**qwertyuiopasdfghjklzxcvbnmqwertyuiopasdfghjklzxcvbnmqwertyuiopasdfghjklzxcvbnmqwertyuiopasdfghjklzxcvbnmqwertyuiopasdfghjklzxcvbnmqwertyuiopasdfghjklzxcvbnmqwertyuiopasdfghjklzxcvbnmqwertyuiopasdfghjklzxcvbnmqwertyuiopasdfghjklzxcvbnmqwertyuiopasdfghjklzxcvbnmqwertyuiopasdfghjklzxcvbnmqwertyuiopasdfghjklzxcvbnmqwertyuiopasdfghjklzxcvbnmqwertyuiopasdfghjklzxcvbnmqwertyuiopasdfghjklzxcvbnmqwertyuiopasdfghjklzxcvbnmqwertyuiopasdfghjklzxcvbnmqwertyuiopasdfghjklzxcvbnmrtyuiopasdfghjklzxcvbnmqwertyuiopasdfghjklzxcvbnmqwertyuiopasdfghjklzxcvbnmqwertyuiopasdfghjklzxcvbnmqwertyuiopasdfghjklzxcvbnmqwertyuiopasdfghjklzxcvbnmqwertyuiopasdfghjklzxcvbnmqwertyuiopasdfghjklzxcvbnmqwertyuiopasdfghjklzxcvbnmqwertyuiopasdfghjklzxcvbnmqwertyuiopasdfghjklzxcvbnmqwertyuiopasdfghjklzxcvbnmqwertyuiopasdfghjklzxcvbnmrtyuiopasdfghjklzxcvbnmqwertyuiopasdfghjklzxcvbnmqwertyuiopasdfghjklzxcvbnmqwertyuiopasdfghjklzxcvbnmqwertyuiopasdfghjklzxcvbnmqwertyuiopasdfghjklzxcvbnmqwertyuiopasdfghjklzxcvbnmqwertyuiopasdfghjklzxcvbnmqwertyuiopasdfghjklzxcvbnmqwertyuiopasdfghjklzxcvbnmqwertyuiopasdfghjklzxcvbnmqwertyuiopasdfghjklzxcvbnmqwertyuiopasdfghjklzxcvbnmrtyuiopasdfghjklzxcvbnmqwertyuiopasdfghjklzxcvbnmqwertyuiopasdfghjklzxcvbnmqwertyuiopasdfghjklzxcvbnmqwertyuiopasdfghjklzxcvbnmqwertyuiopasdfghjklzxcvbnmqwertyuiopasdfghjklzxcvbnmqwertyuiopasdfghjklzxcvbnmqwertyuiopasdfghjklzxcvbnmqwertyuiopasdfghjklzxcvbnmqwertyuiopasdfghjklzxcvbnmqwertyuiopasdfghjklzxcvbnmqwertyuiopasdfghjklzxcvbnmrtyuiopasdfghjklzxcvbnmqwertyuiopasdfghjklzxcvbnmqwertyuiopasdfghjklzxcvbnmqwertyuiopasdfghjklzxcvbnmqwertyuiopasdfghjklzxcvbnmqwertyuiopasdfghjklzxcvbnmqwertyuiopasdfghjklzxcvbnmqwertyuiopasdfghjklzxcvbnmqwertyuiopasdfghjklzxcvbnmqwertyuiopasdfghjklzxcvbnmqwertyuiopasdfghjklzxcvbnmqwertyuiopasdfghjklzxcvbnmqwertyuiopasdfghjklzxcvbnmrtyuiopasdfghjklzxcvbnmqwertyuiopasdfghjklzxcvbnmqwertyuiopasdfghjklzxcvbnmqwertyuiopasdfghjklzxcvbnmqwertyuiopasdfghjklzxcvbnmqwertyuiopasdfghjklzxcvbnmqwertyuiopasdfghjklzxcvbnmqwertyuiopasdfghjklzxcvbnmqwertyuiopasdfghjklzxcvbnmqwertyuiopasdfghjklzxcvbnmqwertyuiopasdfghjklzxcvbnmqwertyuiopasdfghjklzxcvbnmqwertyuiopasdfghjklzxcvbnmrtyuiopasdfghjklzxcvbnmqwertyuiopasdfghjklzxcvbnmqwertyuiopasdfghjklzxcvbnmqwertyuiopasdfghjklzxcvbnmqwertyuiopasdfghjklzxcvbnmqwertyuiopasdfghjklzxcvbnmqwertyuiopasdfghjklzxcvbnmqwertyuiopasdfghjklzxcvbnmqwertyuiopasdfghjklzxcvbnmqwertyuiopasdfghjklzxcvbnmqwertyuiopasdfghjklzxcvbnmqwertyuiopasdfghjklzxcvbnmqwertyuiopasdfghjklzxcvbnmrtyuiopasdfghjklzxcvbnmqwertyuiopasdfghjklzxcvbnmqwertyuiopasdfghjklzxcvbnmqwertyuiopasdfghjklzxcvbnmqwertyuiopasdfghjklzxcvbnmqwertyuiopasdfghjklzxcvbnmqwertyuiopasdfghjklzxcvbnmqwertyuiopasdfghjklzxcvbnmqwertyuiopasdfghjklzxcvbnmqwertyuiopasdfghjklzxcvbnmqwertyuiopasdfghjklzxcvbnmqwertyuiopasdfghjklzxcvbnmqwertyuiopasdfghjklzxcvbnmqwwertyuiopasdfghjklzxcvbnmqwertyuiopasdfghjklzxcvbnmqwertyuiopasdfghjklzxcvbnmqwertyuiopasdfghjklzxcvbnm**

|  |
| --- |
| Prevence a první pomoc při virózách a nachlazenípomocí akupresury, bylin a dietetikyJan Novák |

OBSAH:

PÁR SLOV ÚVODEM……………………………………………………………………………………………………………1

PREVENCE NACHLAZENÍ A VIRÓZ

* STRAVA………………………………………………………………………………………………………..2
* BYLINY A HOUBY…………………………………………………………………………………………..7
* AKUPRESURA………………………………………………………………………………………………..9

PRVNÍ POMOC PŘI NACHLAZENÍ A VIRÓZÁCH

* BYLINY A STRAVA………………………………………………………………………………………..10
* AKUPRESURA………………………………………………………………………………………………12

ZDROJE A DOPORUČENÁ LITERATURA………………………………………………………………………………..16

PÁR SLOV ÚVODEM

Doporučení, která zde uvádím, lze rovnou aplikovat do Vašich denních rituálů. Informace jsem získal při studiu shiatsu a bylin na Škole přírodních terapií v Krumlově a následně aplikoval v praxi. Čerpám tedy z  osobní zkušenosti a na základě práce s mými klienty mám ověřeno, že co níže doporučuji , dlouhodobě funguje. Pokusím se co nejjednodušeji vysvětlit, proč se věnovat doporučením.

Za silnou imunitu z pohledu TČM odpovídají v podstatě všechny dráhy v těle, každopádně mezi nejvýznamnější patří dráha plic, ledvin a sleziny. Kořen imunity je v ledvinách. Imunita, která je aktivována v akutních případech, tzv. obranná qi (čchi), je řízena hlavně plícemi. Dráha sleziny a žaludku řídí trávení. Slezina je nejdůležitější v produkci životadárné energie qi (čchi) a krve. Rozesílá energii do všech ostatních částí těla a zároveň přebytky ukládá do rezerv, tedy do dráhy ledvin. V případě, že je dráha sleziny oslabená, se rezervy z dráhy ledvin odčerpávají a celkový energetický potenciál našeho těla postupně klesá. Tudíž se snižuje i kvalita naší dlouhodobé imunity.

Staří Číňané z dynastie Ming zdůrazňovali velkou důležitost našeho středu, který je reprezentován právě trávicími orgány. Tvrdili, že když se naučíme pečovat o náš střed, budeme tak schopni uvést do rovnováhy celý organismus. Zároveň vyzdvihovali velkou důležitost prevence. Tuto možnost nám vrchovatě poskytuje změna jídelníčku, resp. stravovacích návyků, proto se v rámci kapitoly o prevenci budeme hodně věnovat dietetice, resp. jejím principům.

Jak k udržení dlouhodobé imunity, tak té krátkodobé můžeme velmi dobře využít i byliny/houbové extrakty a akupresuru. Kombinace všeho dohromady nám poskytne velmi dobrý základ k tomu, abychom buď vůbec neonemocněli, nebo byl průběh nemoci co nejmírnější.

***PREVENCE NACHLAZENÍ A VIRÓZ***

V prevenci nám pomůže:

* Vyhýbat se expozici patogenů, zejména se vyhýbat těm, kteří jsou nachlazení nebo mají chřipku. Vhodně se oblékat tak, abychom neprochladli, ale zároveň se nepřehřívali. Snažit se v deštivém počasí moc nepromoknout a včas se osušit a vzít si suché oblečení.
* Vyhýbat se únavě. Kvalitní a dostatečný spánek velmi posiluje ledviny, zároveň budeme více v psychické pohodě a tím i odolnější proti nepříznivým vnějším vlivům.
* Dostatek fyzické (přiměřené) aktivity a zároveň odpočinku. Svižná chůze a lehké zadýchání velmi dobře stimulují slizniční imunitu.
* Zdravé, přiměřené stravování a kvalitní potraviny posilují dráhu sleziny, potažmo naše ledviny.
* Během chřipkového období můžeme pro čištění vzduchu použít odpařování octové vody. Smícháme vodu a ocet v poměru 2:1. 5 ml octové vody postačí na jeden metr čtvereční místnosti. Octovou vodu zahříváme v otevřené nádobě, dokud se místnosti neprosytí.

**STRAVA**

ZÁKLADNÍ PRAVIDLA STRAVOVÁNÍ PRO POSÍLENÍ DRÁHY SLEZINY

*Níže uvedené není dogma, ale doporučení, je potřeba to vyzkoušet, hlavně bychom se měli cítit dobře!*

* **Vybíráme potraviny posilující slezinu:**
* Veškeré obiloviny hlavně ječmen a žito, z bezlepkových především jáhly, celozrnná rýže, slzovka a kukuřice.
* Luštěniny, hlavně fazole adzuki. K luštěninám přidáváme trochu mořských řas nebo saturejku, pomáhají lepší stravitelnosti.
* Mrkev, batáty, dýně, petržel, brambory. Zelenina ideálně tepelně upravená s přídavkem tuku k lepšímu vstřebávání karotenů.
* Ovoce, zejména jablka. Opět by mělo být tepelně upravené, např. ve formě pyré.
* Ořechy (vlašské), jedlé kaštany, dýňová semínka.
* Polévky z drůbeže
* Teplé nápoje – ideální je čistá voda, můžeme přidat limetku, nebo si uvaříme kvalitní zelený čaj (lepší s menším množstvím teinů, např. Bancha)
* **Potraviny, které zařazujeme v menším množství:**
* Cibule, pórek, česnek, paprika, skořice, fenykl, vodnice, muškátový oříšek, zázvor, datle, rýžový sirup, ječný slad
* **Potraviny, kterým je dobré se vyhnout:**
* Syrová zelenina a ovoce (zejména citrusy, ale i džusy z nich), klíčky
* Sladkosti, cukrovinky, čokolády
* Jídla z bílé mouky
* Zmrzlina (zejména v chladných obdobích), mléčné výrobky, chladné a studené nápoje
* Alkohol, káva
* Konzervy a jakékoliv průmyslově zpracované potraviny, polotovary.

* Snažíme se **zaměřovat nejen na to, co jíme, ale hlavně jak jíme.** Důležité jsou **jídelní návyky** – nejíst ve spěchu, **jíst pravidelně ve stejnou dobu každý den**, nejíst ve stoje, nečíst a nedívat se na televizi při jídle, kvalitně žvýkat, dodržet **dostatečný časový rozestup mezi večerním jídlem a spánkem** (3 hod). Z toho považuji za nejdůležitější zejména **kvalitní žvýkání** a proslinění potravy – pokusíme se každé sousto kvalitně rozžvýkat alespoň 15x, ideálně do stavu, kdy by potrava měla být již tekutá a teprve potom sousto polknout. Má to hned několik efektů. Za prvé jídlo bude lépe natrávené, žaludek nebude přetížený a bude snáze zpracovávat potravu. Za druhé dříve poznáme, že jsme nasyceni, a nebudeme se tak zbytečně přejídat. Za třetí pokud budeme věnovat jídlu dostatečnou pozornost a nerozptylovat se, tak v podstatě „přežvýkáváme“ i mentálně. Máte tak možnost si řadu věcí uvědomit, ujasnit a najít vhodná řešení našich problémů. Při jídle se snažíme mít nohy rovně s chodidly pevně opřenými o zem. Vyvarujeme se jíst se studenýma nohama, oslabujeme ledviny.
* Stanovíme si, kolik porcí denně sníme, „ideální“ číslo je 3-5 za den, ale je to velmi individuální. Následně počty dodržujme a snažíme se **jíst stále ve stejnou dobu**.
* Měli bychom **snídat každý den ve stejnou dobu**. Snídaně nám má dodat povzbudivou energii, a pokud pečujeme o slezinu, je vhodné i **po ránu konzumovat teplé jídlo**.
* Snažíme se **jíst pestře a rozmanitě**. Pokusíme se pravidelně (denně) o přísun co nejširšího spektra zástupců jednotlivých skupin potravin. Snažíme se, aby každý den byli na talíři zástupci obilovin, luštěnin, ovoce, zeleniny, ořechů a semínek, masa, vajec a mléčných výrobků, přičemž posledně tří jmenované by měly být na pomyslné potravní pyramidě až na vrcholu. Vaříme co nejrozmanitěji, ideálem není točit dokola jen ta nejoblíbenější jídla.
* Pokusíme se každému **jídlu věnovat dostatek času** – minimální doba pro jedno jídlo je 20 min.
* Snažíme se **přizpůsobit jídelníček ročnímu období**. Myslím, že to všichni děláme celkem intuitivně. Více můžeme nalézt v odkazech na literaturu. Krátce pro inspiraci:

***Jaro***Zařazujeme vše zelené, co začíná růst. Preferujeme klíčení a napařování. Omezíme přípravu pokrmů v troubě. Při přípravě jídla se řídíme venkovní teplotou. Zařazujeme denně kyselé chutě a pickles. Vhodné období pro půst, regeneraci a očistu.

***Léto***
Soustředíme se více na hořké chutě. Zařazujeme kukuřici v jakékoliv podobě.
Zeleninu preferujeme syrovou nebo jen velmi krátce tepelně upravenou. Vyhýbáme se masu. Nejíme tučné či hodně mastné pokrmy.

***Podzim***Přidáváme více pikantních chutí do pokrmů. Vyřadíme ze stravy všechny mléčné výrobky. Nekonzumujeme studené tuky. Častěji pokrmy zahušťujeme. Můžeme více vařit pokrmy z jednoho hrnce.

***Zima***Zařazujeme častěji pohanku. Vaříme všechny druhy fazolí, zejména fazole adzuki. Můžeme jídla smažit, zapékat, apod. Omezíme syrovou zeleninu na minimum. Zcela vynecháme studené nápoje a potraviny.

* Pokud budeme **jíst jednoduché cukry** – nejenom sladkosti, ale i ovoce – snažíme se je konzumovat **zejména v dopoledních hodinách**, kdy je tělo lépe připravené je trávit. Pokud budeme jíst ovoce, tak vždy jeden druh a nemícháme ho s jiným dříve, než po ½ hodině.
* Pokud budeme jíst obiloviny, měly by převažovat celozrnné. Neutrální a vhodné i na odvod vlhkosti jsou **zejména jáhly**. **Ječmen** má rovněž výborné čistící účinky, stejně tak **slzovka** obecná (hatho mugi) – ideální kombinovat s rýží či jinou obilovinou. **Celozrnná rýže** je vhodná ke každodenní konzumaci, nebráníme se ani dalším, jako je špalda, žito, oves, klidně i ve formě vloček.
* Zeleninu zařazujme jak tepelně upravenou, tak syrovou (tu v chladnějších obdobích minimalizovat nebo eliminovat), přičemž poměr by měl být cca 2/3 ve prospěch tepelně upravené. Vhodné je ke každému jídlu zařadit alespoň jednu lžíci kvašené zeleniny (pickles). Řiďme se ročním obdobím.
* Bílkoviny jsou obsaženy nejen v luštěninách, masu, vejcích a mléčných výrobcích, ale i v obilovinách a zelenině. **Pokud budeme mít pestrý jídelníček, s bílkovinami nebudeme mít problém.** Je sice potřeba je přijímat každý den, ale ne ve velkém množství, zatěžuje se tím trávicí trakt. Pokud budeme do jídelníčku přidávat luštěniny, bohatě stačí 2-3 polévkové lžíce za den. Nekombinujeme rostlinné a živočišné bílkoviny – čočka s vejcem nebo uzeným masem není úplně šťastná volba. Luštěniny vždy namáčíme přes noc a namáčecí vodu před vařením vylijeme. Je dobré je vařit s kouskem mořské řasy nebo saturejky, které pomáhají lepší stravitelnosti bílkovin. Moje oblíbené jsou zejména fazolky adzuki, které můžete do jídelníčku zařazovat velmi často na jakýkoliv způsob úpravy.
* Příjem tekutin by měl být takový, abychom neběhali příliš často na záchod, ale zároveň ne málo (muži cca 4-6x za den, ženy cca 3x za den, v noci vůbec). To lze vypozorovat dle barvy moči, která by měla mít barvu světlého piva. Světlejší není dobrá, tmavší je ještě horší. Nejideálnější tekutinou je voda, nebo zelený čaj Bancha. Pokud jíme, nezapíjíme sousta tekutinami, resp. 2 dcl nevadí vhodnější je tráveninu neředit a pít až cca ½ hod po jídle.
* Mezi 5-7 hod ranní je podle biologických hodin nejaktivnější tlusté střevo a jedná se tak o dobu vhodnou k vyprázdnění střev. Pokud se naučíme v tomto čase vyprazdňovat, střeva nám budou sloužit dobře a tělo bude připraveno na příjem jídla a tekutin mnohem lépe. Včas vyloučíme látky, které zbytečně tělo zanášejí a otravují. Na rozhýbání střev je výborné toto jednoduché cvičení - [https://joga.cz/system/hathajógové-krije/naulí](https://l.facebook.com/l.php?u=https%3A%2F%2Fjoga.cz%2Fsystem%2Fhathaj%C3%B3gov%C3%A9-krije%2Fnaul%C3%AD&h=AT2kRegxKcZez1eCYUb03wzM1zm8ulxZ0-QYR_7l9v5BVJp8IxysxeQXp8fD0wRg46CrMIMTtzNsctIrxQgdBKSWkYMo_Ij5gKlGE-P0fvHc36uxKcTX3TTMnl5oP2aGVn1R7EuenCyIn_p-VGnHdklDxQ).

JAK SESTAVOVAT JÍDELNÍČEK

Inspiraci pro konkrétní recepty najdeme třeba tady: www.pani-dyne.cz, www.jimejinak.cz

Snídaně:

a) střídat podle času a chuti **kaše** z jahel, z rýže natural, ovsa, ječmene, pohanky, případně jejich kombinace se slzovkou obecnou, doplnit semínky slunečnice, piniovými semínky, chia semínky, sezamem nebo lněnými semínky, vlašské ořechy nebo lískové ořechy, apod. Kaše lze dosladit třeba mandlovým máslem nebo medem, nebo naopak udělat lehce na slano a přidat zeleninu upravenou na páře, lehce orestovanou nebo jen spařenou. Úpravy volit dle ročních období.

b) miso **polévka** – určitě bych se jí snažil zařadit do jídelníčku co nejčastěji, a to buď k snídani, nebo k obědu. Pokud si polévku dáme k snídani, můžeme mít relativně brzy hlad. Je potřeba to vyzkoušet. Při přípravě nemícháme moc druhů zeleniny najednou, snažíme se vzít jednu kořenovou, jednu kulatou a jednu listovou zeleninu (např. mrkev, cibule, pórek) – volit zejména karotku, fenykl, červenou řepu, případně přidat houby šiitake, mořskou řasu nebo obilovinu či luštěninu. Místo miso polévky je možné zkusit zeleninové krémy nebo vývary.

c) pyré z ovoce podušené na lžičce přepuštěného másla (ghí), které je vhodné dochutit skořicí a přidat ořechy apod.

Svačina:

Není nutné ji zařazovat, pokud ano, mělo by jít o lehčí jídlo. V chladnějším období je dobré se vyhýbat studeným potravinám a potravinám, které zahleňují (mléčné výrobky, cukrovinky).

Oběd:

Oběd by měl být prostý, ale úplný a uspokojivý. Přemýšlíme o potravinách, které nás udrží fyzicky i psychicky fit a po jejich konzumaci dokážeme pracovat, přemýšlet a být produktivní. Snažíme se, abychom měli k obědu vždy všechny zástupce z řady obilovin, zeleniny, luštěnin a ostatních potravin. Nikde není napsáno, že nemůžete použít i výrobky z nich, jako třeba těstoviny, kus-kus, bulgur, polentu, zeleninové nebo luštěninové pomazánky.

Svačina:

Opět zde platí to, co u první svačiny, není ji nutné zařazovat, případně by měla být lehká.

Večeře:

Jídlo by mělo být vydatnější, déle vařené, ale ne moc vodnaté. Hodně tekutin narušuje spánek. Čas večeře je vhodný zejména k příjmu bílkovin. Obiloviny už by neměly být ve formě kaše, ale spíše v sypké formě.

**BYLINY A HOUBY**

Výborným pomocníkem pro podporu imunity jsou vitální houby. Jsou to houby, které mají vyšší obsah účinných látek zvaných betaglukany. Nejvýznamnějšími houbami pro podporu imunity jsou zejména reishi, dále cordyceps, agaricus a shiitake. Buď je možno užívat extrakty z hub, které mají rychlejší nástup, anebo celou biomasu houby, kde je účinek pomalejší, ale lepší. Výhodou vitálních hub je, že nepotlačují účinky léků.

Ideální je začít alespoň 1 měsíc před obdobím se zvýšeným výskytem viróz a nachlazení. Jsou různé možnosti:

1. Samotný extrakt z Reishi má poměrně dobrý nástup (cca do týdne), velmi silně podporuje celkovou obranyschopnost.
2. Kombinaci všech čtyř výše zmíněných hub. Kombinace pokryje všechny orgány, které je potřeba posílit (ledviny, plíce, slezina), ale mají menší množství extraktu, nástup účinku tak bude delší.

Extrakty z hub by se měly užívat 5 dní v týdnu, následuje 2 dny pauza. Takto je lze užívat dlouhodobě. K lepšímu vstřebávání účinných látek je vhodný zvýšený příjem vitamínu C. Ve směsích už bývá zakomponován.

Na trhu je celá řada firem, které tyto produkty vyrábějí a prodávají. Osobně používám prověřené firmy, kde se s kvalitou nespletete. Extrakty od firmem Mycomedica nebo Superionherbs. Biomasu od firmy MRL.

Pro rychlejší dohledání uvádím odkazy:

**Superionherbs**:

[Reishi](http://www.superionherbs.cz/obchod/reishi-ganoderma-extrakt/#a_aid=65d22b16232a0&a_bid=05b6190b), [Cordyceps](https://www.superionherbs.cz/obchod/cordyceps-extrakt/#a_aid=65d22b16232a0&a_bid=8e0dcbfc), [Shiitake](https://www.superionherbs.cz/obchod/shiitake/),

[kombinace hlíva ústřičná + rakytník](https://www.superionherbs.cz/obchod/hliva-ustricna/) – tato kombinace je vhodná ke stimulaci slizniční imunity

**Mycomedica:**

[Reishi](https://www.mycomedica.cz/eshop-reishi.html), [Cordyceps](https://www.mycomedica.cz/eshop-cordyceps-cs-4.html), [Agaricus](https://www.mycomedica.cz/eshop-agaricus.html), [Shiitake](https://www.mycomedica.cz/eshop-shiitake.html)

Směsi:

Směs vhodná i pro malé děti: [Dračí sirup](https://www.mycomedica.cz/eshop-mycobaby-draci-sirup.html) – obsahuje reishi, cordyceps, echinaceu, přírodní vit. C.

Směs vhodná pro větší děti a dospělé: [MycoComplex](https://www.mycomedica.cz/eshop-mycocomplex-imuno.html) – obsahuje výše zmíněnou kombinaci hub a vit. C v přírodní podobě.

Směs vhodná pro větší děti a dospělé: [MyImmunity](https://www.mycomedica.cz/eshop-myimmunity.html) – kromě výše uvedené kombinace hub a přírodního vit. C obsahuje ještě echinaceu a kozinec blanitý, které na podporu dlouhodobé imunity mají významný vliv.

Tyto směsi **nepoužíváme při akutních problémech**, ale jako podporu dlouhodobé obranyschopnosti, při akutní viróze tyto směsi vysadíme.

**MRL**

[Reishi](https://www.obchod.medicinasouvislosti.cz/reishi-mrl-mycelium-tablety-90-tbl), [Cordyceps](https://www.obchod.medicinasouvislosti.cz/cordyceps-mrl-mycelium-tablety-90-tbl), [Shiitake](https://www.obchod.medicinasouvislosti.cz/shiitake-mrl-sitake-mycelium-tablety-90-tbl)

**AKUPRESURA**

V období zvýšené náchylnosti k respiračním chorobám je vhodné rovněž provádět akupresuru. K prevenci je vhodné stimulovat tři body. **Nejvýznamnějším bodem je 36. bod na dráze žaludku (Ž 36, angl. ST 36)**, dále 4. a 20. bod na dráze tlustého střeva (TS 4, angl. LI 4 a TS 20, angl. LI 20). Body stlačujeme a povolujeme v několikavteřinových intervalech, nebo stlačíme a masírujeme na obou nohách a obou rukách. Každému bodu věnujeme 3-5 minut 2-3krát za den. Níže je popis jejich lokalizace a účinků. QR kódy odkazují na videa, kde ukazuji, jak body najít.

**Lokalizace:** Na šířku čtyř prstů pod dolním okrajem čéšky a na šířku palce od hrany kosti holení směrem k malíkové straně nohy.

**Použití:** Jeden z nejpoužívanějších bodů. Reguluje žaludek a slezinu: špatné trávení, nechuť k jídlu, nedostatek vitality, bolesti v nadbřišku. Reguluje střeva: bolesti břicha, zácpa, průjem. **Reguluje a posiluje obranou Qi (imunitní systém)**: alergie, nachlazení, virózy, snižuje teplotu. Pomáhá při bolestech kolene, ochrnutí dolních končetin. Jeden z nejlepších bodů na doplnění energie, odstranění únavy a regulaci zažívání.

**Lokalizace:** Na nejvyšším místě svalové hmoty mezi záprstní kůstkou ukazováku a palce

**Použití:** Zastavuje bolest zejména v přední části obličeje a hlavy. Vhodný při nachlazení, virózách, alergiích, sinusitidě. Pomáhá při potížích s očima, ušima, zuby a nosem. Vyvolává porod = **NEPOUŽÍVAT V TĚHOTENSTVÍ!**



**Lokalizace:** V nazolabiální rýze, v úrovni středu okraje nosního křídla.

**Použití:** Tento bod je skvělý při rýmě jakéhokoliv původu, uvolňuje nos a vylučuje vítr.

***PRVNÍ POMOC PŘI NACHLAZENÍ A VIRÓZÁCH***

**BYLINY A STRAVA**

K úspěšnému zvládnutí nachlazení a viróz je **nejzásadnější začít včas!** Pokud se to podaří, většinou nedojde ani k rozvinutí choroby, nebo je její průběh výrazně mírnější. Pro zjednodušení můžeme postup rozdělit na tři fáze:

1. Fáze: necítíme se dobře, začíná nás bolet tělo a hlava, ještě nemáme teplotu
* Nutno vynechat veškeré citrusy a mléčné výrobky
* Nasadit silné teplé polévky 3 x denně (česnečka, hovězí vývar)
* Co nejdříve nasadíme [Nápoj stříbrného větru](https://www.tcmeshop.cz/bylinne-napoje/102-napoj-stribrneho-vetru-8594064358440.html?utm_source=patentnimedicina.cz), 3-4x denně. Děti užívají poloviční dávku uvedenou na obalu.
* Udržujeme se co nejvíce v teple, ideálně zalezeme do postele (teplo je důležité)
1. Fáze: již přichází pocení, bolest v krku, zvýšená teplota
* Zázvor ne!!!
* Citrusy a mléčné výrobky ne.
* Vynechat těžká jídla, polévky můžeme nechat, ale klidně lze nasadit i půst
* K nápoji stříbrného větru přidáme bylinnou směs [Chlad ranní mlhy](https://www.tcmeshop.cz/bylinne-tablety/9-chlad-ranni-mlhy-8594064350024.html) - první den 5 x 8 tbl. denně , následně snižujeme na 3 x 4 tbl. denně (děti užívají poloviční dávku)
* Lze kombinovat s čajem z lípy, bezu (květ) a tymiánu
1. Fáze: nemoc dále postupuje, připojuje se únava, objevují se horečky
* V této fázi určitě NE zázvor!!!
* V této fázi můžeme jíst citrusy, které pomáhají ochlazovat.
* Nasadíme bylinnou směs [Vystydnutí horké plotny](https://www.tcmeshop.cz/bylinne-tablety/17-vystydnuti-horke-plotny-8594064350130.html)

Ve všech případech můžeme přidat kvalitní tinkturu z [lichořeřišnice](https://www.tinktura.eu/cs/pavlovy-tinktury-z-bylin/31-lichorerisnice-plod-pavlovy-bylinne-kapky-tinktura-50-ml-8592814051283.html). Přičemž první den podáváme 20 kapek každou hodinu, následně už jen 3x denně.

Bylinné směsi je dobré mít doma v „lékárničce první pomoci“, abychom mohli skutečně reagovat včas.

Pokud potřebujeme snižovat horečku, tak vhodný je čaj z tužebníku jilmového (neužívat v případě přecitlivělosti na salicyláty = acylpyrin), případně potírat zápěstí esenciálním olejem z citrónu. Pro miminka využít homeopatika.

*Co na kašel?*

V případě, že se začne objevovat kašel, ať už suchý nebo vlhký, je vhodné přidat extrakt z pelargonie sidonské. Na trhu existuje schválený léčivý přípravek (lze koupit běžně v lékárně), u kterého si můžete být jisti složením, dávkou a hlavně účinkem - [Kaloba](https://www.kaloba.cz/). Přípravek mohou užívat malé i větší děti, stejně tak dospělí. Určitě najdete i tinktury jiných výrobců, kteří ale nemají produkt schválený jako léčivý přípravek. Dobrou zkušenost mám s tinkturami [tady](https://www.tinktura.eu/cs/pavlovy-tinktury-z-bylin/3941-pelargonie-sidonska-pavlovy-bylinne-kapky-tinktura-50-ml-8592814054543.html).

*Co na rýmu?*

Jakmile začneme huhňat, je vhodné přidat byliny na ředění hlenu, aby nedošlo k ucpávání a následnému zánětu dutin nebo středouší. Rýma se naředí a půjde snadno vysmrkat. Velmi vhodným je opět schválený léčivý přípravek pod názvem [Sinupret](https://www.sinupret.cz/). Jedná se o extrakt z pěti bylin, který je opět možné podávat i malým dětem. I když už k zánětu dojde a nevyhneme se antibiotikům, je přesto vhodné přípravek podávat jako doplňkovou léčbu.

*Co po viróze?*

Je potřeba tělo dovyživit, doplnit tekutiny a posílit zejména játra a aktivovat vyčerpaný glutathionový systém. K dovyživení využijeme zejména silné polévky, zeleninové vývary, červenou řepu, miso polévku. K aktivaci glutathionového systému se výborně hodí [SAG (S-acetyl-L-glutathion)](https://www.superionherbs.cz/obchod/s-acetyl-l-glutathion-sag/).

**AKUPRESURA**

**Ve všech fázích je vhodné zařadit akupresuru, ale hlavně zejména na začátku, než se nemoc rozjede, když máme pocit, že už na nás něco leze!**

Využijeme k tomu masáž několika bodů. Body můžeme stlačovat a povolovat v několikavteřinových intervalech nebo je můžeme stlačit a masírovat. Každý bod stimulujeme po dobu 1 minuty několikrát za den. Dráhy, na nichž se body nachází, jsou párové, najdeme je tedy na obou polovinách těla. Pokud se body nachází na končetinách, stimulujeme tak body na obou ruchách a nohách. Většina uvedených bodů pomáhá stimulovat obranou qi (čchi), uvolňovat povrch a vypudit tak patogenní činitele pryč z těla. Některé body tlumí bolest a snižují horečku. Určitě žádný z nich nevynechávejte.

**Lokalizace:** Na nejvyšším místě svalové hmoty mezi záprstní kůstkou ukazováku a palce

**Použití:** Zastavuje bolest zejména v přední části obličeje a hlavy. Vhodný při nachlazení, virózách, alergiích, sinusitidě. Pomáhá při potížích s očima, ušima, zuby a nosem. Vyvolává porod = **NEPOUŽÍVAT V TĚHOTENSTVÍ!**

**Lokalizace:** Na vnějším konci loketní rýhy při pokrčené paži

**Použití:** Zvláště užitečný při horečkách, vysokém krevním tlaku, při problémech s lokty, rameny a pažemi, vyrážkách v horní polovině těla, posiluje imunitní systém.





**Lokalizace:** Na hřbetu ruky, na šířku tří prstů od zápěstní rýhy, mezi kostí loketní a vřetení.

**Použití:** Tento bod také uvolňuje povrch a vylučuje vítr.



**Lokalizace:** Při lehce ohnutém lokti, v jamce v loketním ohybu na radiální straně (blíže k palci) šlachy dvojhlavého svalu pažního.

**Použití:** čistí horkost v plicích, vylučuje hlen a stimuluje pokles qi plic, je tak vhodný při bronchitidě, kašli (zejména suchém) a horečce

 **Lokalizace:** V jamce pod týlní kostí, mezi úpony kývače a trapézu

**Použití:** Pomáhá při zatuhlém krku, bolestech hlavy, ramen a horní části zad, prospívá očím a uším, snižuje krevní tlak.



**Lokalizace:** V jamce na laterálním (vnějším) okraji trapézového svalu

**Použití:** Uvolňuje zatuhlý krk a horní část hrudníku, používá se při bolestech hlavy v oblasti týlu, prospívá očím.



**Lokalizace:** V nazolabiální rýze, v úrovni středu okraje nosního křídla.

**Použití:** Tento bod je skvělý při rýmě jakéhokoliv původu, uvolňuje nos a vylučuje vítr.



**STIMULUJEME CELOU OBLAST ZNÁZORNĚNOU MODŘE** a to buď poklepem dlaně, nebo v případě, že chceme dosáhnout většího účinku, tak použijeme tzv. [švestkové kladívko](http://www.fortcm.cz/akupunkturni-jehly/60-akupunkturni-kladivko-svestkovy-kvet-sada.html) a oblast aktivujeme středním poklepem (do zčervenání, můžou se objevit krvavé stopy) až 3x denně

Body ZS 14, MM 12 a 13 pomáhají vylučovat patogenní vítr, MM 13 aktivuje všechny funkce plic

ZDROJE A DOPORUČENÁ LITERATURA

Obrázky – vlastní tvorba

Uvádím odkazy na literaturu, ze které jsem (kromě získaných informací v rámci studia shiatsu a bylin) čerpal a kde, v případě vašeho zájmu, můžete najít detailnější informace.

Čínská medicína, prevence a léčení stravou, Mauela Heider de Jahnsen – Dobře popsané principy čínské medicíny srozumitelné i laikovi. Najdete zde popis nerovnováhy v organismu dle pěti elementů a jak postupovat pomocí dietetiky k jejímu vyrovnání. Kniha obsahuje přehledné tabulky potravin rozdělené podle jejich působení na jednotlivé elementy/orgány.

Radost z jídla, Vladimíra Strnadelová – Srozumitelně popsané principy zdravého stravování. Najdete zde řadu návodů a zásad, jak při přípravě jídla postupovat, a několik konkrétních receptů.

Makrobiotický léčebný talíř I, II – Dagmar Lužná – Velká spousta receptů pro přípravu snídaní, obědů, večeří i svačin. Doporučuji jako inspiraci pro Vaše kreativní vaření.

Healing with Whole Foods, Paul Pitchford – Kniha v anglickém jazyce. Jedná se o jedno z nejobsáhlejších a velmi kvalitních děl, které se zabývá dietetikou z pohledu čínské medicíny. Pokud se chcete dietetice dle TČM skutečně věnovat, neměla by tato kniha chybět ve vaší knihovničce.

Chinese Nutrition Therapy, Joerg Kastner – Kniha v anglickém jazyce. V knize najdete stručný přehled základních principů dietetiky dle TČM, návrhy na obnovu nerovnováhy a seznam potravin a jejich působení na organismus.

A Manual of Acupuncture 2nd ed. Edition, Peter Deadman, Mazin Al-Khafaji, Kevin Baker – kniha v anglickém jazyce. Odborná. Velmi kvalitní zdroj informací pro akupunkturisty.