



Beauty a anti-aging v tradiční čínské medicíně

Čínská medicína a „pěstování života“

K čínské medicíně neodmyslitelně patří tzv. „pěstování života“ (yang sheng fa). Pěstování života znamená žít tak, abychom šetřili svou vitální energii, abychom žili v souladu s přírodními zákony a uchovávali si životní esenci co nejdéle. Jen tak je možné uchovat si zdraví i veselou mysl do vysokého věku, jak praví klasické texty. Doporučení, v dnešní době často překvapivá, vznikala na základě empirických zkušeností taoistických mistrů a pokrývají snad všechny aspekty dennodenní činnosti. Od optimální skladby jídelníčku, která se mění podle jednotlivých ročních období a zohledňuje i povahu potravin, přes rady, jak udržet emoce v rovnováze a povzbudit koloběh energie v těle, až k doporučení, která se zaobírají sexuálním životem jedince. Účelem je uchování si vnitřní rovnováhy, která je v čínské medicíně synonymem zdraví, s kterou přicházíme na svět, ale dnešním způsobem života ji ztrácíme.

Krása uvnitř i navenek

Snahu o udržení si rovnováhy nacházíme v čínské medicíně všude, protože organismus, který je v rovnováze, se ubrání útoku zvenčí a nemoc nemá šanci. I pravá krása vychází zevnitř a může se projevit, jen pokud je vnitřek i vnějšek v rovnovážném stavu. Rovnováhou, kterou zde skloňujeme ve všech pádech, rozumíme rovnováhu mezi polaritami Jin a Jang. Žijeme v bipolárním světě a vztah Jinu a Jangu vidíme všude kolem sebe: plus/minus, světlo/tma, teplo/chlad, muž/žena, atd. Tento vztah lze srozumitelně vysvětlit na obrázku monády, která je dnes všeobecně známa (tmavá a světlá kapka, vzájemně zapletené). Obě polarity jsou vzájemně neslučitelné a neoddělitelné, jedna nemůže existovat bez druhé, jedna koření v druhé a vzájemně se dynamicky přetlačují. Na první pohled to vypadá složitě, ale jednoduše řečeno:

„Jsme zdraví, jestliže Jin a Jang v nás jsou ve vzájemné rovnováze“. Jak můžeme tuto rovnováhu narušit? Způsobů je mnoho, ale jeden, velmi ilustrativní, je např. ten, kdy začneme denně jíst chilli papričky. Chilli paprička je oheň, horkost a to jsou Jangové atributy. Tím posílíme Jang v těle, ten začne narůstat a utlačovat Jin. S vysokou pravděpodobností to dříve či později bude mít negativní dopad na Jin žaludku a my začneme pocívat např. pálení žáhy či návaly horkosti, v psychické rovině agitovanost a nervozitu.

Program „Beauty a anti-aging“ má ve svém názvu anglická slova, která jsou však srozumitelná nejen v anglosaských zemích. Vše ostatní již odpovídá pravidlům čínské zdravotvědy. Touha vypadat pěkně „navenek“ platila před tisíci lety v imperiální Číně stejně jako dnes kdekoliv ve světě. Řada postupů je, naštěstí pro nás, zachována a pravidla, na kterých je založena, nejsou vázána časem. Rozdíl, ve srovnání se současnými metodami, ale hledíme v přístupu. Čínská medicína je založena na celostním řešení zdravotního problému a zahrnuje jak ošetření vnějšku (např. odstranění vrásek akupunkturou a externí aplikací bylin), tak zejména léčbu „kořenů“, což může být např. úprava funkce jater, ledvin či zažívacího traktu. Proto se dívá úsměvně na snahy o opravu „pouze“ zevnějšku bez vyladění vnitřku – efekt nemůže trvat dlouho a problém se vrátí. Jak praví klasické texty, je třeba léčit nejen větve, ale zejména kořeny.

Dalším příkladem je program redukce váhy, který na TCM Clinic běží velmi úspěšně již několik let. Čínská medicína přistupuje k nadváze (nebo podváze) stej-

ně jako k jakékoliv jiné chronické nemoci. Kořenem je ve většině případů oslabená funkce sleziny (pozor, slezina podle čínské medicíny je mnohem více, než slezina anatomicky podle medicíny moderní), která ukládá nadbytečnou vlhkost v těle. Redukční léčba zahrnuje úpravu jídelníčku a léčbu akupunkturou, která pomáhá zejména minimalizovat pocit hladu a stresu a příznivě působí na zmíněnou slezinu. Důležitým faktorem je vždy ochota pacienta aktivně se podílet na vlastní léčbě, zejména v případech, kdy je změna životního stylu nutnou podmínkou úspěšné léčby.

Čínská medicína a TCM Clinic

TCM Clinic je nestátní zdravotnické zařízení, které provozuje pouze klasické metody čínské medicíny a to již od roku 1996. Terapeut, po řádné diagnostice, která mimo jiné zahrnuje i kontrolu jazyka a pulzu, volí optimální kombinaci z pěti

Život v souladu s přírodou.

nástrojů, kterými čínská medicína disponuje: fytotherapie (byliny), akupunktura, úprava jídelníčku/

životního stylu, cvičení čchikung či tuina energetické masáže. Jako profesionálové v oboru se opíráme o zdravotnědný systém, kultivovaný po několik tisíciletí, který obstál ve zkoušce časem a po dlouhou dobu své existence pomohl mnoha milionům lidí na celém světě. O systém, který s postupujícím věkem neztrácí na kvalitě, ale získává na zkušenostech. Díky tomuto systému rozumíme mnoha jinak nepochopitelným souvislostem mezi zdravotním stavem člověka a vlivy počasí, stravy, emočního rozpoložení, věku, konstituce, či okolí, ve kterém žije. Najdete u nás odborný přístup, příjemné prostředí a profesionální jednání týmu zkušených terapeutů pod vedením MUDr. Jozefa Luckého, jednoho z našich předních odborníků na čínskou medicínu.



TCM | CLINIC™

TCM CLINIC s.r.o. | Národní 11, 110 00 Praha 1 | tel.: 222 075 280
mobil: 603 512 165 | e-mail: recepc@tcclinic.cz | www.tcclinic.cz