

AKO SA PRIPRAVIŤ NA LETO

z pohľadu
Tradičnej čínskej medicíny

Z pohľadu Tradičnej čínskej medicíny letu prináleží element oheň a orgán srdce. Zopakujeme si aj ostatné ročné obdobia, pretože ako sa budeme cítiť v lete závisí od toho, čo sme robili v obdobiach predtým – v zime a na jar: neskoré leto – zem – slezina/jeseň – kov – pľúca/zima – voda – obličky/jar – drevo – pečenn (oheň rodí zem, v zemi sa rodí kov – hornina, kov rodí vodu, voda zvlažuje drevo, drevo rodí oheň)



Nie náhodou najviac infarktov a problémov zo srdcom býva práve v lete. Prečo je to tak?

V lete býva horúco a aj samotné srdce prináleží ohňu. Za to, aby bol oheň pod kontrolou, zodpovedá voda obličiek (obdobie zimy). Ak v zime žijeme v súlade s prírodou, teda odpočívame a vytvárame si zásoby, obličky sa naplňajú energiou im prináležiace.

V zimnom období sa príroda uzatvára do seba a odpočíva. Tma prichádza skoro a noci sú dlhé. Prirodzené je chodiť skoro spať a neskoro vstávať. Keď sa zotmie, jang z povrchu tela sa začína ponárať dovnútra, oči sa zatvárajú a organizmus môže odpočívať. Vtedy sa regeneruje aj pečenn, ktorá sa cez oči ako cez svoje okná vyčerpáva. Preto pozor na ponocovanie pri počítači. Ak si umelým svetlom predlžujeme deň a odďaľujeme prirodzenú fázu odpočinku, organizmus sa nemôže regenerovať, obličky ako matka pečene sa nenaplnia a zároveň aj pečenn sa neregeneruje. Keď príde jar, pečenn sa začne príliš presadzovať, pretože jej chýba jinová vodná zložka obličiek. Nastupujú zvyčajné prejavy nadmernosti pečene – alergia, astma, zhoršenie ekzémov, únavový syndróm, zvýšené poobedňajšie te-

ploty, pocity zimnice a veľkej únavy poobede, ale večer – naopak – neschopnosť zaspáť. Mnohí ľudia sú práve v tomto období omnoho nervóznejší, podráždenejší alebo plačlivejší, prípadne im tečú slzy vo vetre.

V období jari musíme dať „drevu drevo“

Najlepšie urobíme, keď budeme jesť veľa zeleného, všetky výhonky a listy, ktoré začínajú rásť. Veľkou pomocou pre pečenn je pravidelná jarná očistná kúra. Ak sme však nežili v súlade s prírodou v zime, obličky nie sú schopné vyživovať pečenn a ovládnuť jej rozpínavý charakter dreva. Nadmernosť dreva spôsobí, že v lete sa rozhorí prílišný oheň srdca. Organizmus, ak je oslabený, nezvládne tento patogénny oheň útočiaci na srdce. Prejavuje sa to v prvom rade zvyšovaním krvného tlaku, pocitmi tlaku, pálenia a lebo štipania pod hrudnou kosťou alebo za hrudnou kosťou, palpitáciami, tachykardiou, infarktom.

Aby sme sa k takému kritickému stavu nedopracovali, mali by sme v obdobiach predtým žiť v súlade s prírodnými zákonmi.

Na jar, keď sa všetko prebúdzá a kvitne, fúkajú jarné vetry, treba vychádzať do prírody, naberat energiu a nechať vietor, aby sa „pohrával

s našimi vlasmi“. Ak voda obličiek bude dostatočná, bude držať na uzde rozpínavú a výbušnú pečenn a ani nadmerný oheň srdca nebude mať šancu rozhorieť sa.

Nebráňme sa však tomu, aby v našich srdciach horel pravý oheň, ktorý nám dáva v období leta chuť zabávať sa, tancovať, spievať a veľa sa smiať. Pretože radosť a smiech sú emóciami srdca. Chodievajte spať neskoro a skoro vstávajte, aby vám neunikla žiadna krásna a šťastná chvíľa tohto obdobia. Dávajte si však pozor, aby ste zbytočne „neprikladali na oheň“ a obľúbené letné grilovačky bohato dopĺňajte zeleninou a ovocím. Všetko farebné – červené zelené, žlté – je to správne na jedenie.

Všeobecne sa však leta báť nemusíme. Srdce ako najdôležitejší orgán tela je najviac chránené, a kým sa ochorenie prepracuje až k nemu, trvá to dlho. Ak však dlhé roky budeme porušovať prírodné pravidlá a narušať prirodzenú rovnováhu, v šesťdesiatke nás to všetko dobehne. Ochorenie si nájde cestu najmenšieho odporu, teda najslabšie miesto organizmu. Viete, kde je vaša „Achillova päta“?