíčkem nohy, potom prochází chodidlem k jeho klenbě a spolu se šlachosvalovou dráhou sleziny vystupuje pod vnitřní kotník, z něj směřuje k patě, kde se spojuje se šlachosvalovou dráhou močového měchýře, a potom postupuje nahoru přes lýtko k vnitřní straně kolena. Odtud opět společně se šlachosvalovou dráhou sleziny postupuje podél vnitřní strany stehna do oblasti pohlavních orgánů, kde se vnořuje k páteři a vedle ní stoupá vzhůru až k páteři a vedle ní stoupá vzhůru až do šíje a upevňuje se na lebeční spodinu. Poruchy se projevují zejména bolestmi nebo křečemi svalstva a šlach v místech, kterými dráha ledvin prochází. Typickým příznakem ukazujícím na onemocnění této dráhy jsou problémy s předkláněním a zakláněním trupu. Dalšími symptomy jsou křečovitě záchvaty epileptického typu spojené se ztrátou vědomí a napružením páteře.

CO JE POD VLIVEM MERIDIÁNU LEDVIN:

Kosti, uši, hrdlo, mandle, dolní končetiny, vnitřní orgány – zejména plíce a urogenitální orgány, dále pak klouby a páteř, podobně jako u meridiánu močového měchýře. Je důležitý pro vodní a minerální hospodaření. Rozhoduje o vývoji osobnosti, neboť je místem skladování esenciální (vrozené) energie.

FYZICKÉ PROJEVY ENERGETICKÉ NEROVNOVÁHY:

Všechny nemoci ledvin spojené s jejich funkcemi, záněty v hrdle, angíny, astma, onemocnění kůže a vedlejších dutin, poruchy sluchu, vnitřního ucha, ušní šelesty, nedoslýchavost, nechutenství, temné zbarvení obličeje, temné kruhy kolem očí, prosáknutá víčka, váčky pod očima, akné, ekzémy, suchost dlaní, dušnost, vykašlávání

krvavých hlenů, nedostatek slin, sípání a lapání po dechu, horko v ústech, suchý jazyk, suché hrdlo, poruchy rovnováhy. Dolní končetiny – ochablost, slabost, klopýtání, křeče. Střevní potíže, obecně poruchy zažívání, nutkání vstát, jakmile se člověk posadí, rozmazané vidění, arytmie, bolesti srdce, bolestivé pocity dřevění a chladu natahujícího se do kostí, únava, potřeba častého odpočívání, potíže v sexuální a hormonální oblasti, poruchy plodnosti, sklon k potratům, poruchy menstruace, prostata, opožděný růst, pomočování, časté močení, chronická únava, pocity bolesti a přecitlivělosti na bedrech, bolesti v průběhu dráhy, nehtů, vlasů, křehkost kostí, osteoporóza, kazivost zubů.

PSYCHICKÉ PROJEVY ENERGETICKÉ NEROVNOVÁHY:

Lstivost, vztahovačnost, duševní neklid, nerozhodnost, váhavost, úzkostlivost, netrpělivost, cynismus, podezřívavost, zapomnětlivost, snížená motivace, pocity beznaděje, tendence k rozladěnosti a smutku, fobie, nesmělost, bázlivost, obavy, strach o druhé, neodůvodněný strach, strach.

DOPORUČENÍ

Upravte životosprávu, pijte dostatek minerální vody s obsahem sodíku (max. 100mg/l). Velmi důležité je pokračovat ve zvýšeném pitném režimu. Nezapomeňte omezit pití kávy, čaje a také se vyvarujte slaným jídlům a živočišným bílkovinám. Naopak obohatte svůj jídelníček ovocem, zeleninou, které mají vysoký obsah draslíku (např. brambory, banány, meruňky a pomeranče).

♦ TIBETSKÁ OČISTA LEDVIN, MOČOVÉHO MĚCHÝŘE A POHLAVNÍCH ORGÁNŮ

5 půllitrových skleniček očistujeme od 1 do 5. Každý den dáme do jedné skleničky 2 polévkové lžíce rýže natural a vodu, vše uložíme do lednice. Šestý den ráno z 1. skleničky uvaříme kaši, kterou sníme k snídani (vaříme cca 10min.). Poté nic nejíme po dobu 3 hodin. Jako prevenci myomů přidáme špetku mletého zázvoru. 7. a další den - až do desátého uděláme totéž. Jako podpůrný prostředek na podporu činnosti celého urogenitálního systému můžeme přidat koupele v solné vodě. Do koupele přidáme 1 kg jodidované kuchyňské soli, relaxujeme 15 minut. Nejvhodnějším obdobím této kúry je období couvajících měsíců, neboť tendence těla v této době je vyplavovat a pročišťovat.

Přípravky a čaje firmy Diochi ovlivňující tento meridián:

Diocel, Diocel biominerál, Diocel bylinný nápoj, Achyrocline satureioides, Smilax officinalis.

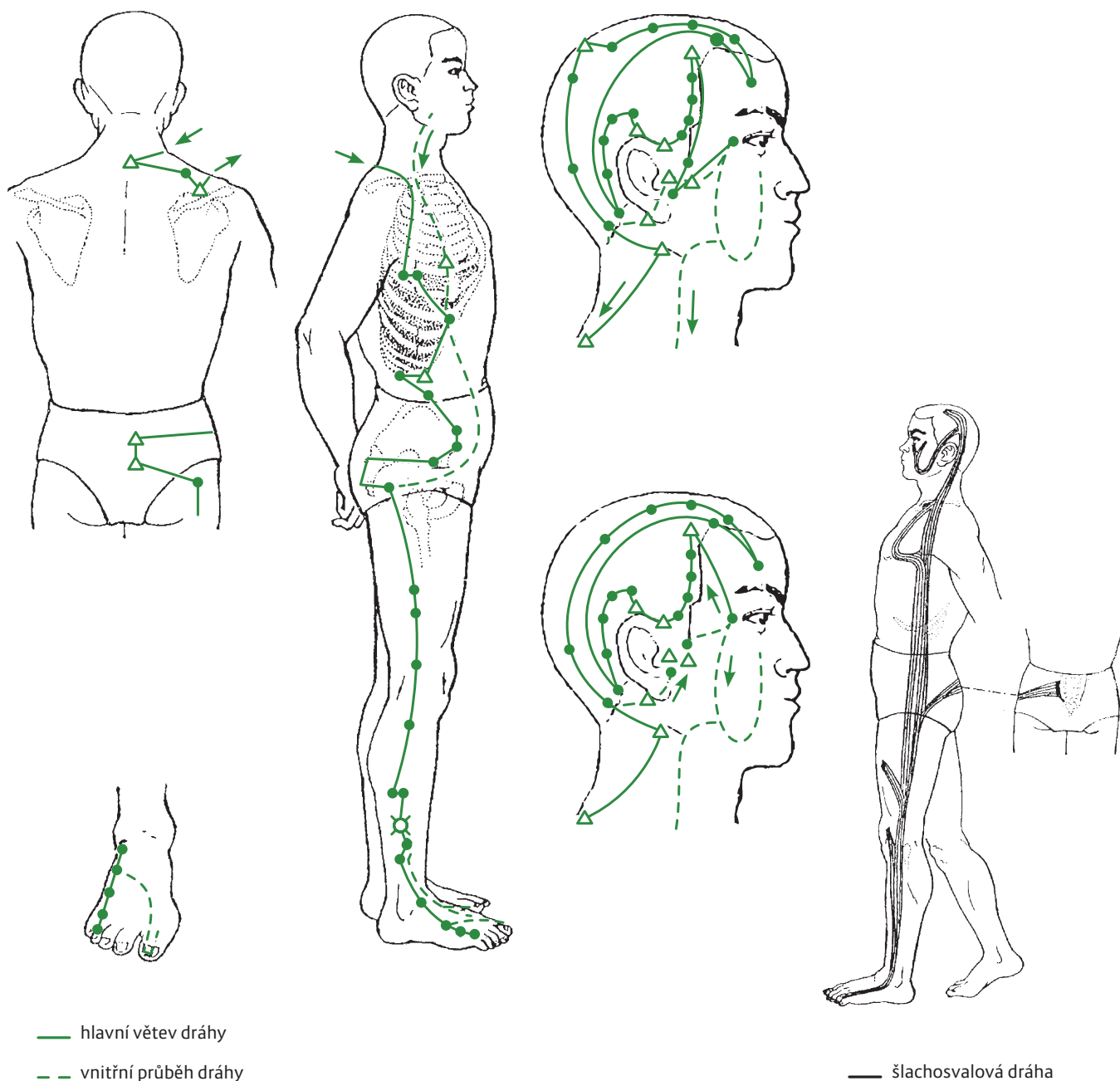
Diocel - podporuje zejména detoxikaci ledvin, zpomaluje degeneraci kloubů a kostí.

Achyrocline satureioides - tonizační a relaxační účinky. Předchází stresu, bolestem hlavy a páteře. Omezuje riziko vzniku cukrovky.

Diocel bylinný nápoj - podporuje správnou funkci ledvin, pomáhá regulovat úroveň krevního cukru, podporuje imunitní systém.



MERIDIÁN ŽLUČNÍKU



cu-šao-jang tan-t'ing

Žlučník je vakovitý orgán hruškovitého tvaru uložený na spodině jater, sloužící ke skladování a úpravě žluči, která vzniká v játrech. Žlučník se vyprázdňuje např. po jídle, zejména tučném. Není nezbytný k životu ani k trávení potravy, avšak jejímu trávení napomáhá.

OBEČNÁ CHARAKTERISTIKA:

jangová dráha, probíhající sestupně od hlavy k noze

Sdružený orgán: játra

Element: dřevo

Měsíc: březen

Maximální čas: 23 - 1 hod.

Povrchové tkáně: šlachy a svaly

Nálady: hněv

Barva: zelená

PRŮBĚH DRÁHY ŽLUČNÍKU

Začíná od vnějšího koutku oka, zvedá se v obloucích k temeni hlavy, klesá do prostoru za ucho, pokračuje po postranní části šíje na rameno, k jamce nad klíční kost a boční stranou trupu vede směrem dolů až k malíčku nohy. Od koutku oka se spouští nová větev až na dolní čelist, spojuje se s dráhou tří zářičů a přes lící kost se vrací k oku. Průběh celé dráhy je komplikovaný. Má 44 akupresurních bodů. Jsou s ním spojeny tyto orgány: žlučník, žlučovody, žluč, mozek, mozková centra, mícha, mozkomíšní mok.

ŠLACHOSVALOVÁ DRÁHA ŽLUČNÍKU

Stejně jako ostatní šlachosvalové dráhy i dráha žlučníku více méně kopíruje průběh řádné dráhy svého orgánu. Začíná na konci čtvrtého prstu nohy, vede nártem k vnějšímu kotníku a po vnější straně holeně ke kolenu. Dále pokračuje vnějškem stehna, přičemž od ní jeden pruh odbočuje dopředu do oblasti tzv. příkrčeného zajíce a druhý od kyčelního kloubu dozadu ke křížové kosti. Přímalá větev vede dále nahoru pod žebra a přes bok hrudního koše do podpaží, kde se opět rozvětluje. Kratší větev postupuje k prsní bradavce a potom se otáčí nahoru a upevňuje se ke klíční kosti. Přímalá větev stoupá dále přes nadklíční jamku, boční stranu hrdla za ucho a přes kout čela na temeno hlavy, potom dolů na spodní čelist a z ní se vrací zpět nahoru pod oko k nosní kosti. Tam má ještě jednu krátkou větev, která směřuje k vnějšímu koutku oka. Většinu problému spojené s tímto meridiánem, představují bolesti vaziva a svalstva v místech, kudy tato dráha probíhá. Konkrétně k nim patří problémy s ohýbáním čtvrtého prstu na noze a kolena, spastické bolesti na vnější boční straně kolena, stehny, beder, trupu a hrdla. Dále se k této šlachodráze přiřazují potíže se zvedáním pravého očního víčka.

CO JE POD VLIVEM MERIDIÁNU ŽLUČNÍKU:

Oči, uši, hrudník játra, žlučník, hýždě, kolena, dolní končetiny, svaly, šlachy, z páteřních úseků Th 8-10, zuby 13, 23, 33, 43.

FYZICKÉ PROJEVY ENERGETICKÉ NEROVNOVÁHY:

Kožní alergie, žlučnickové potíže a žlučové kameny, hořkost v ústech, zvracení, bolesti v podžebří, časté vzdychání, chrapot, oční onemocnění, poruchy zraku, ušní poruchy, šelesty uší, hluchota, závratě, vysychání pokožky, zvadlá barva obličeje. Bolesti hlavy v oblasti čelistí, čela, koutků očí, ztuhlost šíje a ramen, bolestivý otok v jamce nad klíční kostí a v podpaží, zánět uzlin v podpaží nebo na hrdle, samovolné pocení, záchvaty horečky nebo zimniční třesavky, svalové a degenerativní choroby, hemoroidy, vnější bolesti kloubů, hořká chuť v ústech.

PSYCHICKÉ PROJEVY ENERGETICKÉ NEROVNOVÁHY:

Ustavičná vznětlivost, nedostatek tvořivosti, nesamostatný úsudek, nerozhodnost, zamlžené myšlení, neschopnost praktického uskutečnění životních plánů, cílevědomost, zvýšená pozornost vůči detailům – puntičkářství, nadměrné přebírání zodpovědnosti, chronická nespokojenost, netrpělivost, reakce na počasí, potíže se spánkem, deprese.

DOPORUČENÍ

Prevencí je vyhýbat se tučným, smaženým a kořeněným jídlům. Omezte požívání alkoholu a pití kávy. Při žlučnickových obtížích je nutné dodržovat přísnou dietu. Dobré funkci žlučníku také v nemalé míře přispívá lecitin. Vysoké množství lecitinu naleznete především v sóje, vaječných žloutcích a semenech rostlin.

MERIDIÁNOVÁ ROZCVÍČKA MAKKO-HO II

Posaďte se na zem, nohy roztáhněte, jak nejvíce můžete do šířky. Představte si, že se zády opíráte o zeď. Pravou ruku vzpažte a levou natáhněte před tělem doprava. Uklánějte se vlevo, jako kdybyste zády sjížděli podél zdi, a snažte se dosáhnout na zem vedle levého chodidla. Následuje výdrž na tři plné dechy. Narovnejte se, vyměňte ruce a uklánějte se tímto způsobem doprava. Nezapomeňte, že záda musí být neustále rovná a hlava nesmí propadnout dovnitř. Narovnejte se, sepněte ruce před tělem a předkloňte se z boků rovně dopředu. Opět vydržte v této pozici po dobu tří plných dechů a s každým výdechem se uvolněte do hlubšího protažení.

Přípravky a čaje firmy Diochi harmonizující tento meridián:

Detoxin, Nervamin, Helichrysum arenarium, Achyrocline satureioides, Citrus šumivé tablety.

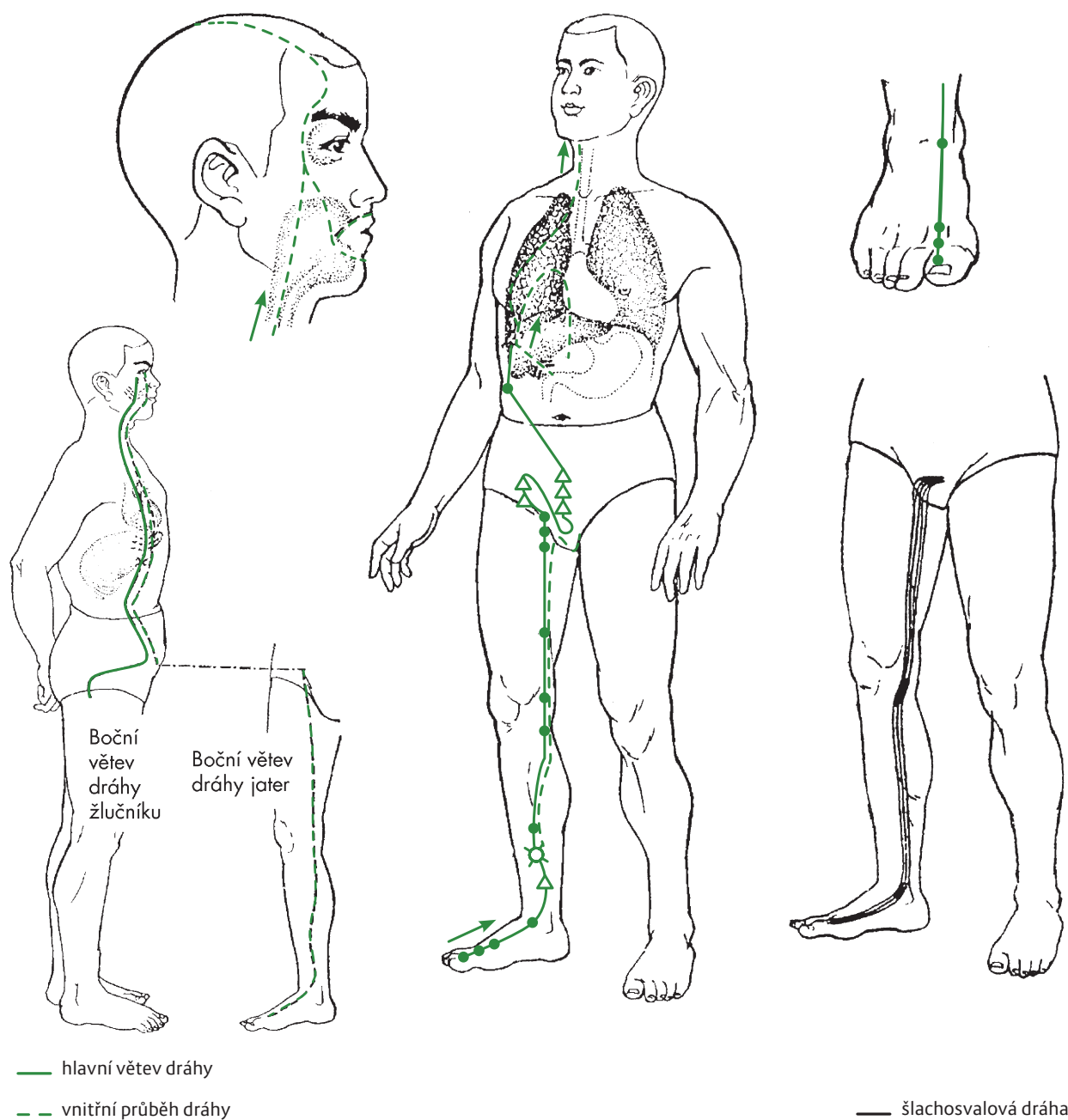
Detoxin - podporuje tvorbu žlučových kyselin. Regeneruje kyčelní klouby a šlachy.

Helichrysum arenarium - má diuretické účinky. Předchází nadýmání, žlučnickovým a zažívacím potížím.

Citrus - šumivé tablety, bohatý zdroj vitamínu C, pomáhají chránit před oxidačním poškozením, podporují trávení a srdeční činnost.



MERIDIÁN JATER



cu-t' üe-jin kan-t'ing

Játra v těle jsou velkou laboratoří na čištění krve. Když je zatěžujeme nevhodnou stravou, nočním jídlem, alkoholem, ztěžujeme jim jejich práci. Játra pracují hlavně v noci, když spíme. Musí pročistit všechno, co jsme jim během dne nastřádali. Uskladňují ducha, proto mají úzký vztah k emocím. Snaží se zajistit jejich volný průchod směrem dovnitř a ven. Vlastní emocí jater je hněv.

OBEČNÁ CHARAKTERISTIKA:

jinová dráha probíhající vzestupně od nohy k hrudníku

Sdružený orgán: žlučník

Element: dřevo

Měsíc: duben

Maximální čas: 1 – 3 hod.

Povrchové tkáně: šlachy a svaly

Nálady: hněv

Barva: zelená

PRŮBĚH DRÁHY JATER

Jinová dráha probíhá vzestupně směrem nahoru od základny nehtu palce, přes nárt, vnitřní kotník, nad ním křížuje dráhu sleziny a postupuje za ní po vnitřní straně lýtky a stehna ke slabinám, kde obtáčí vnější pohlavní orgány. Vede přes spodní stranu břicha, odbočuje na stranu pod volná žebra. Další úsek má propojení na žaludek, játra a žlučník. Jedná se patrně o vnitřní odbočku. Od jater pokračuje vnitřní stranou trupu přes bránici a podžebří k hrdlu, za hltanem vniká do nosní dutiny, přes ni k očním nervům. Postupuje na temeno hlavy, kde se spojuje s kontrolním kanálem. Od očních nervů směřuje jedna větvička dráhy ke koutkům úst a zevnitř obtáčí rty. Poslední krátká větev vychází z jater, proniká bránicí a rozptýluje se do plíc; podle některých pramenů však pokračuje až do oblasti žaludku a středního zářiče.

ŠLACHOSVALOVÁ DRÁHA JATER

Dráha jater začíná na palci nohy a v dalším svém průběhu kopíruje směrem řádné dráhy tohoto orgánu. To znamená, že vede před vnitřním kotníkem, za holenní kostí postupuje nahoru po vnitřní straně lýtky a stehna ke slabinám, kde končí spojením s pohlavními orgány. Oslabení na této dráze se projevuje bolestí v místě jejího průběhu – na palec, u vnitřního kotníku, kolena, na vnitřku stehna. S touto dráhou souvisejí také některé sexuální poruchy.

CO JE POD VLIVEM MERIDIÁNU JATER:

Postranní části trupu, játra, žlučník, slinivka, urogenitální orgány, svaly, šlachy, oči.

FYZICKÉ PROJEVY ENERGETICKÉ NEROVNOVÁHY:

Alergie, kožní vyrážky, onemocnění a funkce jater, bolesti v hypogastriu, nechutenství, zvracení, bolesti hlavy na vrcholu lebky, otok šourku u mužů a podbřišku u žen, potíže s předkláněním a zakláněním trupu, bolesti v kříži a hlavy, hučení v uších, rozostřené vidění, suchost očí, pocity plnosti v podžebří, zácpa, průjmy, poruchy trávení, pomočování nebo zaražení močení, zvýšená únava,

střídavé otékání šourku. Svalové křeče v průběhu dráhy, onemocnění šlach, kloubů a vaziva. Obličej je suchý a má barvu prachu. Měkké, slabé, křehké nehty, vlasy bez lesku, snížená odolnost vůči nemocím.

PSYCHICKÉ PROJEVY ENERGETICKÉ NEROVNOVÁHY:

Agresivita, přílišné sebevědomí, chvastounství, nebo naopak nepořádnost, nerozhodnost, opatrnost, nadměrná sebekontrola, pocit slabého sebeovládání, nevyrovnané chování a emoce, výbuchy zuřivosti, vztek, impulzivní projevy, zvýšená podrážděnost, neustálé výmluvy, precitlivělost na hluk, silné vůně a chuti, frustrace, nepružnost myšlení, přepracovanost s neschopností uvolnit se, přílišné plány, přizpůsobivost, tvrdohlavost, vztek na ty, kterým se dobře daří.

DOPORUČENÍ

Jezte červené a žluté plody ovoce, mořské ryby a hořčiny. Přidejte pár listů pampelišky do salátu, dodáte tak tělu potřebné hořčiny. Jídelníček doplňte zinkem, jódem a vitamínem A. Doporučujeme vynechat větší fyzickou zátěž a cvičení.

OČISTA JATER A ŽLUČNÍKU

Pro očistu jater a žlučníku je potřeba mít předem pročištěná střeva, proto doporučujeme 2-3 dny před zahájením očištění kůry provést klystýr. Dále je nutná vegetariánská strava a pití jablečné šťávy, dle chuti, taktéž minimálně 2-3 dny před očištěním. Očistu je nutné zahájit ve vhodnou denní dobu, tj. od 19 do 20 hod.

Připravíme si 2 dcl citrónové šťávy a 2 dcl panenského olivového oleje, uděláme několik úklonů vlevo, na oblast jater (na břicho vpravo pod posledním žebrem) přiložíme termofor a počínaje 19 hodinou pijeme každých 15 minut 3 lžíce oleje a 3 lžíce citrónové šťávy (lépe se pije řádně smíchané). V termoforu měníme vodu a nahříváme oblast jater 2 až 3 hodiny. Vylučování škodlivin a usazenin probíhá během 24 hodin. Následující týden je potřeba jíst vegetariánskou stravu, první den je vhodná ovesná kaše se strouhanými jablky a medem.

Přípravky a čaje firmy Diochi harmonizující tento meridián:

Detoxin, Astomin, Lycium chinense, Cymbopogon citratus, Vista clear.

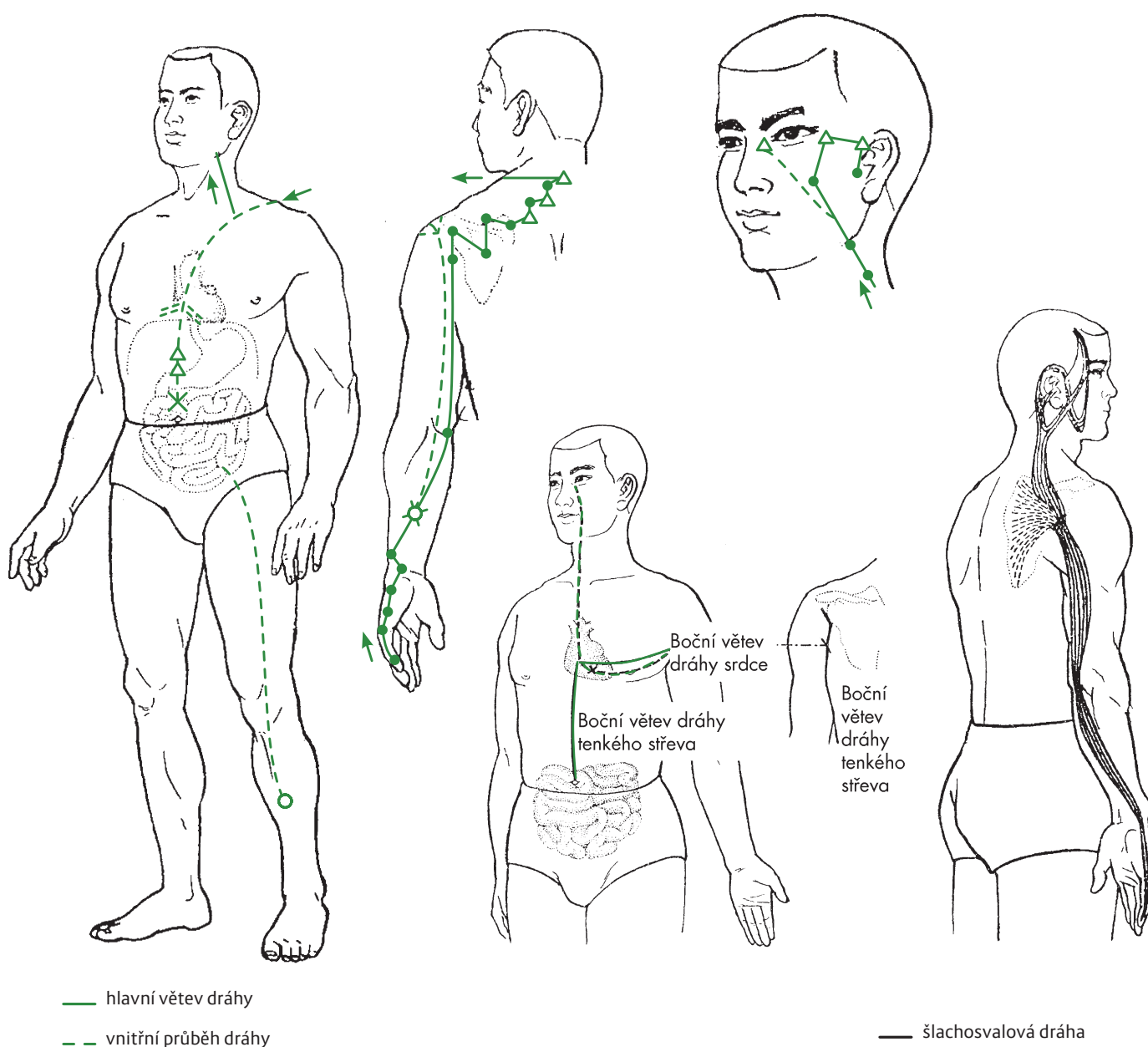
Detoxin – zbavuje játra jedovatých zplodin, což má vliv zejména na pokožku a ostatní orgány.

Lycium chinense – má afrodiziakiální a antioxidační účinky. Zlepšuje vidění a omezuje hučení v uších. Je zdrojem vitamínů A, B1, B2 a C.

Vista clear – podporuje funkci jater, žlučníku a ledvin, snižuje hladinu cholesterolu, podporuje organizmus při zánětech, bakteriálních, virových infektech a alergiích, pomáhají zlepšovat zrak.



MERIDIÁN TENKÉHO STŘEVA



šou-tchaj-jang siao- čchang- t'-ing

Tenké střevo je důležitou součástí trávicí soustavy. Trávená strava ze žaludku se dostává do tenkého střeva, kde se uskutečňuje oddělování „čistého od kalného“, to je toho, co má být dále tělem využito, a toho, co má být z těla odvedeno. Tenké střevo je úzce propojeno se srdcem – sdruženým orgánem v elementu „ministerského ohně“, dále se slezinou a ledvinami, zejména je-li oslabena jejich energie. Podle tradiční čínské medicíny je poskládáno v šestnácti záhybech a pojímá do sebe vedle pevné stravy i velkou část vody. Jeho funkcí je příjem tráveniny, naplňování se a přeměňování potravy na vyživující esenci. Dále řídí tělesné tekutiny a jejich oddělování a vylučování do tlustého střeva. „Kalné“ látky sestupují dolů a mění se v moč a stolicí, „čisté“ se vstřebávají do organismu. Při poruše se voda nedostává do močového měchýře a dostavuje se průjem.

OBEČNÁ CHARAKTERISTIKA:
jangová dráha probíhající vzestupně od ruky k hlavě

Sdružený orgán: srdce
Element: oheň
Měsíc: červen
Maximální čas: 13 – 15 hod.
Povrchové tkáň: artérie
Nálady: radost
Barva: červená

PRŮBĚH DRÁHY TENKÉHO STŘEVA

Z hlediska tradiční čínské medicíny jde o jangovou dráhu horních končetin jdoucí po jejich hřbetní straně. Začíná na zevní straně malíku, u jeho nehtového lůžka, odkud postupuje po malíkové straně dlaně na zápěstí, dále pak po spodní hraně loketní kosti na loket, mezi jeho kloubní výběžky, pokračuje po vnější zadní straně paže až do zadní oblasti ramene, kde se přes jeho zadní stranu v lomené čáře přes lopatku a trapézový sval dostává směrem ke krční páteři, pod 7. krční obratel. Odtud jde směrem dopředu do jamky nad klíční kostí a přes hrdlo na tváře, přes jařmovou kost dále směrem k vnějšímu koutku oka, končí před ušním boltcem a vniká do ucha. V oblasti nad klíční kostí se rozděluje do dvou větví, z nichž jedna vede směrem dolů do srdce, žaludku a tenkého střeva. Také se propojuje směrem dolů s meridiánem žaludku. Nad jařmovou kostí odstupuje další vedlejší větev, která se u vnitřního očního koutku spojuje s meridiánem močového měchýře. Meridián má celkem 19 bodů (19. bod se nazývá palác sluchu).

ŠLACHOSVALOVÁ DRÁHA TENKÉHO STŘEVA

Začíná podobně jako řádný meridián na vnější straně špičky malíku ruky, pokračuje po malíkové hraně ruky přes zápěstí, podél spodní hrany loketní kosti, po zadní straně lokte, přes trojhlavý sval paže na zadní stranu ramene, kde se vějířovitě větví na lopatce a hlavní dráha pokračuje přes horní a zevní okraj lopatky na boční stranu hrdla a za ucho. Jedna slabší větévka vniká do ucha, druhá pokračuje nad ucho a po obkroužení ucha jde přes spánky k dolní čelisti a opět se vrací nahoru přes tváře k vnějšímu očnímu koutku. Třetí větévka oddělující se pod uchem směřuje podél vnějšího koutku oka ke koutu čela.

Hlavními příznaky postižení této dráhy jsou bolesti na zadní a vnitřní straně předloktí, lokte a paže. Špatná pohyblivost malíčku, ale i bolesti na zadní straně podpaží a v oblasti lopatky a šíje, spasmy svalstva na krku. Pocity chladu nebo horka v krku. Hučení v uších a zrakové potíže, zejména poruchy se zaostřováním zraku. Takový člověk je schopen zaostřit oči až poté, co je na chvíli zavře.

CO JE POD VLIVEM MERIDIÁNU JATER:

Hlava, hrdlo, šíje, záda, zadní a boční strany paží a loktů.

FYZICKÉ PROJEVY ENERGETICKÉ NEROVNOVÁHY:

Bolesti v dutině ústní – zubů a horní čelisti. Bolesti v krku, otékání pod bradou, bolesti na vnější straně šíje ramen a hlavy, otoky na hlavě, závratě a hučení v uších, zhoršení sluchu, hluchota. Zežloutnutí bělma, nutnost zavírat oči při zaostřování zraku, otok tváří, lámavá bolest v nadloktí a předloktí, nevládnost v kloubech loktů a ramen. Cévní onemocnění a poruchy centrálního nervového systému, neurastenie. Revmatická a jiná onemocnění horních končetin. Bolesti v podbřišku, pohlavních orgánech a bederní páteři, průjmy, zácpa, onemocnění dvanáctníku. Bolesti svalů v průběhu jeho šlachosvalové dráhy. Vznik bradavic.

PSYCHICKÉ PROJEVY ENERGETICKÉ NEROVNOVÁHY:

Smích, přílišná radost, schopnost vidět širší souvislosti, neschopnost udržet se v rovnovážném stavu – neradovat se příliš z úspěchu a nepropadat panice při neúspěchu.

DOPORUČENÍ

K udržení správné funkce tenkého střeva tedy dodržujeme řádnou životosprávu. Vstáváme brzy, jsme aktivní, zajímáme se o okolní dění, dopřejeme si hořkých jídel, jídel červené barvy. V létě má převažovat jinová strava. Dobře dělá pražená kukuřice, jáhly, rýže, brambory, syrová zelenina, sladkosti (vyjma kakaa), hořčice, k pití vedle ovocných šťáv čaj. Můžeme si dopřát i malé množství alkoholu. A každopádně nezatěžovat zažívací systém větším množstvím potravy, zejména smažené.

Nejvíce oslabuje tenké střevo stres, který se projevuje mělkým dýcháním a neschopností nadechnout se do břicha. Proto základním opatřením je naučit se dýchat tak, aby se břicho při nádechu zvětšilo. Tenké střevo je vstupní branou pro výživné látky, například nedostatek vstřebaného hořčíku se může projevit křečemi v lýtkách.

Přípravky a čaje firmy Diochi ovlivňující tento meridián:

Intocel, Intocel kapsle, Sagradin, Wendita calysina, Rosa centifolia.

Intocel – regeneruje a rychle stabilizuje povrch celého trávicího ústrojí, zejména tenkého a tlustého střeva.

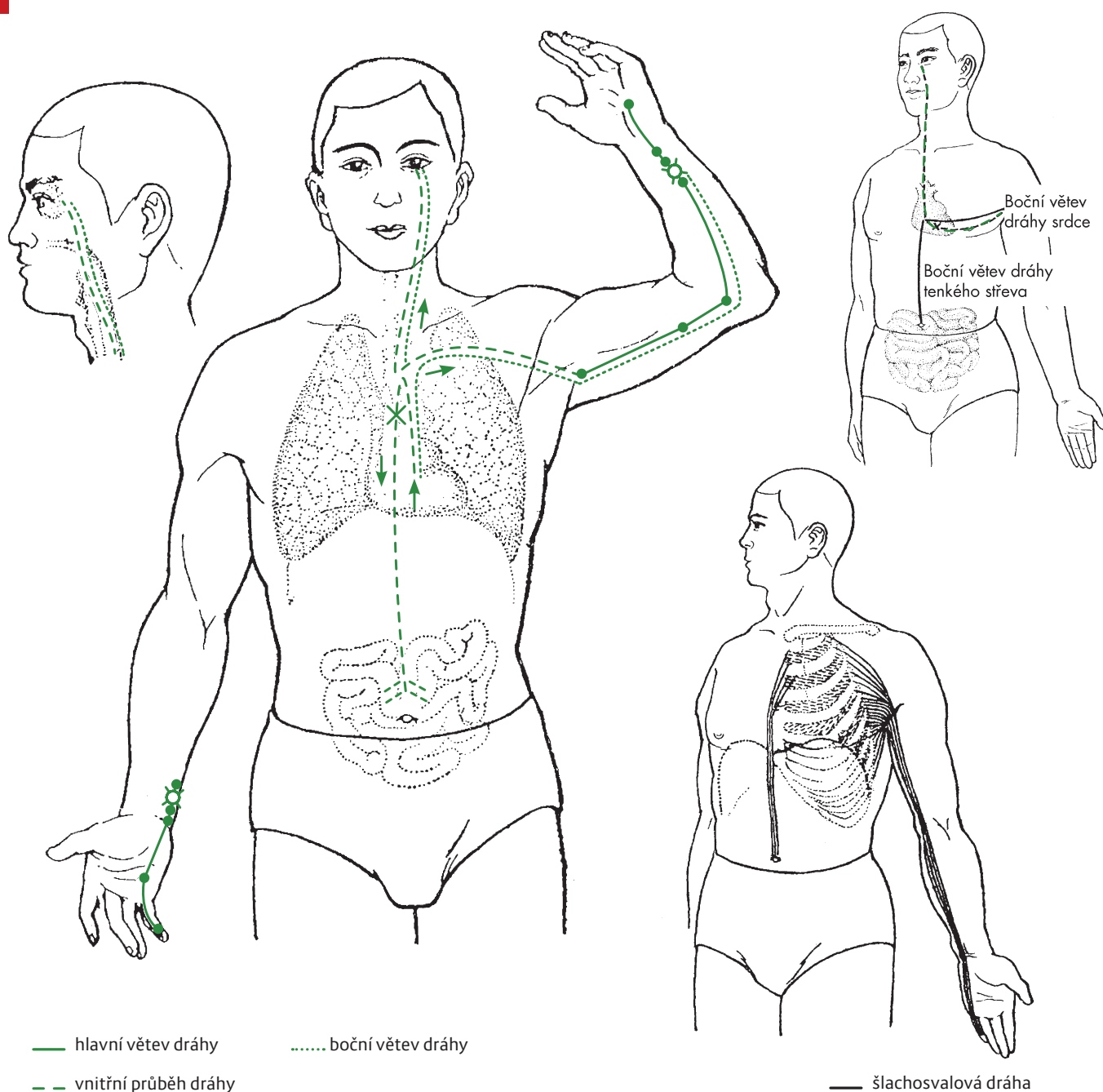
Intocel kapsle – pomáhají odstraňovat z těla škodlivé látky a toxické zplodiny metabolismu, přispívají k lepšímu stavu cév, šlach, kloubů, pokožky, vlasů, nehtů.

Sagradin – působí jako přírodní antibiotikum, pomáhá při herpes virech, hojí střevní a žaludeční onemocnění, zastavuje krvácení.

Wendita calysina – má imunostimulační účinky. Eliminuje poalkoholické stavy a zažívací obtíže včetně překyselení organismu.



MERIDIÁN SRDCE



šou-šao-jin sin-t'ing

Podle čínské medicíny je srdce sídlo citu, proto veškeré emoce mají na kvalitu srdeční energie velký dopad. Funguje jako pumpa. Pravidelnými stahy přečerpává krev v cévách. Udržuje tak krevní oběh; zajišťuje, že se krev dostane do plic, kde se okyslíčí, a odtud ke všem buňkám. Srdce má největší aktivitu v letních měsících.

Zdravé srdce je zdrojem radosti a aktivity, při jeho poruše však dochází vždy ke změně emocí: strachu, úzkosti, smutku, prázdnoty, až tzv. „vyhoření“. Tyto emoce se fyzické úrovni mohou projevat pocity tlaku, bodání, bušení a nepravidelnosti tepu.

OBEČNÁ CHARAKTERISTIKA:

jinová dráha probíhající sestupně od hrudníku k ruce

Sdružený orgán: tenké střevo

Element: oheň

Měsíc: květen

Maximální čas: 11 – 13 hod.

Povrchové tkáně: arterie

Nálady: radost

Barva: červená

PRŮBĚH DRÁHY SRDCE

Dráha srdce probíhá z největší části po vnitřní zadní straně ruky, kudy vede i její boční větev a šlachosvalová dráha. Začátek dráhy ruky je v srdci a odtud se rozvětňuje do tří směrů, jedna větev klesá dolů do tenkého střeva, druhá vede nahoru přes hltan až k očím a třetí jde přes plíce směrem do podpaží a odtud středem ruky až na špičku malíčku, kde končí.

ŠLACHOSVALOVÁ DRÁHA SRDCE

Počátečním bodem této dráhy je vnitřní strana špičky malíčku na ruce. Odtud se táhne nahoru po vnitřním zadním okraji předloktí a paže do podpaží, od něj k prsní bradavce, přes hrudník dolů až na úroveň žaludečního vchodu a pak dolů do pupku.

K chorobným stavům spojeným s oslabením této dráhy patří spastické bolesti hrudníku, syndrom tzv. ležící klády, který je popisován jako pocit něčeho vzpříčeného, překážky pod srdcem, táhnoucí se od pupku až nahoru k srdci.

CO JE POD VLIVEM MERIDIÁNU JATER:

Srdce, cévní a nervový systém, hrudník, žaludek, horní končetiny po vnitřní straně.

FYZICKÉ PROJEVY ENERGETICKÉ NEROVNOVÁHY:

Chorobné stavy spojené s činností srdce a s orgány či místy, kudy dráha prochází, žloutnutí očního bělma, bušení srdce, časté zčervenání tváří, bledost tváří, noční pocení a pocení při slabé námaze, dlaní a chodidel, pocení v podpaží, citlivost na teplo a chlad, pocity sucha v hrdle, žížeň, bolesti v hrudi a srdce, bolesti pod žebry, v oblasti břicha a malé pánve, na vnitřní straně rukou, stoupání chladu do rukou, pocit horkosti v dlaních.

PSYCHICKÉ PROJEVY ENERGETICKÉ NEROVNOVÁHY:

Záchvaty smíchu, podrážděnost, neschopnost empatie, duševní neklid, citová labilita, maniakální psychózy, nadměrné citové reakce, hysterie, poruchy řeči a neschopnost komunikace, poruchy paměti, zapomnětlivost, roztržitost, poruchy spánku, děsivé sny, poruchy chování, sebekázeň, respekt, úcta, nevážení si svých nejbližších, upovídanost, koktavost.

DOPORUČENÍ

Prevenčí proti jeho onemocnění je hlídat si hladinu cholesterolu a vysoký tlak. Srdce tvoří svalovina a ta, stejně jako každý sval potřebuje ke svojí práci dostatek výživných látek, hlavně hořčík a dostatek kyslíku. Hořčík naleznete především v obilných klíčcích a sóje.

Ostré potraviny usnadňují pocení a povzbuzují krevní oběh: zelená cibule, pažitka, petržel, hřebíček, koriandr. Hořké potraviny zmírňují tělesné horko: mořské řasy, chřest, štěrbákový salát. V tomto období doporučujeme dostatek pohybu, nejlépe v přírodě a také kontrolu stavu krční a hrudní páteře. Srdce také posiluje sprcha vlažnou vodou, zvláště v létě a také úsměvný pohled na svět.

MERIDIÁNOVÁ ROZCVÍČKA MAKKO-HO II.

Meridián srdce/tenké střevo:

Posaďte se na zem, spojte chodidla ploskami k sobě a přitáhněte je co možná nejbližší k rozkroku. Uchopte se za nártu sepnatými rukama, lokty do stran, podél bérčů, uvolněte se, prověste trup dolů k podlaze a snažte se mít vypnutý hrudník a hara (energetické centrum těla v úrovni pupku). Opět setrvejte v pozici po dobu tří dechů, s každým výdechem se stále více uvolněte a snažte se klesnout trupem níže jen tolik, kolik můžete.

Přípravky a čaje firmy Diochi ovlivňující tento meridián:

Venisfér, Gerocel, Citrus aurantium, Maytenus ilicifolia, Cassis.

Venisfér – kromě srdeční činnosti podporuje výrazně činnost mozku – zlepšuje paměť.

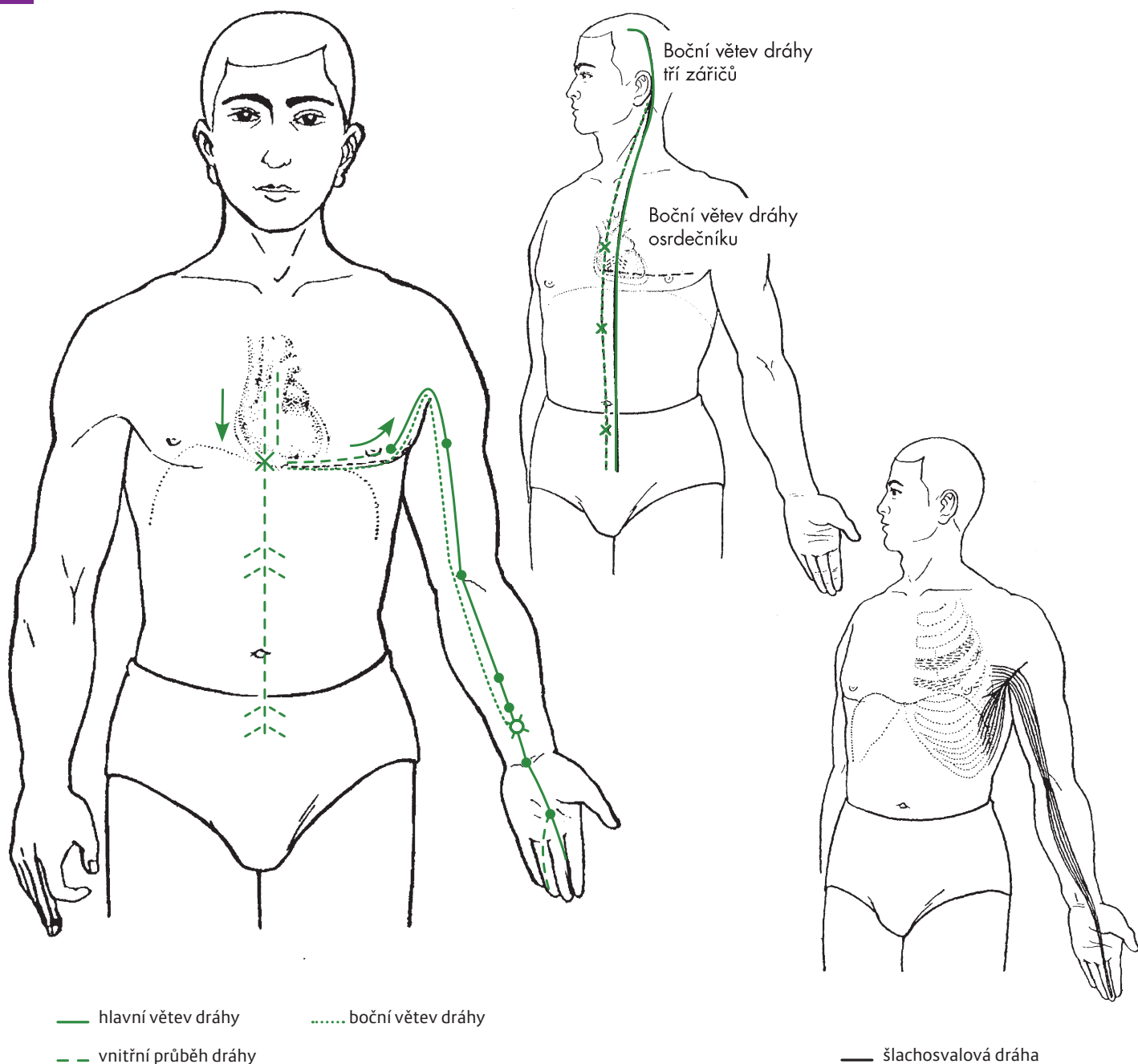
Citrus aurantium – antimikrobiální a antivirové účinky. Pomáhá s odbouráváním tuků při redukčních dietách.

Tromboserin – podporuje detoxikaci a regeneraci krve, energeticky vyživuje buňky v organizmu, napomáhá udržovat správnou agregaci krevních destiček, přispívá ke zdravému průtoku krve.

Cassis – šumivé tablety, bohatý zdroj vitamínu C, napomáhá snižovat pocit únavy, podporuje žilní oběh.



MERIDIÁN OSRDEČNÍKU



šou-t'üe-jin sin-pao-t'ing

Také nazýván meridiánem perikardu (osrdečníku) či meridiánem oběhu a sexuality.

Osrdcečník jako blána obalující srdce je chrání tím, že zadržuje škodlivé vlivy, jako je horko, chlad a jiné, a zbraňuje jim, aby přímo atakovaly srdce a vnikly do něj. Obal srdce je svrchovaným vládcem všech orgánů a sídlem ducha. Pod jeho vlivem je cévní a nervový systém, srdce, hrudník, žaludek, horní končetiny po vnitřní (dlaňové) straně.

OBEČNÁ CHARAKTERISTIKA:

jinová dráha probíhající sestupně od hrudníku k ruce

Sdružený orgán: tři zářiče

Element: oheň

Měsíc: červenec

Maximální čas: 19-21 hod.

Povrchové tkáně: arterie

Nálady: radost

Barva: tmavě fialová

PRŮBĚH DRÁHY

Jde o dráhu středního jinu ruky, ustupujícího jinu. Podle tradiční čínské medicíny jde o jinový meridián probíhající sestupně od hrudníku k ruce. Vychází z perikardu (osrdečníku) a sestupuje přes bránici do břicha, kde je v úzkém kontaktu s horní, střední a dolní částí břišní dutiny. Hrudní větev jde po vnitřní straně hrudníku a na povrch vystupuje o prst vedle prsní bradavky. Probíhá v krátké vzestupné linii mezi meridiány srdce a plic až k podpažní rýze. Zde ostře zahýbá na vnitřní stranu paže a dále probíhá po její vnitřní straně, přes dvouhlavý sval paže, přes střed lokte a středem předloktí na střed ruky a na vnitřní stranu břiška koncového článku středního prstu. Její další větev se z prostřed dlane odděluje a vede po malíkové straně čtvrtého prstu na jeho konec. Tři palce pod podpažím pokračuje boční větev meridiánu zpět do středu hrudi, postupuje přes tři zářiče. Jedna její část jde nahoru podél hrdla a za uchem se spojuje s meridiánem tří zářičů. Meridián má 9 bodů.

ŠLACHOSVALOVÁ DRÁHA ORDEČNÍKU

Začíná na konci prostředníku ruky (tam, kde končí meridián osrdečníku) a směrem nahoru sleduje průběh vlastního meridiánu – přes střed dlane, zápěstí, předloktí a paže až k podpaží, kde se rozvětňuje. Jedna větev probíhá po hrudním koši, druhá vniká do podpaží a po žebrech v obloukovitěm uspořádání se připojuje k žebřům na hrudní kosti. Problémy se projevují bolestmi šlach a svalů v průběhu dráhy.

Co je pod vlivem meridiánu osrdečníku:

Srdce, cévní a nervový systém, hrudník, žaludek, horní končetiny po vnitřní straně.

Fyzické projevy energetické nerovnováhy:

Bolesti v hrudní krajině, angina pectoris, srdeční palpitace, bolesti břicha v oblasti malé pánve, na podkladě poruch

prokrvení, zarudnutí tváří, pocení v podpaží, spasmy a kontraktury v oblasti horní končetiny, pocity horkosti v dlaních, zežloutnutí očního bělma, bolesti v průběhu dráhy.

Psychické projevy energetické nerovnováhy:

Sklon k nezadržitelnému ustavičnému smíchu, podrážděnost, duševní neklid, neurózy, citová labilita, neschopnost odpuštět sám sobě, neschopnost upřímnosti a lásky k sobě samému, maniakální psychózy.

Poznámka: Je zde velká podobnost příznaků s dráhou srdce.

DOPORUČENÍ

Dbejte na správnou funkci jater, sleziny a nadledvinek. Při vzniku otoků není vhodný dynamický sport, při němž se vytváří ve svalech větší množství kyselin, které ještě více zatěžují lymfatický systém. Mnohem vhodnější jsou dýchací cvičení, jako je například jóga a relaxace.

Velmi rychlý tep lze zpomalit třením kůže nad tepennou krkavici, kterou lze nahmatat vpředu na krku.

OČISTA CÉV A NERVOVÉHO SYSTÉMU

K očištění proceduře si nachystejte 2 dcl koprového semínka, 2 lžíce mletého kořene kozlíku lékařského a 4 dcl medu. Dáme do dvoulitrové termosky a dolijeme horkou vodou. Vyluhujeme 24 hodin. Poté pijeme jednu lžici půl hodiny před každým jídlem až do vyčerpání celé dávky. V průběhu očištění dodržujeme lehkou vegetariánskou dietu. Účinek umocníme očištěm střev klystýrem.

A nakonec jednu zajímavost: podle pulzu na tomto meridiánu (třetí hluboké pravé pozici) lze diagnostikovat těhotenství, jeho průběh a pohlaví plodu.

Přípravky a čaje firmy Diochi ovlivňující tento meridián:

Geroceľ, Geroceľ kapsle, Cymbopogon citratus, Lipodestron, Maytenus ilicifolia.

Geroceľ - chrání buňky před poškozením volnými radikály, přípravek dlouhodobosti.

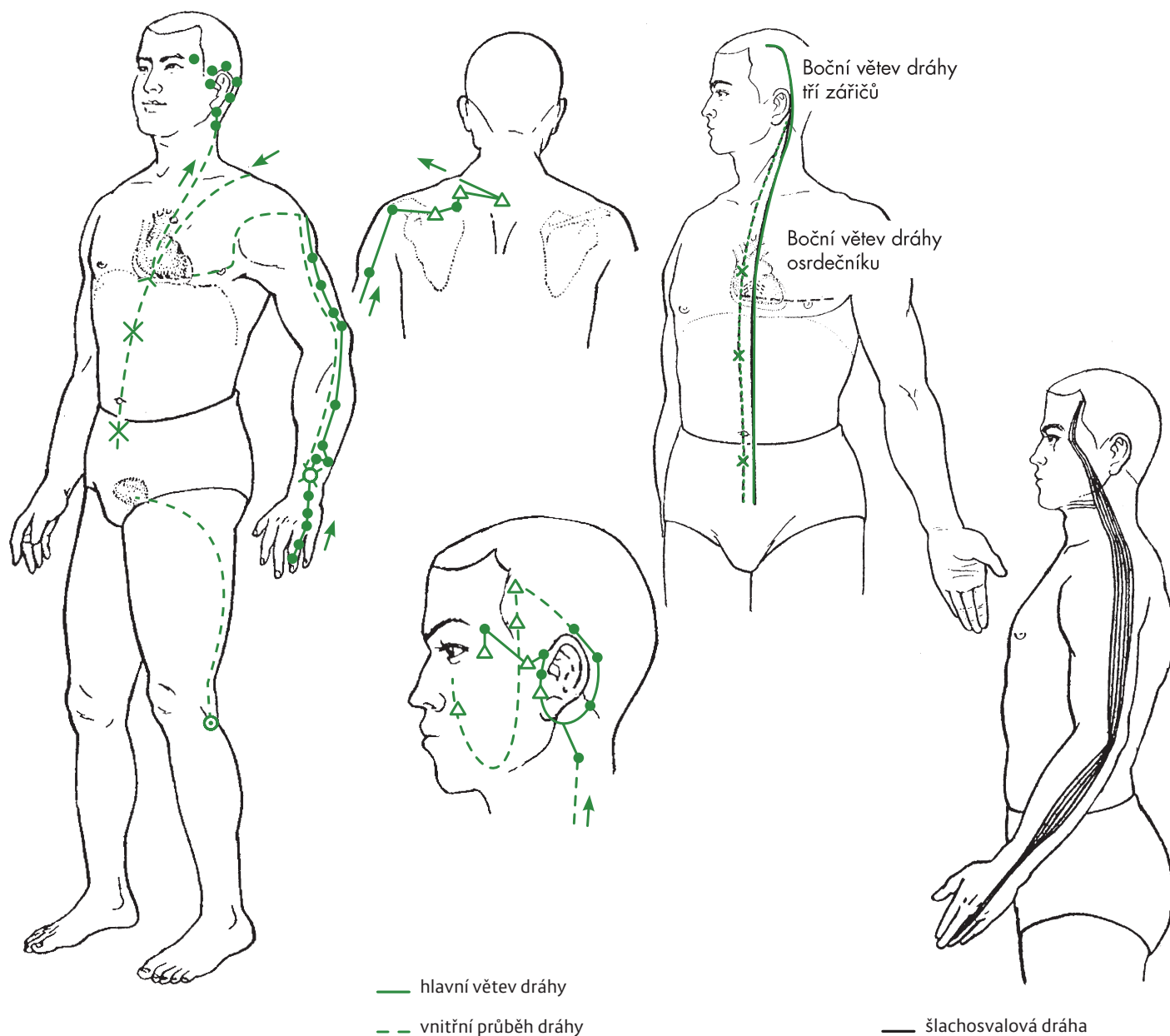
Geroceľ kapsle - ochraňuje DNA buněk, silný antioxidant, má antivirové účinky.

Cymbopogon citratus - má antiseptické účinky. Snižuje hladinu cholesterolu, stimuluje krevní oběh. Vhodný při horečnatých stavech.

Lipodestron - ochraňuje DNA buňky, podporuje správnou činnost žaludku, slinivky a trávení, příznivě působí při odbourávání tuků, snižuje chuť k jídlu, urychluje regeneraci svalů a kostí.



MERIDIÁN TŘÍ ZÁŘIČŮ



šou-šao-jang san-t'iao-t'ing

Podle starších názorů orgán tří zářičů nemá tvar, podle novějších symbolizuje horní, střední a dolní část trupu s jejich příslušnými orgány. Horní zářič oblast hrudníku s plicemi a srdcem, střední zářič oblast horní části břicha s žaludkem, slezinou - slinivkou, a nakonec dolní zářič oblast dolní části břicha se střevním traktem, ledvinami a močovým měchýřem. Je pravděpodobně shodný s energetickými centry (čakrami) nacházejícími se právě v těchto oblastech. Má vliv na sekreci hormonů z jednotlivých endokrinních žláz, řídí různé formy čchi a slouží jako pasáž pro tok čchi (začíná v ledvině a podporuje čisté tekutiny). Je cestou cirkulace životní energie, cestou transportu a přeměny vody a potravin - má řídicí roli při transformaci energie a hmoty - řídí energii. Řídí cirkulaci vody.

OBECNÁ CHARAKTERISTIKA:
*jangová dráha probíhající
 vzestupně od ruky k hlavě*

Sdružený orgán: osrdečník
 Element: oheň
 Měsíc: srpen
 Maximální čas: 21 - 23 hod.
 Povrchové tkáně: artérie
 Nálady: radost
 Barva: růžová

PRŮBĚH DRÁHY TŘÍ ZÁŘIČŮ

Podle tradiční čínské medicíny jde o jangový meridián horních končetin, střední jang ruky, málo jangu. Meridián probíhá vzestupně od ruky k hlavě. Začíná na malíkové straně prsteníku u jeho nehtového lůžka. Probíhá mezi 4. a 5. záprstní kůstkou po hřbetní straně ruky, zápěstí, dále po hřbetní straně předloktí v jeho středu – mezi kostí vřetenní a loketní – překračuje loketní kloub, pokračuje po paži na rameno. V ramenní oblasti se kříží s dráhou žlučníku a jde nad horní části lopatky k 7. krčnímu obratli a od něj dopředu přes kápoý sval do hrudníku, kde se spojuje s osrdečníkem a pak pokračuje přímo dolů do břicha, kde má vztahy k horní, střední a dolní dutině břišní. Hrudní větev pokračuje z hrudníku směrem nahoru do nadklíčkové jamky a odtud po krku. Dále obkružuje ušní boltec a jde do oční krajiny. Ušní větev, začínající v oblasti za uchem, vstupuje do ucha, kříží shora uvedenou větev a dosahuje zevního očního koutku, kde se spojí s dráhou žlučového měchýře. Dráha má celkem 23 bodů.

ŠLACHOSVALOVÁ DRÁHA

Jde od prstů na ruku směrem k hlavě. Začíná na vnější straně špičky prsteníku a pokračuje po hřbetní straně ruky, uprostřed hřbetní strany předloktí po vnější straně paže na rameno a boční stranu hrdla, kde se spojuje se šlachosvalovým meridiánem tenkého střeva. Odtud vede ke kořeni jazyka a druhou větví přes úhel dolní čelisti před ucho k vnějšímu očnímu koutku a končí v úhlu čela u okraje vlasové linie. Při jeho poruše dochází k ochablosti nebo křečím šlach a svalů, ale i ke zkroucení jazyka.

CO JE POD VLIVEM MERIDIÁNU

Oči, uši, jazyk, postranní části hrudníku, ramena a lokty.

FYZICKÉ PROJEVY ENERGETICKÉ NEROVNOVÁHY

Nahluchlost, pocity hučení v uších, bolestivý zánět hrdla, pocení, poruchy termoregulace, oběhové potíže, vysoký tlak, bolesti zubů, bolesti břicha, poruchy zažívání, dýchání a poruchy funkce lymfatického systému, urogenitální potíže, inkontinence, kloubní potíže, revma, neuralgie v průběhu dráhy, oslabení imunity, alergie, zadržování tekutin a toxinů v organismu, otoky v průběhu dráhy, bolest vnějšího koutku oka, opuchnutí tváře v prostoru jařmové kosti, bolesti za uchem a na vnější straně ramene, v oblasti nadloktí, lokte a předloktí, neschopnost používat prsteníček.

Psychické projevy energetické nerovnováhy:

Vznětivost, zuřivost, panovačnost, deprese, nedostatek vstřícnosti ve společenských vztazích, přílišná starostlivost o sebe a své blízké, nedostatek vnitřní a vnější vyrovnanosti.

DOPORUČENÍ

Na udržování správné hladiny tělesného tepla mají největší vliv játra a lymfatický systém, které se starají o „ekologii těla“ a zbavování se škodlivých látek. V tomto období je vhodné zvýšit příjem zinku, vitamínu A, hořčiku, vápníku, jódu.

MERIDIÁNOVÁ ROZCVIČKA MAKKO-HO II.

Meridián krevního oběhu /trojího ohříváče

Posaďte se na zem se zkříženými nohama (tzv. turecký sed), překřížte obě paže tak aby byli překřížené stejně jako nohy a dlaněmi uchopte kolena. Vydechněte a protáhněte se dopředu, přičemž stlačíte kolena k zemi. Opět proveďte tři nádechy, potom překřížte nohy i ruce na druhou stranu a celé cvičení opakujte.

Přípravky a čaje firmy Diochi ovlivňující tento meridián:

Levamin, Estrozin, Tabebuia impetiginosa (Lapacho), Citrus aurantium.

Levamin – bystří všechny smysly, vnímání a prohlubuje paměť. Pomáhá vidět věci s nadhledem.

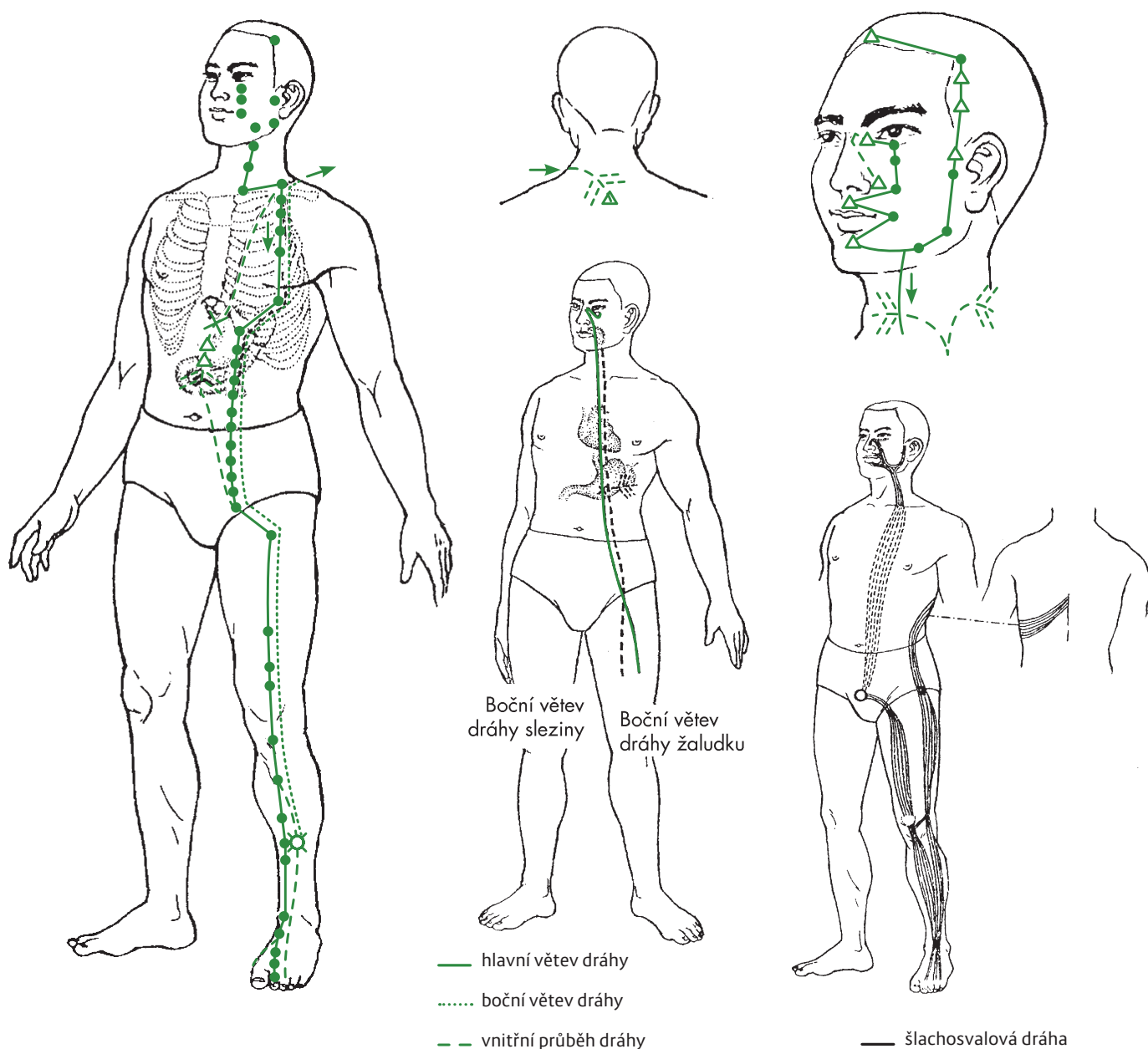
Tabebuia impetiginosa (Lapacho)

– má antiparazitické a antimykotické účinky. Podporuje krvetvorbu. Odstraňuje z těla kvasinky. Pomáhá při léčbě hemoroidů.

Estrozin – obsahuje speciální koktejl z bylin s vysokým procentem přírodních fytohormonů. Tyto fytohormony napomáhají tělu vytvářet chybějící estrogény a řeší tak řadu zdravotních problémů spojených s jejich nedostatkem.



MERIDIÁN ŽALUDKU



cu-jang-ming wej-t'ing

Pro člověka je nejdůležitější čchi žaludku, neboť z ní se ve spolupráci se slezinou vytváří postnatální energie, která je zdrojem životní síly pro celý organismus. Když je silná čchi žaludku, pak jsou silné i ostatní orgány. Proto je nesmírně důležité harmonizovat žaludek, neboť nedostatečná čchi je příčinou nejrůznějších onemocnění.

Žaludek řídí příjem a skladování potravy. Při oslabení jeho funkce dochází k nechutenství a nadýmání v žaludku. Potrava v žaludku je rozkládána a podle tradiční čínské medicíny se z ní vytvářejí jemné esence, které čchi sleziny rozvádí do celého těla.

OBEČNÁ CHARAKTERISTIKA:

jangová dráha probíhající sestupně od hlavy k noze

Sdružený orgán: slezina a slinivka

Element: země

Měsíc: říjen

Maximální čas: 7 - 9 hod.

Povrchové tkáně: měkké vazivo, podkoží

Nálady: starosti

Barva: béžová

PRŮBĚH DRÁHY

Jde o jangový meridián probíhající sestupně od hlavy k noze.

Začíná pod středem zorničky, pokračuje v této linii ke kořeni nosu a vstupuje do horní čelisti. Pokračuje kolem úst a setkává se s předním středním meridiánem. Dále jde podle úhlu čelisti před uchem a setkává se s meridiánem žlučníku. Pokračuje až k přední vlasové hranici.

Obličejová větev jde dolů podle hrdla do nadklíčkové krajiny, pokračuje po hrudníku v linii jdoucí středem klíční kosti a prsní bradavky, vstupuje dovnitř těla, prochází bránicí, aby vstoupila do žaludku a spojila se s meridiánem sleziny. Hlavní dráha se dostává více ke středu těla – 2 proporcionální cuny od střední tělesné linie a sestupuje k pupeční krajině, kde vnitřní větev vstupuje do dolní části břicha. Hlavní větev sestupuje dále po břiše, po přední straně stehna, po přední a boční straně bérce na hřbet nohy a končí na zevní straně prostředního prstce nohy. Větévka odstupující z hřbetu nohy končí na palci, kde se pojí s meridiánem sleziny-slinivky. Má 45 bodů.

ŠLACHOSVALOVÁ DRÁHA ŽALUDKU

Začíná na 2., 3. a 4. prstě nohy. Na nártu se tyto tři prhy spojují a pokračují nahoru ve dvou větvích. Jedna vede po vnější straně lýtky, kolena a stehna k žebřům, potom souběžně s nimi na záda, kde se připojuje k páteři. Druhá větev stoupá od nártu podél vnější strany holenní kosti přes koleno a stehno ke kyčelnímu kloubu, odkud odbočuje k pohlavním orgánům a od nich se přes břicho a hrudník dostává na boční stranu hrdla a dolní čelist. Tam se opět dělí do tří směrů. Jeden jde po dolní čelisti před uši, druhý přes tvář k vnitřnímu očnímu koutku a hornímu víčku a nosu, třetí s odbočkami k dolnímu víčku, na horní ret pod spodní ret.

Jeho porucha se projevuje pohybovými poruchami v místech jeho průběhu, bolestmi svalů dolních končetin, břicha, náhlým křečovitým zešikmením úst, potížemi svalů očních víček, škubáním ústních koutků.

CO JE POD VLIVEM MERIDIÁNU ŽALUDKU:

Hlava, tváře, ústa, zuby, hrdlo, žaludek a střeva, dolní končetiny. Koleno vpředu, z páteřních úseků Th 11–12, L1. Zuby: 16, 17, 26, 27, 34, 35, 44, 45.

FYZICKÉ PROJEVY ENERGETICKÉ NEROVNOVÁHY:

Postižení tváří – obrny, neuralgie, oční choroby. Choroby horních cest dýchacích, bolesti a sucho v krku, bolesti zubů, zejména v dolní čelisti. Poruchy hrtanového svalstva, koktavost. Bolesti břišních útrob, zvracení, pocity hladu. Choroby močových cest, menstruační potíže. Horečnatá onemocnění, pocení, vlny chladu po těle, pocit horkosti anebo chladu na přední straně trupu, bolestivé stoupání chladu v lýtkách, rozpínání břicha, kručení ve střevech, otoky břicha, bolesti žaludku, sklony k bušení srdce, rychlé trávení, na reflexní zóně žaludku v čele může dojít až k černání čela. Afty na rtech, krvácení z nosu, otoky, porucha pohyblivosti prostředního prstu u nohy, ochabování svalstva holeně, neschopnost pokrčit nohy, zešikmení úst, potíže se zavíráním a otevíráním víček, škubání v koutcích úst, bolesti v průběhu dráhy.

PSYCHICKÉ PROJEVY ENERGETICKÉ NEROVNOVÁHY:

Starostlivost, nesnášenlivost přítomnosti lidí a pohled na oheň, úlek při (nečekaných) zvucích úderů způsobených dřevěnými předměty, člověk je nejraději sám v místnosti se zavřenými dveřmi a okny, rád se protahuje v pase, propěvování, blouznění, strhávání šatů ze sebe, pomatené pobíhání, delirium, epileptické záchvaty, zlost na sebe a na jiné lidi, útočnost, škytavka.

DOPORUČENÍ

Abychom co nejvíce prospěli žaludku a slezině, je nutné jíst jídla připravená z plodů, které právě dozrávají a vyžadují pouze krátké vaření. Jíme méně a pijeme více ovocných šťáv než v jiných měsících. Sladké, ochlazující druhy zeleniny a ovoce chrání srdce a žaludek před horkem, protože zvlhčují a zchlazují slezinu a žaludek.

Žaludek je mořem výživy.

Nadbytečně nebo hltavě sněžené jídlo, špatně rozkousané, teplé potraviny (smažené, pečené, grilované), silně kořeněné, nadměrně sladké a alkohol vytvářejí v žaludku stagnaci. Avšak i studená jídla (jogurty, ovoce, syrová zelenina) hltavě sněžená zablokují dráhy žaludku a sleziny, jejich energie se změní v horko, které vyvolá záněty, dráždivý trakčník, vředový zánět střev. Stejně tak to vyvolávají i stresy. Země je symbolem mateřství, proto i menstruace je spojena se slezinou.

Přípravky a čaje firmy Diochi ovlivňující tento meridián:

Astomin, Diocel Supracid kapsle, Aloysia triphylla, Papaya.

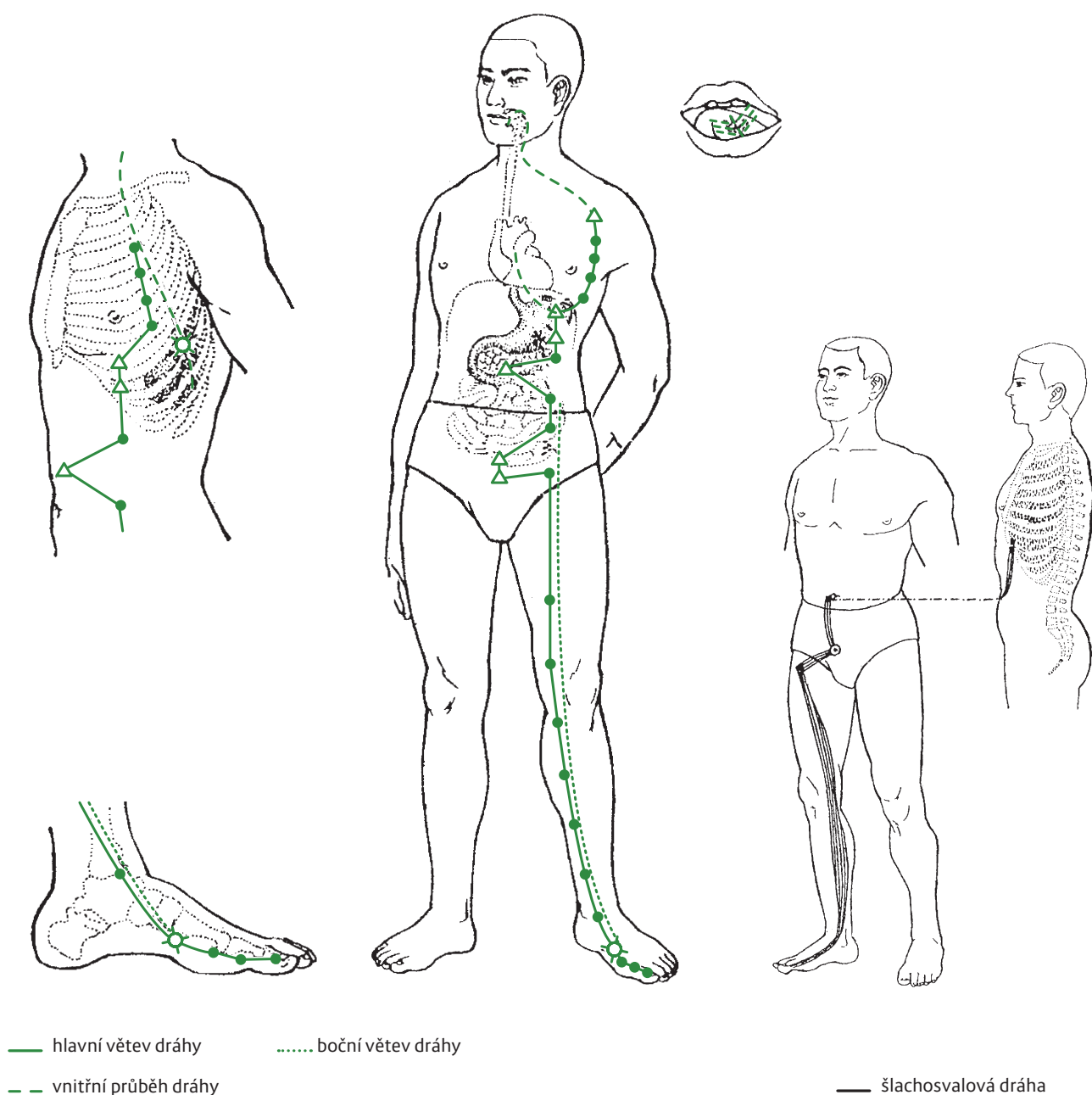
Astomin – obsahuje velké množství hořčin podporujících metabolismus a správné zpracování potravy.

Diocel Supracid – odstraňuje překyselení organismu, pozitivně ovlivňuje hormonální systém, dodává tělu řadu minerálů a stopových prvků.

Aloysia triphylla – antidepresivní a mírně sedativní účinky. Má pozitivní vliv při nevolnostech, žaludečních a střevních křečích.



MERIDIÁN SLEZINY A SLINIVKY



cu-tchaj-jin pchi-t'ing

Slezina spolu se žaludkem jsou podkladem pro tvorbu postnatální čchi, která je základem pro doplňování prenatální energie a výživu celého těla.

Podle tradiční čínské medicíny slezina napomáhá rozkládat potravu, přeměňovat ji na jemnou esenci, kterou rozvádí po celém těle.

Obnovuje a doplňuje krev a je zodpovědná za její tvorbu. Její kondici poznáme podle rtů, které za normálních okolností mají svěží vzhled a zdravou červenou barvu. Při nedostatku krve a čchi jsou bledé, ochablé.

OBECNÁ CHARAKTERISTIKA:

jinová dráha probíhající vzestupně od nohy k hrudníku

Sdružený orgán: žaludek

Element: země

Měsíc: září

Maximální čas: 9 - 11 hod

Povrchové tkáně: měkké vazivo, podkoží

Nálady: starosti

Barva: oranžová

PRŮBĚH DRÁHY

Jde o jinový meridián probíhající vzestupně od nohy k hrudníku. Pravá větev odpovídá slinivce břišní, levá slezině. Začíná na mediální straně posledního článku palce nohy, odtud pokračuje po hranici červené a bílé kůže na vnitřní straně nohy k vnitřnímu kotníku. Potom jde po zadní ploše holenní kosti a střední ploše bérce před meridiánem jater. Dostává se na přední a vnitřní plochu kolenního kloubu a stehna a vstupuje do břišní dutiny, kde se dostává do sleziny a komunikuje se žaludkem. Pokračuje po břiše v linii jdoucí středem klíční kosti, pak po boční straně hrudníku až do 2. mezižebří, odkud se vydává vnitřní větev jdoucí k jícnu a pokračující až ke kořeni jazyka. Žaludeční větev opouští žaludek, dostává se přes bránici a vstupuje do srdce, kde se spojuje s jeho meridiánem. Zevní větev pokračuje sestupně a končí ve střední podpažní čáře v 6. mezižebří. Má také spoje s předním středním meridiánem a meridiány žlučníku a ledvin. Má 21 bodů.

ŠLACHOSVALOVÁ DRÁHA

Sleduje průběh hlavního meridiánu. Začíná na palci nohy, vede po jeho vnitřní straně k vnitřnímu kotníku, postupuje po vnitřní straně lýtky, kolena a stehna, zabočuje k pohlavním orgánům, od nich postupuje k pupku a z něho do břišní dutiny, připevňuje se k žebrům a potom se po nich rozbíhá a jeho spodní vrstvy se upevňují k páteři. Příznaky jeho postižení jsou opět bolesti podél meridiánu, dále u pohlavních orgánů, v pupku, žebrech. Zejména ztráta ohebnosti palce nohy, bolest vnitřního kotníku, křeče v lýtku.

CO JE POD VLIVEM MERIDIÁNU SLEZINY A SLINIVKY:

Plíce, břicho, žaludek, slezina, játra, střeva, urogenitální systém, dolní končetiny.

FYZICKÉ PROJEVY ENERGETICKÉ NEROVNOVÁHY:

Vliv na imunitu, anemie, poruchy elasticity cév, krvácivost, modřiny, bolesti jazyka a tuhnutí kořenu jazyka, po jídle nutkání zvracet, bolesti žaludku a břicha, střevní poruchy, nadýmání břicha a říhání, diabetes, prudké bolesti pod srdcem, poruchy stolice, řídká stolice a průjem s pocitem nedostatečného vyprázdnění, zablokování vody v organismu, žloutenka, neschopnost stabilního spánku, potíže při dlouhém stání, opuchliny na vnitřní straně kolen a stehna, pocit chladu v končetinách, pocity

slabosti – zejména dolních končetin, slabost a tíha v celém těle, celková únava, pocity chladu na vnitřní straně stehna a kolen, funkční porucha palce u nohy, nedostatek energie, vodnaté výtoky z nosu, krku, úst a jiných sliznic, bolesti v průběhu dráhy, pocení, alergie na potraviny.

Psychické projevy energetické nerovnováhy:

Soužení – starosti, otevřenost, špatná paměť a vyjadřování, zmatené, těžkopádné a pomalé myšlení, nesoustředěnost, tréma, prchavé myšlenky a utkvělé představy, nutkavé konání a dogmatismus, nedůvěra, přílišná starostlivost a sebelítost, úzkostné stavy, duševní labilita, pocit vykořenění – člověk se obtížně adaptuje na prostředí, podezřívavost, smutek, žárlivost. *Poznámka: Příliš mnoho starostí oslabuje meridián sleziny, a tím klesá i imunita.*

DOPORUČENÍ

Proto potíže, které se v tomto období projevují, jsou v slizničních orgánech. Většinou se jedná o poruchy trávení, nadýmání, látkové výměny, žaludeční a dvanácterníkové vředy, zácpu, přes dýchací potíže až po menstruační poruchy. Prevencí je omezení spotřeby tuků a častější příjem potravy v malých dávkách. Nezapomeňte celkově posilovat imunitu organismu.

MERIDIÁNOVÁ ROZCVIČKA MAKKO-HO II.

Meridián žaludku/sleziny

Klekněte si s chodidly od sebe a posaďte se mezi obě paty, vydechněte, zakloňte se a podepřete se o lokty za zády. Jestliže se v této pozici cítíte pohodlně, položte se při dalším výdechu na zem a ruce položte za hlavu. Třikrát nadechněte a vydechněte. Zdvíhejte se z lehu tímto postupem, uchopte se za kotníky, přitáhněte bradu k hrudi a vzepřete se na loktech, abyste se zdvihli ze země. Potom se předkloňte, abyste kompenzovali předchozí prohnutí páteře dozadu. Pokud je pro vás tento cvik příliš obtížný, můžete cvičit jeho zjednodušenou verzi. Posaďte se do pozice seiza (klek s patami pod zadkem), dejte ruce za sebe dlaněmi na zem, aby prsty směřovaly za vás, vydechněte a zdvihněte boky (jako do mostu). Výdrž na dobu tří dlouhých dechů. Také tato pozice protahuje meridián žaludku a meridián sleziny, které probíhají na přední straně stehna. *A nakonec: Máte potíže s pamětí, nemůžete si některé věci vybavit či vaše dítě ve škole všechno plně nezvládá? Potom povzbudte slezinu-slinivku.*

Přípravky a čaje firmy Diochi ovlivňující tento meridián:

Estrozin, Diocel Supracid, Cytonic kapsle, Astomin, Uncaria tomentosa.

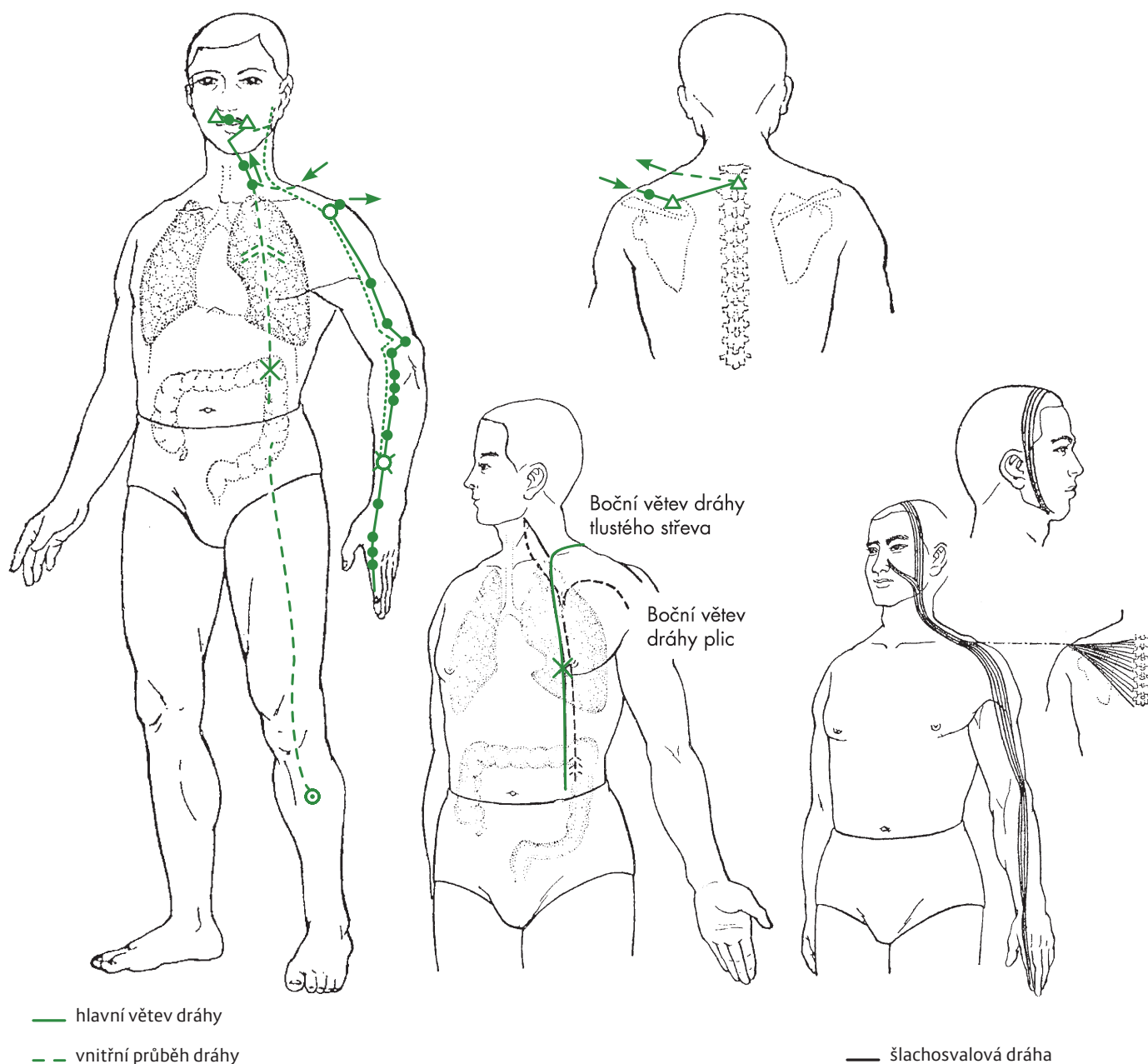
Estrozin – má výrazné harmonizační účinky na ženský hormonální systém. Obsahuje velké množství fytohormonů.

Cytonic – odstraňuje z těla volné radikály, harmonizuje hormonální systém, podporuje obrannou schopnost organismu, působí jako afrodiziakum.

Uncaria tomentosa – podporuje látkovou výměnu a pomáhá organismu odstranit z těla škodliviny a odpadní látky, pomáhá omezit vznik zánětů.



MERIDIÁN TLUSTÉHO STŘEVA



šou-jang-ming ta-čchang-t'ing

Tlusté střevo představuje poslední úsek zažívacího traktu. Jeho úkolem je vylučování a hospodaření s vodou. Tlusté střevo ji vstřebává a zadržuje a vylučuje z těla odpadní látky. Také má vliv na hladké svalstvo tlustého střeva, a zejména ovlivňuje sliznice, hlavně dýchacích cest, ústní, nosní a zažívacího traktu. Pod kontrolu meridiánu tlustého střeva patří tlusté střevo včetně esovitě kličky, avšak jeho konec patří pod vliv meridiánu ledvin.

OBEČNÁ CHARAKTERISTIKA:

jangová dráha probíhá vzestupně od ruky k hlavě

Sdružený orgán: plíce

Element: kov

Měsíc: prosinec

Maximální čas: 5 - 7 hod.

Povrchové tkáně: kůže

Nálady: smutek

Barva: světle fialová

PRŮBĚH DRÁHY

Podle tradiční čínské medicíny jde o jangový meridián probíhající vzestupně od ruky k hlavě. Začíná na palcové straně posledního článku ukazováku u kořene nehtového lůžka. Podél ukazováku postupuje do 1. meziprstního prostoru a dále v jamce mezi šlachami krátkého a dlouhého natahovače palce a po hřbetní palcové straně předloktí a paže na nejvyšší bod ramen, odkud se podél předního okraje nadpažku dostává k 7. krčnímu obratli. Odtud se stáčí do nadlopatkové jamky, aby komunikoval s plícemi. Dále pokračuje přes bránici do tlustého střeva. Větev z nadlopatkové jamky vystupuje na krk, jde přes tváře až k dolním zubům a dásním. Potom se zakřivuje kolem horního rtu a kříží symetrický meridián nad horním rtem (jako jediný z meridiánů). Odtud se tedy levý meridián dostává na pravou stranu a opačně a končí u nosního křídla, kde se spojuje s meridiánem žaludku.

ŠLACHOSVALOVÁ DRÁHA

Sleduje svůj klasický meridián. Začíná na konci ukazováku, odkud vede k zápěstí a dále po předloktí a po vnější straně paže na rameno, kde se rozděluje. Jedna jeho větev vede po kápořím svalu k páteři, druhá pokračuje přes boční stranu krku na dolní čelist, kde se větví jedním směrem k nosní kosti a druhé rameno vystupuje přes spánky k čelním koutům, pokračuje přes lebku na druhou stranu, kde podél spánků pokračuje přes tvář před uchem k bradě. Potíže se projeví bolestí šlach v místech, jimiž prochází, potíže se zvedáním ramen nebo otáčením hlavy do stran.

CO JE POD VLIVEM MERIDIÁNU TLUSTÉHO STŘEVA:

Hlava, tváře, ústa, zuby, hrdlo, jazyk, jícen, šije, horní končetiny.

FYZICKÉ PROJEVY ENERGETICKÉ NEROVNOVÁHY:

Onemocnění dýchacích cest, bolesti v krku, sucho v krku, senná rýma, výtok a krvácení z nosu, angína, zánět hrtanu,

hltnu, průdušek, asthma bronchiale. Kožní onemocnění – kopřivka, bolest zubů, zubní kazy, zvýšená kazivost zubů, přecitlivělost zubů na chlad, zácpa, průjem, úplavice, nadýmání, bolesti břicha, kručení ve střevech. Poruchy tvorby tělních tekutin: zežloutnutí očí, pocit sucha v očích. Bolesti v průběhu dráhy: ztráta pohyblivosti palce u nohy, záněty a opuchliny podél dráhy, zvýšená citlivost na chlad, neuralgie trojklaného nervu, obrtná lícniho nervu, potíže s otáčením hlavy do stran, bolesti šije, paže, lokte, ruky, ramene, neschopnost zvednout rameno, občas srdeční potíže, předčasné stárnutí kůže, neuralgie, poruchy sluchu, alergie, špatná kvalita sliznic, snížená schopnost detoxikace.

PSYCHICKÉ PROJEVY ENERGETICKÉ NEROVNOVÁHY:

Smutek, pláč, při rozrušení kašel, nedostatek vůle, neschopnost se něčeho vzdát a něco přijmout.

DOPORUČENÍ

Důležitá je změna stravovacích návyků a zvýšení příjmu vlákniny. Omezte konzumaci ostrých jídel, ovoce a zeleniny ve velkém množství. Vyvarujte se požívání alkoholu a kávy, dále pak nápojům sycených oxidem uhličitým. Pravidelný pohyb, je pro úpravu funkce tlustého střeva nezbytností. Křeče hladkých střevních svalů uvolňuje mátový, heřmánkový a fenyklový čaj. Doporučujeme také občasné půst a očistu střev klystýrem.

MERIDIÁNOVÁ ROZCVIČKA MAKKO-HO II.

Meridián plíc / tlustého střeva

Postavte se, rozkročte nohy na šíři ramen s vnějšími hranami chodidel souběžně, spojte ruce tak, aby palce s ukazováčkem se spojily za zády a vytvořili dva propojené prstýnky. Předkloňte se s rukama nataženými co nejvýše dozadu. Nadechněte a vydechněte celkem třikrát, při každém výdechu se snažte poklesnout poněkud hlouběji dolů s rukama přepadajícími za hlavu.

Přípravky a čaje firmy Diochi ovlivňující tento meridián:

DiNAvir, Nervamin, Intocel, Baktevir, Maytenus ilicifolia, Wendita calysina, Rosa centifolia.

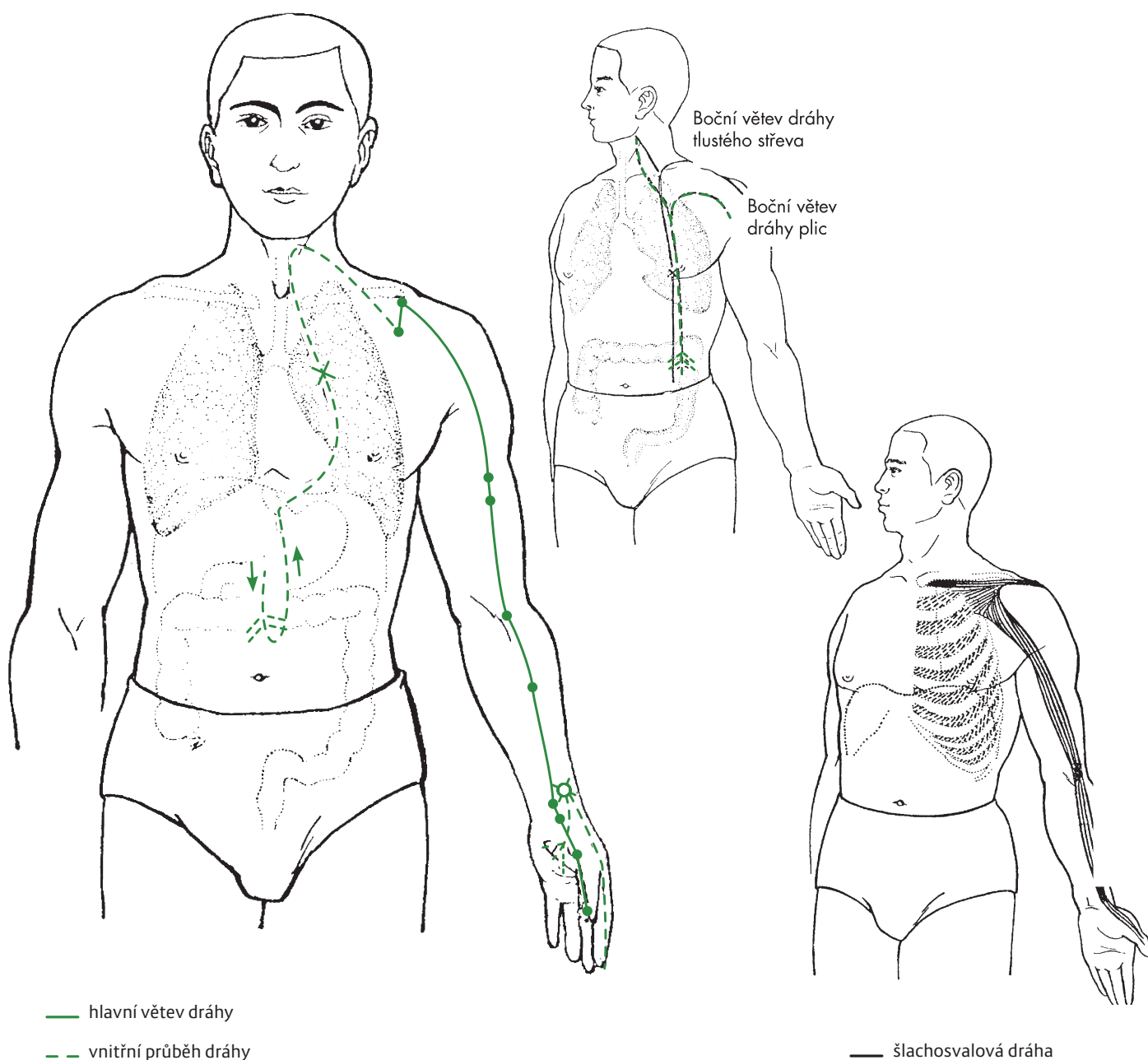
DiNAvir – pomocník pro boj s viry, retroviry a bakteriemi. Podporuje přirozenou obranyschopnost organismu.

Maytenus ilicifolia – cytostatické a silné antioxidační účinky. Omezuje riziko vzniku zánětů střev a žaludečních vředů. Má všestranné použití.

Rosa centifolia – posiluje tělo při astmatu, chřipce, rýmě a nachlazení, má výrazné antivirové účinky, pomáhá při nespavosti.



MERIDIÁN PLIC



šou-tchaj-jin fej-t'ing

Plíce jsou nábojem životní energie. Jsou pánem sestupné energie jdoucí shora, zvenku směrem dolů. Jde o dechovou energii, která se kombinuje s energií výživnou z potravy. Vládou čchi tvořenou v plicích. Kontrolují dýchání a pečují o rozvod energie čchi. Zevně mají vztah ke kůži, vlasům a nosu. Pomáhají srdci zejména při oběhu krve. Jestliže chybí energie plic, nemůže krev obíhat, chybí-li krev, nemá energie prostředí pro oběh v těle. Podporují oběh vody. Podle tradičních názorů se voda, která se dostane do těla zažíváním ze žaludku, absorbuje ve slezině. Ze sleziny stoupá do plic, kde se částečně vylučuje dechem, částečně klesá dolů a sestupuje meridiánem tří zářičů do ledvin, v nichž se mění na jangovou originální energii. Z ledvin jde pak meridiánem močového měchýře.

OBEČNÁ CHARAKTERISTIKA:

jinová dráha, probíhající sestupně od hrudníku k ruce

Sdružený orgán: tlusté střevo

Element: kov

Měsíc: listopad

Maximální čas: 3 - 5 hod.

Povrchové tkáně: kůže

Nálady: smutek

Barva: světle fialová

PRŮBĚH DRÁHY

Podle tradiční čínské medicíny jde o jinový meridián probíhající sestupně od hrudníku k ruce. V meridiánu převažuje jang, proto na něj mají silný vliv všechny duševní pochody.

Jeho vnitřní průběh začíná ve střední části hrudní dutiny, směřuje dolů a dostává se do kontaktu s tlustým střevem. Otáčí se zpět a vrací se podél horní části žaludku přes bránici do plic. Na povrch vystupuje v 2. mezižebří, uprostřed mezi linií prsní bradavky a podpaží, odtud stoupá k 1. mezižebří, kde se stáčí ke středu dvojhlavého svalu a k lokti, aby probíhal dále po palcové a dlaňové straně předloktí a ruky ke koncovému článku palce. Něco málo nad zápěstím vydává větev jdoucí na palcovou stranu ukazováku, kde se spojuje s meridiánem tlustého střeva. Má celkem 11 bodů. Důležitým je 7. bod (le-cjue) nacházející se nad zápěstím. Jeho indikací jsou všechna plicní onemocnění a onemocnění kůže. Mobilizuje energetický stav organismu. Je také bodem přechodu k meridiánu tlustého střeva.

ŠLACHOSVALOVÁ DRÁHA PLIC

Tato dráha vede souběžně s jejich řádnou dráhou, začíná na palci, prochází palcovou částí dlaně, předloktím a paží ke klíční kosti, a po mezižebních svalech dolů až k volným okrajům 11. a 12. žebra.

Chorobné stavy spojené se šlachovou dráhou plic jsou charakteristické zejména bolestmi v místech jejího průběhu, souvisejí s ní však i některé dechové potíže.

CO JE POD VLIVEM MERIDIÁNU PLIC:

Nos, vedlejší dutiny, hrdlo, hlasivky, plíce, hrudník, horní končetiny, Eustachova trubice, úsek páteře C 4-5, Th 2-4, L 4-5.

Zuby: 14, 15, 24, 25, 36, 37, 46, 47, přeneseně tračník, lymfatická oblast, sliznice.

FYZICKÉ PROJEVY ENERGETICKÉ NEROVNOVÁHY:

Souvisejí s jednotlivými funkcemi plic. Typické jsou zde dýchací obtíže, rýma, poruchy čichu, astma, alergie, dušnost, plnost v hrudi, bolesti v jamce klíční kosti, nachlazení, kašel, bolesti v krku, zimnice, horečky s pocením i bez něj, snížená odolnost vůči chladu a infekcím, srdeční palpitace, stahující bolest pod žebry, zvracení krve, problémy s močením, časté a krátké močení, časté močení, pomočování se, poruchy látkové výměny, dyspnoe, hemoptýza, kožní onemocnění, kopřivka, ekzém, spáleniny, otoky v obličeji, skvrny na pokožce, suchá a drsná kůže, pružnost a elasticita kůže - tvorba strií, ztráta ochlupení a bolesti v průběhu dráhy - bolest nebo chlad v ramenech, pažích, loktech, v zápěstí na radiální straně ruky, pálení v dlaních, zívání.

PSYCHICKÉ PROJEVY ENERGETICKÉ NEROVNOVÁHY:

Smutek, žal, pýcha, stud, emoční otupělost, melancholie, sebedoceňování, nervozita, deprese.

DOPORUČENÍ

Ideální pro toto období jsou lymfatické masáže. Pobyt na čerstvém vzduchu, nejlépe v přírodě. Obohatte stravu přidáním zinku, vitamínu A a křemíku. Pijte čaje určené pro látkovou výměnu.

Neměli bychom také zapomínat na správné dýchání, které je jedním ze základních předpokladů pevného zdraví.

Nejdůležitější je naučit se dýchat celými plícemi, protože vlivem silného nedostatku pohybu jsme se naučili dýchat velmi povrchně, tím dochází především vlivem nedostatečného výdechu k hromadění odpadních plynů v plících. Při běžném nevědomém dýchání jsou totiž plíce po výdechu ve stavu částečného naplnění vzduchem. Poznáme to tak, že po výdechu zadržíme dech a zkusíme znovu vydechnout. Mnohdy vyjde ven víc vzduchu, než při prvním výdechu.

Přípravky a čaje firmy Diochi ovlivňující tento meridián:

Baktevir, Astofresh, Deviral plus, Diozon clear, Prunella vulgaris, Rosa centifolia.

Baktevir

Nejsilnější přípravek proti virům, bakteriím a mikrobům. Je výbornou prevencí proti chřipkovým onemocněním.

Prunella vulgaris

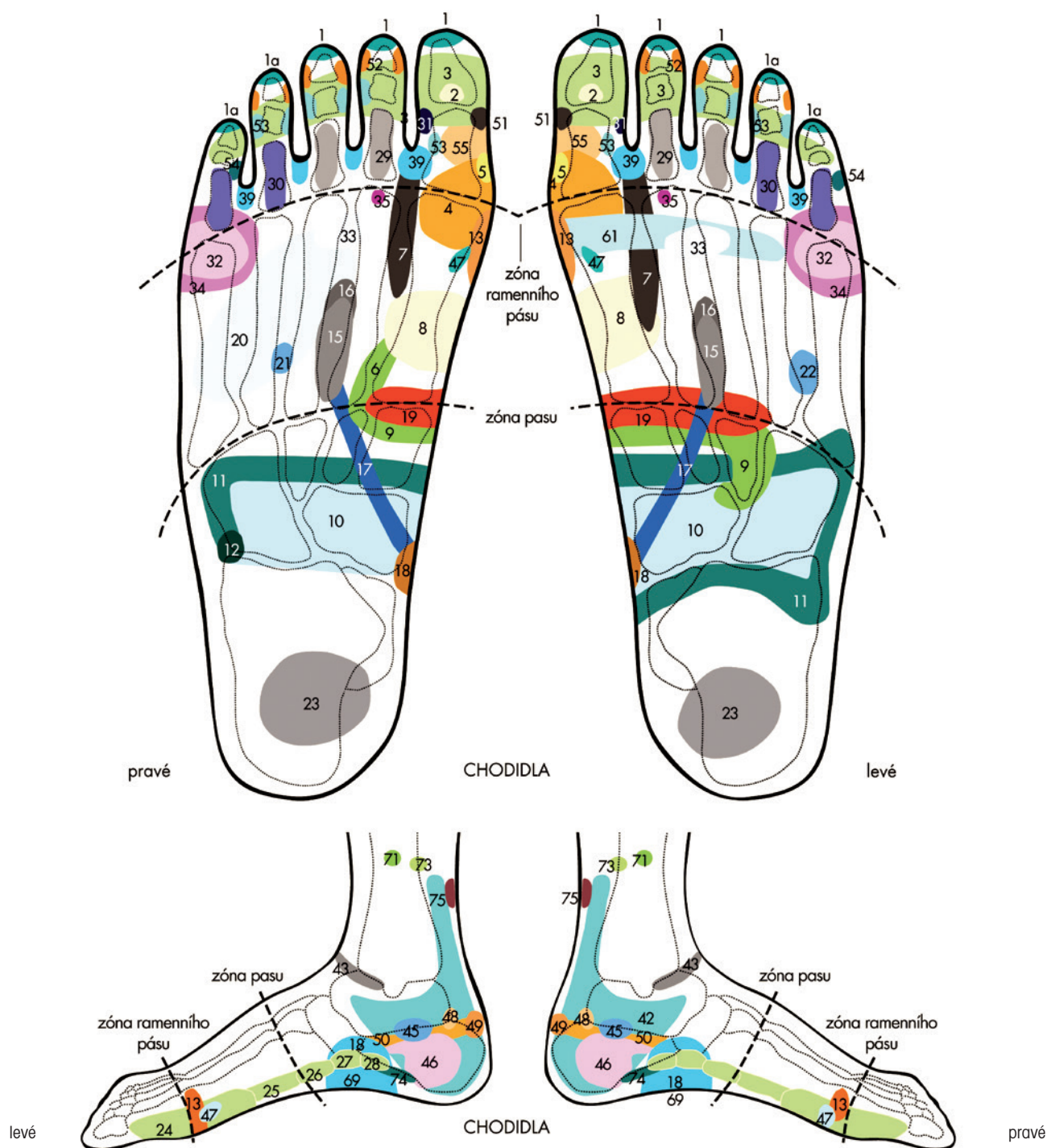
Dermatoprotektivní účinky. Obsažené organické kyseliny mají antibiotické a antivirové účinky.

Deviral plus

Napomáhá ke snižování horečky, má výrazné antivirové účinky, prevence proti chřipce a nachlazení, pomáhá ke snižování vzniku alergických reakcí.



REFLEXNÍ ZÓNY CHODIDEL



1 čelní dutiny | 1a vedlejší dutiny - lící | 2 hypofýza | 3 mozek | 4 štítná žláza | 5 příštítná tělíska | 6 pylorus | 7 jícen, hltan | 8 žaludek | 9 dvanáctník | 10 tenké střevo | 11 tlusté střevo | 12 slepé střevo | 13 srdce | 14 plíce, žebra | 15 ledviny | 16 nadledviny | 17 močovody | 18 močový měchýř | 19 slinivka břišní | 20 játra | 21 žlučník + akupunkturní bod 43 | 22 slezina | 23 pánev, pohlavní orgány | 24 krční páteř | 25 hrudní páteř | 26 bederní páteř | 27 křížová kost | 28 kostrč | 29 oči | 30 uši | 31 uvolnění lebeční kosti, brániční nerv | 32 rameno | 33 solaris plexus | 34 podpažní uzliny | 35 brzlík | 36 loket | 37 koleno | 38 zuby | 39 horní lymfa | 39a mandle | 40 vejcovody (chánovody) | 41 vaječníky (gonády) | 42 lymfatický systém pánve | 43 tříselné uzliny | 44 kyčel | 45 stydká kost | 46 děloha, prostata (pochva, penis) | 47 hrudní kost | 48 pleteň křížová | 49 řiť | 50 lymfatický systém pánve | 51 týlní nerv | 52 trojklaný nerv | 53 lící nerv | 54 čelistní nerv | 55 lymfatické uzliny hrdla | 56 hlasivky | 57 nosohltan | 58 nosní dutina | 59 průdušky | 60 prsa | 61 kauzální zóna srdce | 62 zóna ramenní | 63 zóna nadloktí | 64 zóna lokte | 65 lopatka | 66 nervy vedle lopatky | 67 zóna močového měchýře | 68 vnitřní klenba, zóna páteře | 69 kauzální zóny a pohybový systém | 70 spodní část břicha | 71 stehenní nerv | 72 kyčelní nerv | 73 ischiatický nerv | 74 pletenec křížový (nerv) | 75 děložní čípek | 76 kauzální zóna stehna | 77 pletenec šjíjový

REFLEXNÍ TERAPIE CHODIDEL A NÁRTŮ

Reflexní terapie je metoda stará téměř 5000 let. O místě jejího vzniku se vedou spory. Někteří tvrdí, že je to Vietnam, jiní za místo vzniku označují Čínu, Indii či Egypt. Ať už vznikla v kterékoliv z těchto zemí, je rozšířená téměř po celém světě. Tato léčebná metoda vychází z poznání toho, že na periferiích lidského těla se dá zmapovat celé tělo. Těmi periferiemi jsou oči, uši, ruce a v reflexní terapii jsou to především naše nohy – chodidla, která mohou prozradit mnohé o našich neduzích.

Každý orgán v těle má totiž své zrcadlo na nohou nebo alespoň jedné z nich. Každou část lidského organismu lze tedy ovlivňovat pomocí mačkání různě velkých plošek či bodů umístěných na plosce, nártě, prstech a okolí kotníků, ale i na dlaních, hřbetech a prstech rukou. Mačkáním nebo hlazením těchto reflexních plošek můžeme cíleně léčit příslušný orgán nebo část těla, pokud nedostatečně pracuje a potřebuje dodat energii, nebo naopak uklidnit, je-li ve stavu akutního zánětu nebo bolesti. Bolestivost reflexních plošek může značit oslabení nebo zánět toho kterého orgánu.

PŘÍPRAVA

Vaším cílem je důkladně uvolnit plosky nohou, umožnit proudění energie a připravit se na následnou reflexní masáž. Začněte sejmutím hodinek a všech šperků, které by mohly poškrábat kůži. Pak vezměte nohu do dlaně a druhou rukou můžete pracovat. Po dobu cca 2-5 minut jemně masírujte veškeré plosky, dbejte, aby vaše prsty neustále postupovaly dopředu, směrem ke špičce chodidla.

REFLEXNÍ MASÁŽ

Ošetřovaná osoba by měla sedět na pohodlné židli. Lýtko nohy, na niž bude reflexní terapie prováděna, by mělo být podepřené stoličkou nebo spočívat na polštáři. Provádíte-li tuto terapii, klekněte si na zem nebo se posaďte na nízkou stoličku. Pracujte napříč chodidlem; na nártu a po stranách nohy od kotníku dolů používejte k tlaku palec nebo ukazovák. Vzhledem k tomu, že se budete dotýkat poměrně malých reflexních bodů, pohybujte prstem pomalu a neustále kontrolujte, zda je tlak dostatečný. Pohyb prstu vpřed by se měl podobat pohybu housenky.

♦ „Palcová“ technika

Palec používejte na chodidle a po stranách nohy. Jednou rukou uchopte prsty a přední část chodidla a vnitřním okrajem palce druhé ruky vyvíjejte hluboký, kontrolovaný tlak na reflexní body chodidla. Lehce ohněte palcový kloub a ohýbáním, a natahováním posunujte palec zvolna kupředu.

♦ „Ukazáková“ technika

Na horní a postranní části nožní klenby užívejte raději ukazovák. Tlačte jím do hloubky a posunujte ho zvolna dopředu, opět housenkovitým způsobem – ohýbáním a natahováním prvního článku prstu. Palec ostatní tři prsty užívejte pouze jako oporu.

Takto postupně procházíme a masírujeme všechny reflexní plosky nebo pouze vybrané, dle momentální potřeby (viz. mapa). Velice důležitá je pravidelnost masáže, ideální je praktikovat reflexní terapii několikrát týdně. Po nějaké době této intenzivní léčby můžeme přejít na frekvenci masáže jednou týdně. Vše se samozřejmě odvíjí od vašich pocitů a potřeb.

ČEHO SE VYVAROVAT

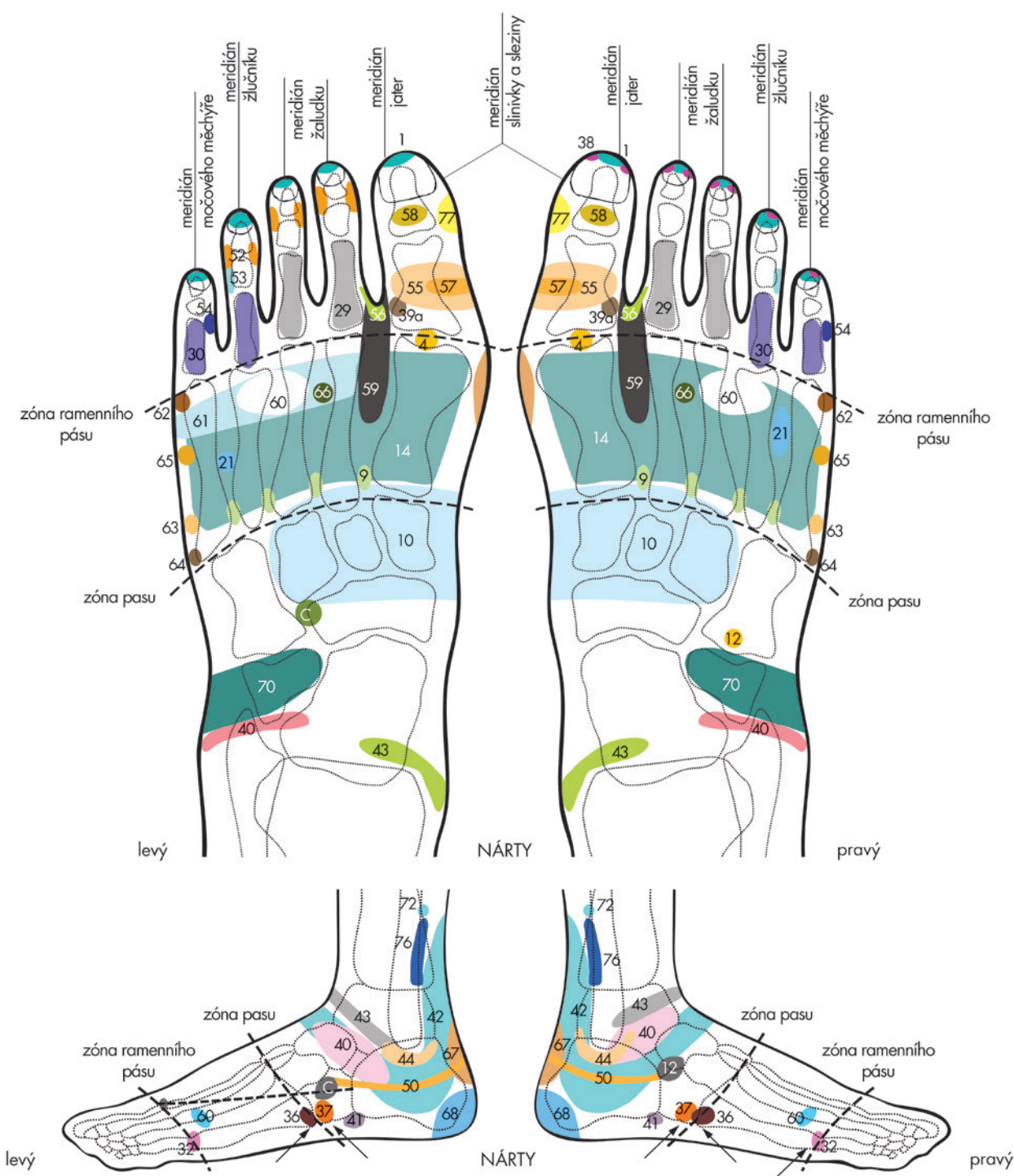
Reflexní terapie je obvykle bezpečná pro všechny věkové skupiny, ale nepoužívejte ji, máte-li na nohou otevřené ranky, vyrážku nebo jiné známky infekce či zánětu. Rovněž není vhodná pro těhotné ženy.

KAM SÁHNOUT PRO POMOC?

Kdo častěji trpí na chřipkové infekce, měl by si pravidelně masírovat spodní stranu bříšek na prstech u nohou a také místo pod třetím prstem (solaris plexus). Jejich stimulace posiluje činnost imunitního systému. Ztuhlá ramena se dají uvolnit lehkým tlakem na spodní oblast palce (týlní nerv). Hyperaktivní štítná žláza se dá zklidnit masáží bodu 4. Tlak na bod 8 uklidňuje žaludek, bod 15 podporuje důležité prokrvení ledvin. Bod 22 povzbuzuje funkci sleziny, bod 11 uklidňuje střeva. Jemný stisk spodní střední část chodidla (bod 19) podporuje činnost slinivky břišní. A pokud vás bolí záda, pak vám pomůže masáž celé vnitřní klenby chodidla.

Teoretickými znalostmi a praktickými zkušenostmi je možné touto oblíbenou a relativně jednoduchou metodou dosáhnout velmi účinné a mnohdy i rychlé pomoci. A to sami sobě nebo svým blízkým. Metoda je vhodná pro laickou i odbornou veřejnost a nevyžaduje předchozí teoretické ani praktické zkušenosti. Je vhodným doplňkem pro maséry, fyzioterapeuty, rehabilitační pracovníky a zdravotní personál.

REFLEXNÍ ZÓNY NÁRTŮ



1 čelní dutiny | 1a vedlejší dutiny - lícni | 2 hypofýza | 3 mozek | 4 štítná žláza | 5 přštítná tělíska | 6 pylorus | 7 jícen, hltan | 8 žaludek | 9 dvanáctník | 10 tenké střevo | 11 tlusté střevo | 12 slepé střevo | 13 srdce | 14 plíce, žebra | 15 ledviny | 16 nadledviny | 17 močovody | 18 močový měchýř | 19 slinivka břišní | 20 játra | 21 žlučník + akupunkturní bod 43 | 22 slezina | 23 pánev, pohlavní orgány | 24 krční páteř | 25 hrudní páteř | 26 bederní páteř | 27 křížová kost | 28 kostrč | 29 oči | 30 uši | 31 uvolnění lebeční kosti, brániční nerv | 32 rameno | 33 solaris plexus | 34 podpažní uzliny | 35 brzlík | 36 loket | 37 koleno | 38 zuby | 39 horní lymfa | 39a mandle | 40 vejcovody (chánovody) | 41 vaječníky (gonády) | 42 lymfatický systém pánve | 43 tříselné uzliny | 44 kyčel | 45 stydká kost | 46 děloha, prostata (pochva, penis) | 47 hrudní kost | 48 pletěň křížová | 49 řiť | 50 lymfatický systém pánve | 51 týlní nerv | 52 trojklaný nerv | 53 lícni nerv | 54 čelistní nerv | 55 lymfatické uzliny hrdla | 56 hlasivky | 57 nosohltan | 58 nosní dutina | 59 průdušky | 60 prsa | 61 kauzální zóna srdce | 62 zóna ramenní | 63 zóna nadloktí | 64 zóna lokte | 65 lopatka | 66 nervy vedle lopatky | 67 zóna močového měchýře | 68 vnitřní klenba, zóna páteře | 69 kauzální zóny a pohybový systém | 70 spodní část břicha | 71 stehenní nerv | 72 kyčelní nerv | 73 ischiatický nerv | 74 pletenec křížový (nerv) | 75 děložní čípek | 76 kauzální zóna stehna | 77 pletenec šijový

REFLEXNÍ TERAPIE CHODIDEL A NÁRTŮ

Reflexní terapie je ideální léčebná metoda pro dlouhodobé zdravotní problémy i jako součást první pomoci. Níže uvádíme několik základních léčebných postupů, které napomáhají odstranit různé zdravotní obtíže.

ASTMA A ALERGIE

V průběhu astmatického záchvatu působte na endokrinní systém, zvláštní pozornost věnujte nadledvinám a hypofýze. Potom propracujte bránici, plíce a průdušky, abyste uvolnili křečovitě stahy, a nakonec řídící žlázu, tedy hypofýzu, která normalizuje endokrinní systém.

NEVOLNOST A ZVRACENÍ

Reflexologie v těchto případech pomáhá obnovou rovnováhy zažívacího traktu. Postupujte přitlakem prstů podél oblasti jícnu, jemně zatlačte a otáčejte v oblasti žaludku a propracujte střeva oběma směry. Skončete u tračníku a konečníku.

BOLEST

Zklidňující masáž na úvod zmírní bolest ještě předtím, než se dostanete k nějakému specifickému bodu. Bolest vyvolává svalové křeče, proto pomozte uvolnit tělo působením na body sluneční pleteně a bránice, současně je nutné pomalu a zhluboka dýchat. Poté propracujte endokrinní systém a hypofýzu. Působení na oblast nadledvin povzbudí tvorbu zklidňujícího hormonu hydrokortisonu, který tlumí případnou zánětlivou nebo alergickou reakci.

MIGRÉNA

Masírujte oblast mozku a centrální nervové soustavy na palci, pak se soustřeďte zóny hlavy, šíje a ramen. Migrénu často spouští špatná strava, proto nejprve propracujte zažívací systém. Nezapomeňte ani na páteř, častý zdroj napětí, které vyvolává bolesti hlavy.

NESPAVOST

Nejprve propracujte oblast mozku a centrálního nervového systému, potom celou páteř pro uvolnění napětí, které často narušuje klidný spánek. Pro vyrovnaní hormonálních hladin zkuste působit také na oblast hypofýzy a na nadledviny, pro zmírnění stresu na sluneční pleteně a bránici.

KAŠEL, RÝMA, NACHLAZENÍ

Pozvolna a důkladně propracujte celou oblast plic. U bolesti v krku působte tlakem prstu na přední a boční plochy palce pod nehtem (oblast hrdla). Rýmu můžete potlačit masírováním oblasti brzlíku. Pro uvolnění krčních mízních uzlin masírujte krouživým pohybem oblast pod prsty a mezi nimi. Na závěr se zaměřte na oblast sleziny na levé noze pro povzbuzení imunitního systému.

HYPERTENZE (VYSOKÝ KREVNÍ TLAK)

Stlačte postupně celý okraj ušního boltce a pak zatlačte na boltec zezadu a tlačte do místa, kde se stýká s hlavou. Netlačte příliš silně, krevní tlak by mohl poklesnout pod žádoucí hodnoty.

DEPRESE

Začněte oblastí mozku a centrálního nervového systému, potom propracujte ledviny (považované za sídlo potlačených slz), nadledviny, dále pak šíji pro uvolnění napětí a sluneční pleteně pro doplnění energie.

PREMENSTRUAČNÍ SYNDROM (PMS)

Začněte celým mizním a rozmnožovacím systémem včetně vejcovodů, pokračujte endokrinním systémem pro zabezpečení normální hormonální činnosti. Zejména působte hlubokým tlakem na bod hypofýzy. Potom masírujte vylučovací systém, zvláštní pozornost věnujte ledvinám a také tračníku, pokud máte sklon k zácpě. Jestliže vám PMS působí na oblast hlavy, přidejte masáž hlavy a mozku.

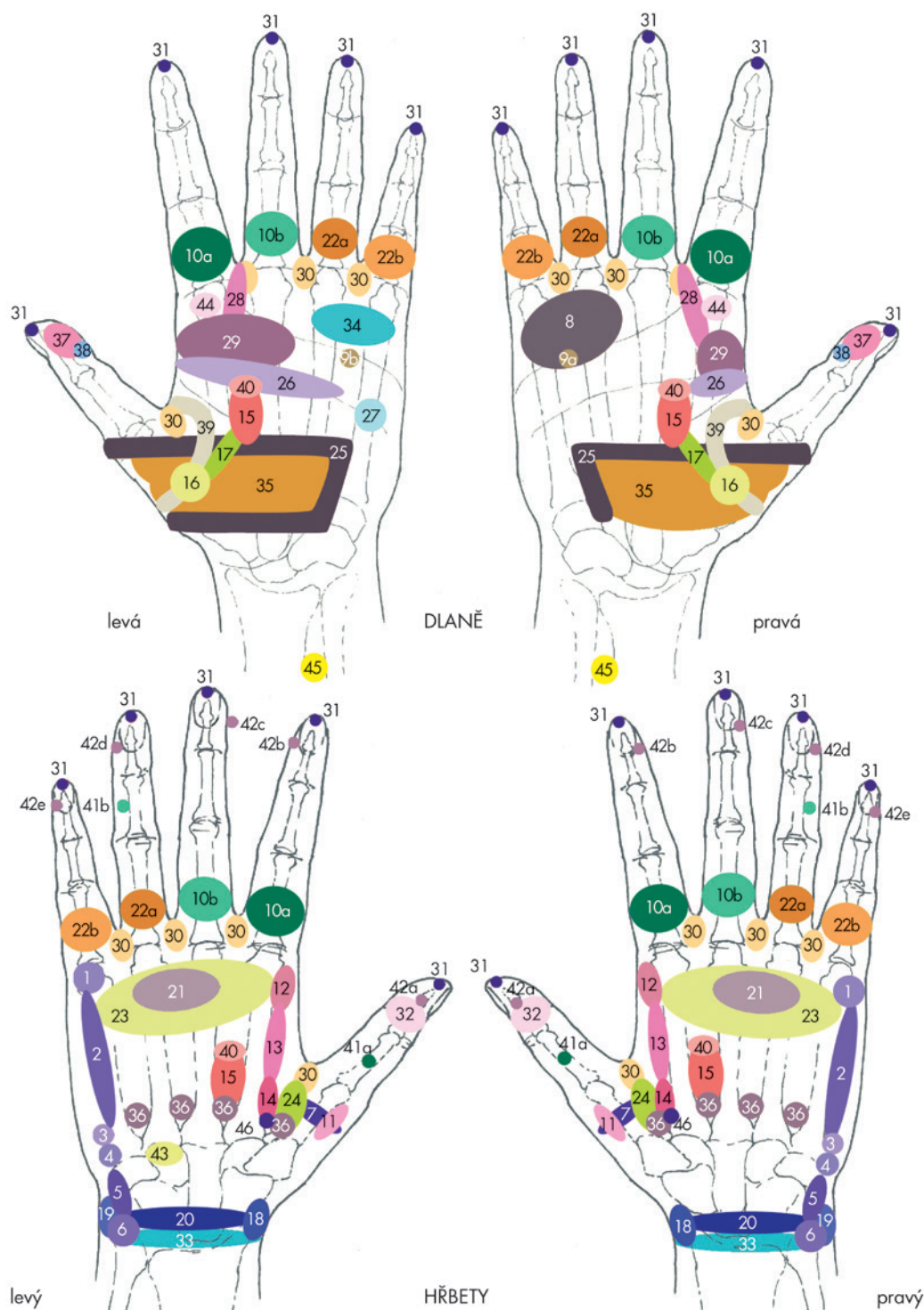
PLODNOST A LIBIDO

Důkladně propracujte celý rozmnožovací a endokrinní systém, potom se soustřeďte na reflexy pohlavních orgánů (vaječníky, dělohu a vejcovody).

PÉČE O PROSTATU

Pravidelně masírujte endokrinní, močový a pohlavní systém.

REFLEXNÍ ZÓNY RUKOU



1 rameno | 2 paže | 3 loket | 4 koleno | 5 stehno | 6 kyčelní kloub | 7 týl | 8 játra | 9 žlučník | 9b vztažná zóna žlučníku | 10 oči - 10a krátkozrakost, 10b dalekozrakost | 11-12 krční páteř | 13 hrudní páteř | 14 bederní páteř | 15 ledvina | 16 močový měchýř | 17 močovod | 18 děloha/prostata | 19 vaječníky/varlata | 20 vejcovody/chámovody | 21 prs | 22 ucho - 22a vnitřní, 22b vnější | 23 plíce | 24 horní cesty dýchací | 25 tlusté střevo | 26 slinivka | 27 slezina | 28 jícen | 29 žaludek | 30 lymfatická oblast hlavy | 31 dutiny | 32 nos, hrtan, ústní dutina | 33 lymfatický systém pánve | 34 srdce | 35 tenké střevo | 36 dvanáct-ník | 37 mozek | 38 hypofýza | 39 štítná žláza | 40 nadledvinka | 41 nervy - 41a trojklaný, 41b lícní | 42 zuby - 42a řezáky, 42b špičáky, 42c přední stoličky, 42d zadní stoličky, 42e zuby moudrosti | další důležité body: 43 C - univerzální bod nervového systému, tlumí bolesti, zlepšuje koncentraci | 44 brzlík - univerzální bod hormonálního systému, ovlivňuje slinivku | 45 S - bod srdeční dráhy, uklidňuje, pomáhá při nespavosti | 46 D - bod tlustého střeva, ovlivňuje sliznice nosohltanu.

REFLEXNÍ TERAPIE RUKOU

Reflexologie ruky má své místo v nouzových situacích, kdy není dost času nebo místa pro působení na nohy. Dále ji můžete použít mezi lidmi, například k potlačení cestovní nevolnosti. U osob, které nejsou zvyklé na fyzikální léčbu nebo se za své nohy stydí, nabízí působení na ruce téměř stejný přínos. Samotný dotyk může působit léčivě a reflexologie ruky poskytuje velmi přirozený a přijatelný způsob, jak poskytnout léčivý dotyk v podobě tisíců technik připomínající masáž.

PŘÍPRAVA

O rukách platí téměř totéž, co bylo řečeno o nohách. I u reflexní masáže rukou je velice důležitá příprava, kdy se snažíme uvolnit jednotlivé plošky a umožnit tak proudění energie. Po dobu cca 2-5 minut masírujte veškeré reflexní plošky od zápěstí ke špičce ruky.

REFLEXNÍ MASÁŽ

Postupujete svými prsty nebo palci po dlaních od zápěstí po špičky prstů, nezapomeňte zpracovat všechny prsty. Obrázková mapa ukazuje specifické reflexní body i širší orgánové oblasti na pravé i levé ruce.

♦ „Palcová“ technika

Palec používejte na dlani a po stranách ruky. Jednou rukou uchopíte prsty a přední část dlaně a vnitřním okrajem palce druhé ruky vyvíjejte hluboký, kontrolovaný tlak na reflexní body dlaně. Lehce ohněte palcový kloub a ohýbáním, a natahováním posunujte palec zvolna kupředu. V případě, že provádíte masáž na své vlastní ruce, nechte ruku spočinout na pevné podložce a druhou rukou provádějte masáž.

♦ „Ukazováková“ technika

Na horní a postranní části ruky doporučujeme užití ukazováku. Tlačte jím do hloubky a posunujte ho zvolna dopředu, housenkovitým způsobem – ohýbáním a natahováním prvního článku prstu. Palec a ostatní tři prsty užívejte pouze jako oporu.

Délka masáže a četnost opakování je obdobná, jako u reflexní masáže chodidel.

VYUŽITÍ REFLEXNÍ TERAPIE

- ▼ při bolestech zad a krční páteře
- ▼ migrénách
- ▼ zažívacích potížích
- ▼ při poruchách spánku

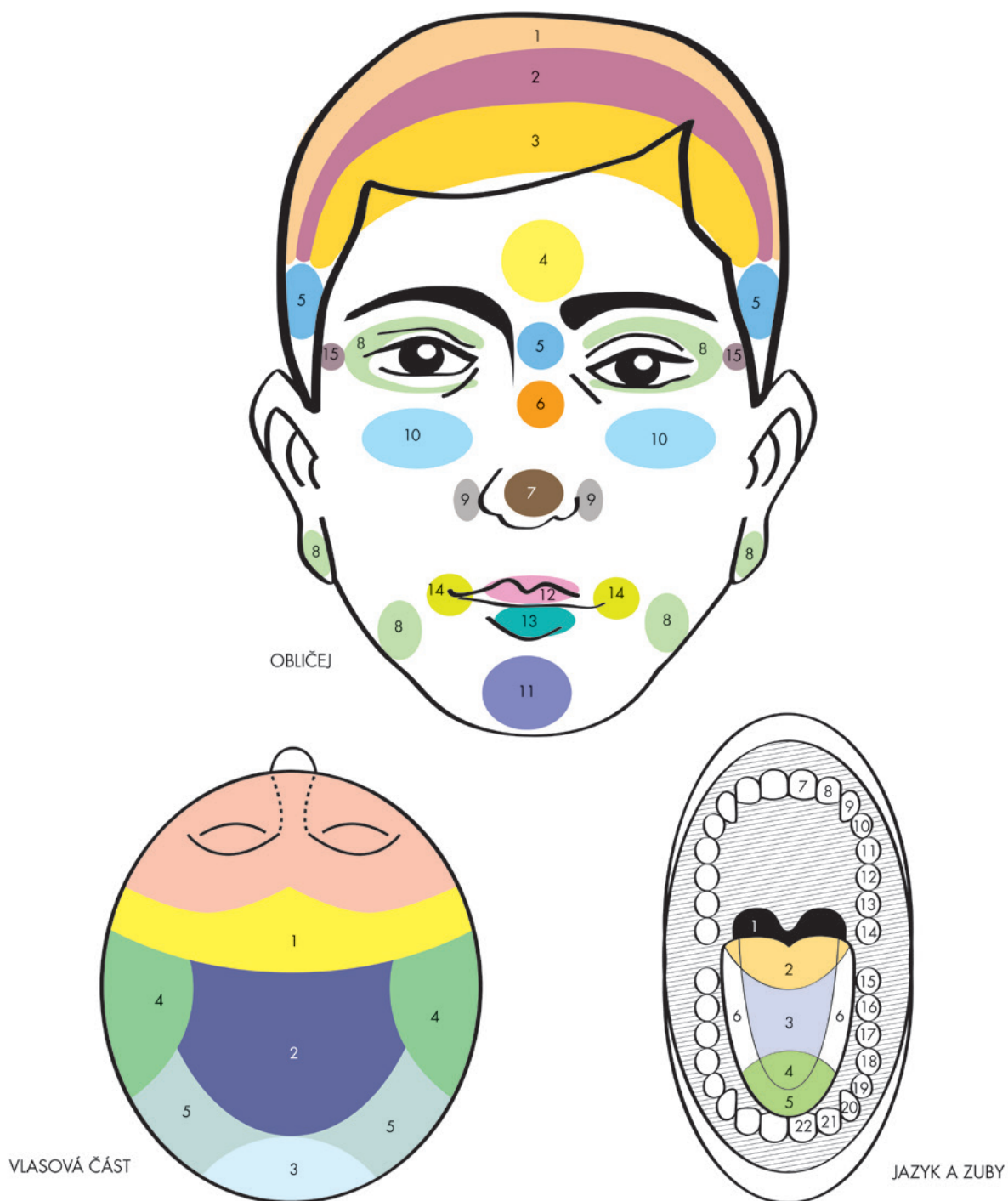
- ▼ bolestech kloubů
- ▼ skolióze, ischiasu, rotace pánve – “kratší nohy”
- ▼ při alergiích
- ▼ při kolapsu a následné první pomoci
- ▼ u mnoha jiných potíží

DESATERO POHODLNÉ MASÁŽE

Pro to, jak si nejlépe vychutnat masáž, jsem vytvořil následujících deset pravidel:

1. Před masáží nejméně 2 hodiny nejzte těžce stravitelné pokrmy, nekuřte ani nepožívejte alkoholické nápoje.
2. Je dobré se před masáží osprchovat (jen obyčejnou vodou).
3. Před zahájením masáže doporučujeme návštěvu WC.
4. Sundejte si hodinky a šperky.
5. Masáž ideálně doporučujeme v příjemném prostředí, relaxační atmosféru můžeme dotvořit meditační hudbou.
6. Reflexní masáž by neměla být bolestivá. Pokud cítíte na reflexních zónách bolest, místa nemačkejte, ale pouze jemně masírujte.
7. Nenechte se v průběhu masáže ničím rušit, ani vjemy z vnějšího prostředí.
8. Není vhodné po masáží vykonávat tělesně i duševně náročnou práci. Relaxujte, meditujte nebo si dopřejte půl hodiny odpočinku na lůžku.
9. Dodržujte pitný režim.
10. Po masáží zůstávají póry v kůži otevřené a je lepší, když se nebudete sprchovat a pokud ano, tak nepoužívat chemikálie (vynechat sprchové gely atd.).

REFLEXNÍ ZÓNY ORGÁNŮ NA OBLIČEJI



OBLIČEJ: **1 a 11** pohlavní orgány | **2** močový měchýř | **3** střeva | **4** játra | **5** slinivka, slezina | **6** žaludek | **7** srdce | **8** ledviny | **9** bronchy | **10** plíce | **12** žaludek a tenké střevo | **13** tlusté střevo | **14** dvanáctník | **15** žlučník

VLASOVÁ ČÁST: **1** ledviny | **2** srdce | **3** játra | **4** plíce | **5** slezina

JAZYK A ZUBY: **1** jícen | **2** ledviny | **3** střeva, žaludek | **4** plíce | **5** srdce | **6** játra, žlučník | **7 a 8** ledviny | **9** játra | **10 a 11** plíce | **12 a 13** slezina, slinivka | **14** srdce | **15 a 16** močové cesty | **17** žlučník | **18 a 19** žaludek | **20 a 21** tlusté střevo | **22** tenké střevo

REFLEXNÍ ZÓNY ORGÁNŮ NA OBLIČEJI

Je pravděpodobné, že přirozenými technikami asi nezměníme barvu svých očí, tvar nosu, plnost rtů a poměry na své tváři. Ty vyjadřují naši konstituci, která je za celý život téměř neměnná. Nicméně správnou péčí o vnitřní orgány můžeme zpomalit stárnutí, vyhnout se mnoha vráskám či pupínkům a akné. Dát své pleti svěží vzhled a barvu, udržet harmonický tonus v obličeji a celkově vyzařovat příjemnou energii. Tato souvislost mezi projekcí vnitřních orgánů v obličeji je jedním z vysvětlení známého rčení, že „KRÁSA POCHÁZÍ ZE VNITŘÍ“.

UMÍSTĚNÍ REFLEXNÍCH ZÓN NA OBLIČEJI A JEJICH ZÁKLADNÍ DIAGNOSTIKA

POHLAVNÍ ORGÁNY

Reflexní plosky jsou umístěny na bradě a ve vlasovém pásu táhnoucím se od spánků, napříč hlavou. Stav pohlavních orgánů lze poznat i dle kvality vlasů, štěpení konečků. Tak-též „knírek“ u žen prozrazuje, že pohlavní funkce ochabují.

MOČOVÝ MĚCHÝŘ

Ploska močového měchýře se nachází ve vrchní části čela. Oslabení močového měchýře se může projevovat pocením na čele.

LEDVINY

Zóny ledvin zaujímají dvě oblasti na tváři, jednak oblast pod očima a také na ušních lalůčkách. Velké uši a ušní lalůčky značí velmi dobrou konstituci a minerálové zásoby. O minerálech svědčí i obočí. Červené uši zobrazují vysoký obsah jinu ve stravě. Tmavé kruhy pod očima stažené ledviny a přemíru soli. Vačky pod očima poukazují na převodnělé ledviny. Mílie (bílé pupínky pod očima) upozorňují na hlen a tuk v ledvinách.

STŘEVA

Reflexní zóna střev se nachází ve spodní části čela. Funkční poruchy mohou zobrazovat výrazné vrásky na čele.

JÁTRA

Zóna jater je umístěna v oblasti mezi obočím. Vrásky v této oblasti poukazují na oslabení tohoto orgánu.

SLINIVKA A SLEZINA

Tato reflexní zóna se nachází v oblasti spánků a také na kořenu nosu. Různá zbarvení této oblasti značí oslabení těchto orgánů.

ŽALUDEK

Reflexní zóna je umístěna v prostřední části nosu. Stejně jako zóna slinivky a sleziny ovlivňuje barvu kůže této oblasti, která zobrazuje oslabení tohoto orgánu.

SRDCE

Ploska srdce se nalézá na špičce nosu. Naběhlý nos může zobrazovat rozšířené srdce, červený nos srdce přetížené. Rýha na špičce nosu, srdeční arytmií.

BRONCHY (PRŮDUŠKY)

Ploskám průdušek náleží oblast kolem spodní části nosního chřípí. Otok nebo zarudnutí může značit oslabení tohoto orgánu.

PLÍCE

Oblast této reflexní zóny se nachází ve střední části tváří. Různé kožní defekty (ekzém, akné, vyrážka) značí oslabení tohoto orgánu.

TENKÉ STŘEVO

Oblast reflexní zóny tenkého střeva se nachází na horní rtu. Zduřelý horní ret může odrážet oslabenou funkci tohoto orgánu

TLUSTÉ STŘEVO

Reflexní zóna tlustého střeva zaujímá spodní ret. Zduření této oblasti zobrazuje zanesení tlustého střeva.

DVANÁCTERNÍK

Ploska dvanácterníku náleží oblasti ústních koutků. Praskliny, opary v této oblasti zobrazují stav dvanácterníku.

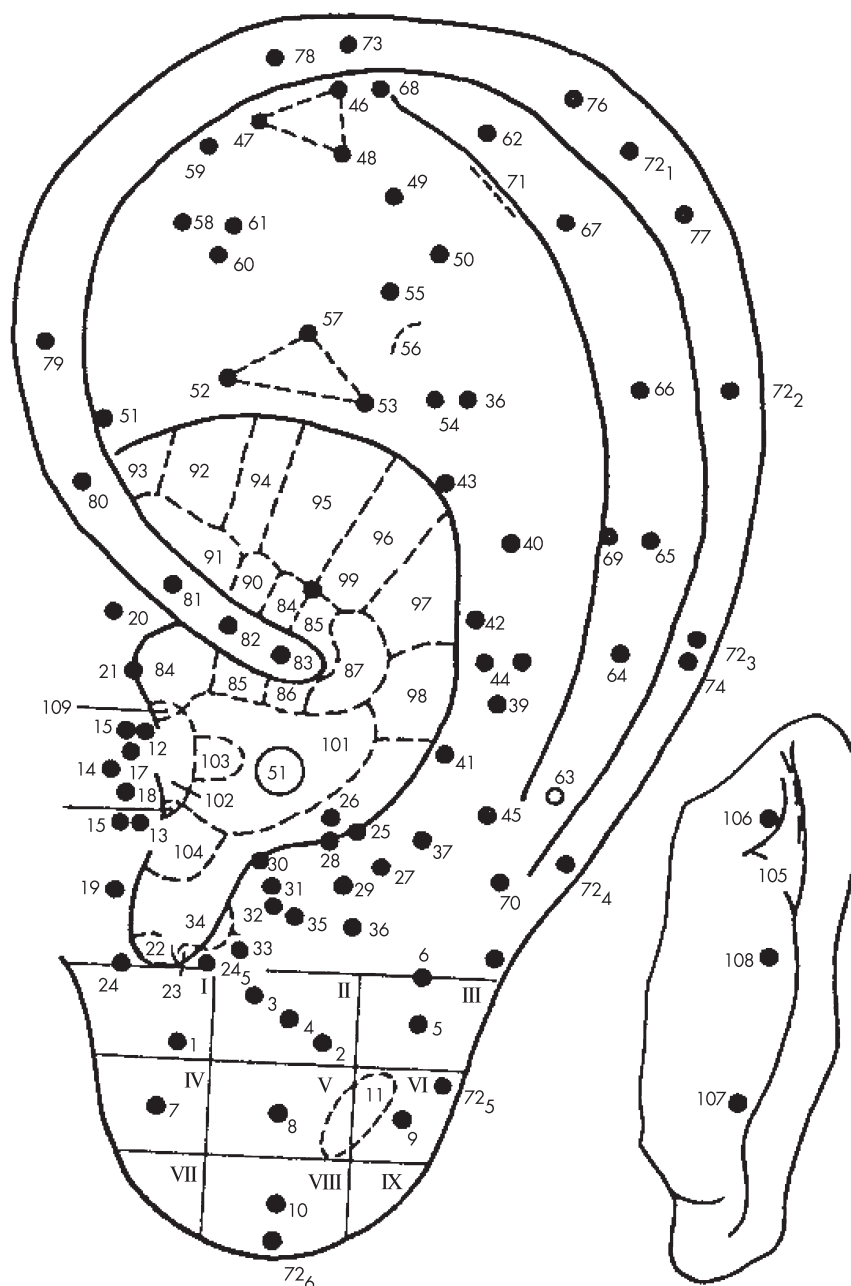
ŽLUČNÍK

Zóna žlučníku se nachází u vnějších očních koutků. Pupínky, vyrážky, barevné skvrny, to vše může poukazovat na zatížení žlučníku.

CO SE SKRÝVÁ V ÚSTNÍ DUTINĚ?

Podle stavu zubů můžeme mimo jiné také usuzovat, jak jsme na tom s jednotlivými orgány. Zuby jsou též spojením s našimi předky ze strany matky. Je škoda zuby zbytečně trhat – oslabujeme se tím. Mrtvé zuby zas mohou být po-tenciálními ložisky infekcí a virů. Samozřejmě předkus značí extrémní jin ve stravě, jiné deformace zubů jsou spíše konstituční záležitostí. Je ale vyzkoušeno, že harmonickou stravou se lépe napravují (rovnátka + harmonická strava = nadprůměrné úspěchy). Také na jazyku se nám ukazují případné potíže. Veškeré pupínky či afty často značí naše chyby ve stravě. Tělo se jimi čistí, měli bychom se tedy poučit, čím jsme si dané potíže způsobili.

AKUPUNKTURNÍ BODY UCHA



1 znecitlivění zubů (1) | 2 měkké a tvrdé patro | 3 spodina ústní | 4 jazyk | 5 horní čelist | 6 dolní čelist | 7 znecitlivění zubů (2) | 8 oko | 9 vnitřní ucho | 10 krční mandle | 11 jařmový oblouk | 12 vrchol tragu | 13 nadledvinky | 14 zevní nos | 15 hrtan | 16 vnitřní nos | 17 žížeň | 18 hlad | 19 hypertenze | 20 zevní ucho | 21 srdce a cévy | 22 hormony hypofýzy | 23 pohlavní žlázy | 24 zrak | 25 mozek | 26 bolesti zubů | 27 hrtan, zuby | 28 hypofýza | 29 týlní oblast | 30 slinné žlázy | 31 astmatický záchvat (1) | 32 varlata | 33 čelo | 34 mozková kůra | 35 spánková oblast | 36 vrchol temene | 37 krční obratle | 38 kostrč | 39 hrudní obratle | 40 bederní obratle | 41 šíje | 42 hruď | 43 břicho | 44 prsa | 45 štítná žláza | 46 prsty nohou | 47 pata | 48 kotník | 49 koleno | 50 stehno | 51 autonomní systém, libido | 52 ischias | 53 hýždě | 54 lumbalgie | 55 shen men | 56 děložní čípek | 57 kyčelní kloub | 58 děloha | 59 hypotenze | 60 astma (2) | 61 poruchy jater | 62 prsty rukou | 63 klíční kost | 64 ramenní kloub | 65 paže | 66 loket | 67 zápěstí | 68 apendicitida (1) | 69 apendicitida (2) | 70 apendicitida (3) | 71 kopřivka | 72 body helixu (1-6) | 73 krční mandle (1) | 74 krční mandle (2) | 75 krční mandle (3) | 76 játra - jang (1) | 77 játra - jang (2) | 78 vrchol boltce | 79 zevní genitál | 80 ureter | 81 rektum | 82 (a) bránice | 82 (b) zero (nula) | 83 zero (nula) | 84 ústa | 85 jícen | 86 česlo | 87 žaludek | 88 dvanáctník | 89 tenké střevo | 90 apendicitida (4) | 91 tlusté střevo | 92 močový měchýř | 93 prostata | 94 uretra | 95 ledviny | 96 slinivka a žlučník | 97 játra | 98 slezina | 99 ascites | 100 srdce | 101 plíce | 102 průdušky | 103 průdušnice | 104 tři zářiče | 105 hypotenzní brázda | 106 záda - dolní část | 107 záda - horní část | 108 záda - střední část | 109 dolní část břicha | 110 horní část břicha

AKUPUNKURNÍ BODY UCHA

Akupunktura je součástí tradiční čínské medicíny a je stará několik tisíc let. Prevence a léčba pomocí akupunktury spočívá v cíleném ovlivňování organismu stimulací přesně ohraničených míst na povrchu těla, tzv. aktivních bodů. Podle charakteru onemocnění a stavu pacienta volíme aktivní body jednak na těle (tzv. klasická, tělová akupunktura), jednak body a zóny mikrosystémů (ušní akupunktura). Hlavním a nejvyužívanějším způsobem akupunktury je tzv. mikrosystém ušního boltce. V současné době je známo přes dvě stě aktivních bodů. Tyto body mají úzkou souvislost s určitými orgány a funkcemi v organismu. Akupunkturu lze provádět u všech věkových kategorií. Nejlépe se hodí pro léčbu funkčních nemocí, ale lze ji s úspěchem aplikovat i u řady jiných potíží. Může se použít i jen z preventivních důvodů, k posílení celkového stavu organismu, kondice, imunity, psychické stability. Zajímavé je, že tento tzv. mikrosystém můžeme velmi dobře využít i jako diagnostickou metodu. Přesněji řečeno, je-li někde v organismu postižen určitý orgán, jemu odpovídající bod je na ušním boltci citlivý.

METODY UŠNÍ AKUPUNKTURY

- ♦ aplikace speciálních jehliček do přesně určených akupunkturních bodů
- ♦ stisknutí nehtu a masážní hmaty (akupresura)
- ♦ přikládání semen pohanky (univerzální stimulátor)
- ♦ použití umělého stimulátoru v podobě speciální kovové hvězdičky s magnetem
- ♦ aplikace tepla (moxa, moxování)
- ♦ stimulace elektrickým proudem (elektropunktura, elektroakupunktura)
- ♦ použitím světla a laserového světla (fotopunktura, laseropunktura)

UMÍSTĚNÍ AKUPUNKTURNÍCH BODŮ UCHA

Orgány na uchu jsou situovány jako na ostatních displejích. Střed ucha, jakási prohlubeň, je vyplněna systémem zaživacím a dýchacím. Kolem této oblasti je systém nervový. Okraje ucha představují systém oběhový a vylučovací. V horní části ucha jsou uloženy končetiny, v dolní části ušního boltce se nachází hlava se všemi orgány a hormonální systém. Končetiny a hlava jsou spojeny s páteří, která je na uchu velmi přesně zobrazena. Každý obratel je přibližně jeden milimetr délky valu, který obkružuje ušní boltce.

ZÁKLADNÍ DIAGNOSTIKA

V ušní diagnostice hodnotíme především citlivost kůže, když jednotlivý bod mívá v průměru kolem jednoho až dvou milimetrů čtverečních, hodnotíme kožní odpor a to pomocí speciálních přístrojů, měřičů kožního odporu, ale hodnotíme i kvalitu kůže, tedy zarudnutí, bradavičky, olupující se okrsy.

Trvá-li porucha v těle dlouho, pak kůže na uchu není čistá a zdravá. Již pouhý pohled stačí k obecné diagnostice většiny základních problémů.

Dále můžeme, při obecné diagnostice, hodnotit tvar a velikost ucha. Velké ucho se silným lalůčkem je dle čínské medicíny známkou dlouhověkosti. Takové ucho mělo začít v rovině očí a sahat koncem lalůčku až k rovině úst. Naopak malý lalůček znamená nedostatek minerálů, především ještě v těle matky, to znamená chybu ve stravování rodičky a nedostatky ve výživě v prvních letech života. Jíme-li přemíru sladkostí a jí-li přemíru jinových potravin těhotná matka, je pravděpodobné že se nenarodí dítě silné, energické a harmonické. Jsou-li uši posazeny vysoko, pak můžeme usuzovat na člověka bystrého, agresivního, ale nevyváženého. Malé uši patří lidem pružným, pohotovým, ale s myšlením omezeným a úzkoprým.

ZPŮSOB VYUŽITÍ AKUPUNKTURY

U dospělých a starších dětí se doporučuje akupunktura pro odvykací kúry (obezita, alkoholismus, kouření), migrény a jiné bolesti hlavy. Dále je nápomocná u různých onemocnění pohybového aparátu, u nichž působí její analgetický efekt. Ve všech věkových obdobích pak můžeme ovlivnit neurotické poruchy všeho druhu, logopedické problémy, nechténství, poruchy spánku, pomočování. Jako podpůrná, pomocná, ale v některých případech i základní léčba může akupunktura působit u všech alergií, onemocnění dýchacích cest, výborně upravuje nemoci sliznice žaludeční (od hyperacidit až po žaludeční vředy) a funkční poruchy trávení. Můžeme ji použít i u některých gynekologických potíží s jasnou příčinou. Je možné ji využít jako preventivní léčbu komplikací cukrovky.

S VÝBĚREM VHODNÉHO PRODUKTU VÁM POMOHOU:

▀ BIOTERAPEUT VLADIMÍR ĎURINA



▀ PORADNA DIOCHI

Poradna Diochi ČR

www.diochi.cz/poradna

Tel.: +420 222 764 004

E-mail: info@diochi.cz

Poradna Diochi SK

www.diochi.sk

Tel.: +421 335 516 633

+421 915 767 707

E-mail: diochi@diochi.sk

▀ CERTIFIKOVANÝ PORADCE SFÉRA KLUBU DIOCHI

jmenný seznam na

www.diochi.cz

www.diochi.sk

VYDÁVÁ: Diochi, spol. s r. o.,
Žampiónová 2, 104 00 Praha 10 - Pitkovice, tel.: +420 222 764 004, IČ: 27087468

GRAFIKA, ZLOM: Hana Růžičková
FOTO, není-li uvedeno jinak: gettyimages.com

www.diochi.com



PODPOŘTE ÚČINKY BIOINFORMAČNÍCH PREPARÁTŮ VYBRANÝMI BYLINNÝMI ČAJI





Diochi spol. s r. o.

Žampionová 2, 104 00 Praha 10 - Pitkovice,
tel.: +420 222 764 004
info@diochi.cz

www.diochi.cz

Diochi Slovakia s r. o.

Hlavná 31, 917 01 Trnava
tel.: +421 335 516 706
diochi@diochi.sk

www.diochi.sk