



Bulletin č.1 - Zima + ledviny

Hodně lidí si stěžuje na bolesti zad v jejich dolní části. Důvodů může být několik. Může to být oslabený anebo naopak přetížený svalově-kosterní systém, zranění pánve, boku anebo nerovnost páteře, která tlačí na nervovou tkáň. Ale bolest dolní části zad může být způsobená i vnitřními orgány a to konkrétně ledvinami.

A proč právě v tomto období je tolik problémů s ledvinami?

Odpověď na tuto otázku můžeme najít v čínském pentagramu, který říká:

Období od 15. 11. - 14. 2. je období zimy, kterému vévodí element voda a představují ho právě ledviny.

Nejdříve si řekněme něco o pentagramu, z kterého budeme vycházet a na který budeme i v příštích info navazovat.

Z pohledu tradiční čínské medicíny je na člověka nahlíženo jako na součást vesmíru, který na něho neustále působí. Podle tohoto názoru je i člověk **celkem**. Znamená to, že **neexistuje onemocnění jednoho orgánu, ale je to vždy dopad na celého jedince**. Léčením jednoho orgánu můžeme ovlivňovat jiný orgán v těle. Dění ve vesmíru a to, co se děje s člověkem, je vysvětlováno pomocí teorie o prvoelementech tj. pěti prvků.

Teorie pěti prvků

Teorie pěti prvků tzv. *Pentagram* je diagnostická pomůcka, díky které můžeme pochopit příčiny nemocí a problémů. Říká, které vnitřní orgány jsou spojené s konkrétním ročním obdobím, tzn., které orgány v daném období je potřeba posilovat, abychom neonemocněli. Dále uvádí, které další části těla tyto orgány ovlivňují, s jakými emocemi jsou spojené a jaké potraviny jsou vhodné v určitou dobu požívat, abychom podpořili daný orgán.

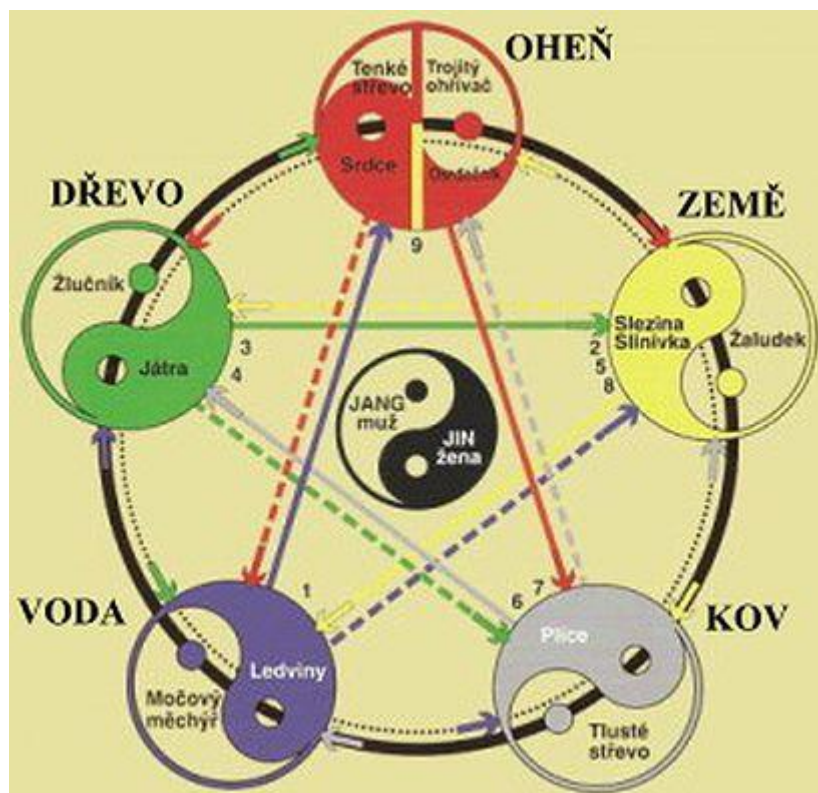
Podle tradičních názorů celý vesmír, a s ním i člověk, vibruje mezi dvěma energetickými póly - **jangem a jinem**. Jeden bez druhého nemůže existovat, je to např. jako den a noc, teplo a zima.

Jang - mužská, aktivní síla, představuje aktivitu a činnost člověka. Pro představu je to např. oheň.

- **Nedostatek jangu**- má za důsledek např. únavu, studené končetiny, pocení, oslabení sexuálních funkcí.
- **Nadbytek jangu** - představuje výbušný autoritativní typ, rychlou a hlasitou mluvu, bolesti hlavy, vysoký cholesterol.

Jin - ženská, přijímající síla, pasivita a nečinnost člověka. V přírodě jí představuje např. voda.

- **Nedostatek jinu** - jeho projevem je např. nespavost, noční probouzení, návaly horka (v menopauze), suché rty, sucho v krku, paradentóza, padání vlasů, astenie.
- **Nadbytek jinu** - snížený, menší výkon jak fyzický tak psychický



Pro zdravé fungování našeho organismu je důležité, aby oba tyto póly byly v rovnováze. Jsou podstatou **životní energie čchi**, která cirkuluje v akupunkturních dráhách (meridiánech) a udržuje rovnováhu mezi jednotlivými orgány a celým organismem. Je potřebné, aby energie čchi proudila volně. V případě, že se vyskytnou překážky a čchi nemůže volně cirkulovat, **nastává nerovnováha, která se projevuje bolestí a nemocemi.**

Pět prvků:

Dřevo - je jangové, teplé, roztahuje se a proniká do okolí jako kořen stromu

Oheň - je silně jangový, jeho energie stoupá směrem nahoru, zatepluje, zahřívá

Zem - je neutrální, umožňuje vznik forem, tvarů, života, plodí, rozmnožuje, vyživuje

Kov - je jinový, udržuje vnitřní čistotu, jeho úlohou je svírat, stahovat

Voda - je silně jinová, z ní se rodí život, přijímá a uchovává

Nyní máme období *zimy*, ke kterému se vztahuje element *voda* a který zastupují

párové orgány ledviny (jin) a močový měchýř (jang).

Vedlejší orgány, které jsou spojené s okruhem ledvin:

pohlavní orgány, klouby, kosti, zuby, děloha, mícha, prostata, štítná žláza, vaječníky, vlasy.

Ledviny ovlivňují imunitní systém. Čistí krev od odpadních látek, které se do ní dostávají. Špatná funkce ledvin znamená ohrožení celého krevního oběhu a v konečném důsledku celého organismu.

Období zimy by mělo být pro ledvinový okruh obdobím klidu a střídavého stravování. Moderní doba nás však nutí k úplnému opaku a za to platíme nemocemi ledvinového okruhu a teda právě i těmi bolestmi zad v jejich dolní části.

V ledvinách sídlí vrozená energie po předcích a z této energie žijeme po celý život. Při nedostatku vrozené energie (slabé napojení na předky) dbáme na dostatek živin ve stravě, dostatek tekutin a správné dýchání.

Stárnutí je rovněž závislé na energii v ledvinách.

Dobrá energie okruhu ledvin - psychická podpora:

- Síla jít kupředu, jít dál, odvaha.
- Moudrost, odpovědnost sama za sebe
- Dospět na svůj reálný věk (uzdravit své Vnitřní dítě)

Narušená energie okruhu ledvin - fyzické projevy:

- Problémy pohybového aparátu, bolesti v třísle, v bederní oblasti, bolesti kolen
- Záněty močového měchýře, močení - zástava močení, časté močení v noci
- Gynekologický výtok, poruchy menstruace, impotence

- Otoky nohou, kotníků, ranní otoky obličeje
- Objevení se nebo zhoršení poruchy sluchu a šumění v uších
- Vypadávání vlasů, zhoršená kvalita vlasů, lupy
- Ztuhlost krční páteře, bolesti hlavy
- Odhalené krčky
- Plíseň, kuří oko na malíčku na noze

Narušená energie okruhu ledvin - psychické projevy:

- Nízká koncentrace, špatná paměť, nesoustředěnost,
- Opatrnost, strach, rozmrzelost, podrážděnost,
- Potřeba opory, hledání jistoty, bezdůvodný pláč, odmítání jídla
- Strach z nejistoty - strach změnit zaměstnání, opatrnost a strach jít do něčeho nového
- Spavost, nezájem, velká únava
- Sexuální energie - problém komunikace s opačným pohlavím

Co poškozují dráhu ledvin:

- Chlad, prochladnutí od nohou
- Nedostatek tekutin, špatné dýchání
- Strach, úzkost, hrůza, sklon ke sběratelství (toto nevyhodím, ještě se to hodí)
- Bílý rafinovaný cukr, alkohol, chemie, konzervační látky, silné koření, větší množství kávy, nadměrné solení
- Pozdní či noční jídla - váčky pod očima

Co léčí okruh ledvin:

- Teplo, teplo, teplo:-)
- Vyvážený příjem vody a solí, zeleninové vývary a nápoje
- Omezit sůl, koření, bílý rafinovaný cukr
- vhodná potravina: fazole - dodává pozitivní energii do dráhy ledvin + pohanka tzv. teplá potravina, dodává teplo do celého organismu
- Mořská sůl v koupeli, přikládat nahřátou sůl v bavlněném pytlíku na ledviny nebo šlapat na sůl ploskami nohou
- Koupele v bylinách, jak celková koupel, tak i koupel nohou, reflexní terapie nohou
- Meditační techniky - na zpracování a odstranění strachu, řešení problémů ve vztazích

- Zázvorové obklady

Návod na zázvorové obklady:

V hrnci ohřejeme 4 l vody na teplotu cca 80 Celsia. Najemno nastrouháme 200 - 300 g čerstvého zázvorového kořene, který svážeme do plátěného sáčku. Do vody vyždímeme šťávu z kořene a poté i celý pytlík dáme do vody. Promícháme a několikrát vařečkou pytlík vymačkáme o stěnu hrnce. Pozor: voda nesmí vařit, aby se účinné látky zázvoru nezničily. Namočíme froté ručník a co nejteplejší přikládáme přímo na kůži na oblast ledvin. Překryjeme suchým ručníkem a dekou, aby se udržovalo teplo. Než obklad začne stydnout, vyměníme ho za nový, co nejteplejší a opakujeme to cca 25 - 30 min. Na překrytí ručníku nikdy nepoužíváme igelit.

Použití: 1 - 2 x denně po dobu 3 - 5 dní, pak na několik dní přerušit a opět zopakovat

Kontraindikace: ekzémy, čerstvé jizvy, bolestivé křečové žíly, záněty, pokročilé těhotenství, rakovinný nádor, bolesti hlavy neurčitého původu. Zázvorový obklad nepřikládáme kojencům, velmi starým lidem a na břicho těhotné ženy.

Orgánové hodiny – ledviny:

17. - 19. hodina



V tomto časovém rozmezí jsou ledviny *v nejvyšší aktivitě*. To, co platí obecně pro celé období ledvin, platí pro tento čas několikanásobně tj. **vyhýbat se všemu, co jim škodí: alkohol, káva, silný černý čaj, cukry, chlad, stres. A dělat činnosti, které jim prospívají a podporují zejména teplo a pít.**

Každý orgán v těle má kromě svého fyziologického poslání také svoji duchovní dimenzi.

Ledviny - neschopnost rozeznat dobré a zlé ve vztazích mezi lidmi, neochota zbavit se starého a přežitého v mezilidských vztazích, neochota odpustit, pichlavá agresivita k lidem.

Močový měchýř - strach v souvislosti se stykem s lidmi.

Ledviny se energeticky oslabí kvůli **neuspořádaným mezilidským vztahům**. Neznamená to, že musíme být s někým zrovna teď rozhádaný. Naopak, jde o to, *koho si již delší dobu nosíme v sobě, koho nemůžeme zpracovat, kdo nám vadí, co neumíme zapomenout, odpustit. Neustále ožívujeme staré situace.*

Ledviny tak ztratí schopnost vylučovat přežitě a opotřebované.

Nevyrovnaný mezilidský vztah vede k vnitřní agresi, a to vede k nadprodukcí adrenalinu, který se usazuje v ledvinách. Z toho jsou ledvinové kameny. A přes meridián ledvin následně otékají kotníky, anebo je problém s dýcháním, bolest za hrudní kostí.

Když nejsou v pořádku ledviny a močový měchýř, u žen začnou **gynekologické problémy**, u mužů problémy **s prostatou**. Toto je rovněž jedna z příčin neplodnosti.

Na ledviny musíme pít a pít tj. vyplavovat a učit se od vody pružnosti.

Z uvedených projevů můžete i sami poznat, v jakém stavu je váš ledvinový okruh. Zda je vše v pořádku, anebo zda máte určité projevy a měli byste tomu věnovat více pozornosti.

Jak můžete pomoci sami sobě v tomto období:

Kromě dodržování výše uvedených rad a doporučení, anebo vyvarování se uvedených situací, které nejsou příznivé a narušují energii okruhu ledvin, ráda bych Vám nabídla tyto **konkrétní produkty**:

Na úrovni péče o fyzické tělo:

- 1) Použití **mořské soli a bylinek** jak pro celkovou koupel, tak alespoň pro koupel nohou:



Tělová sůl s krystaly z Mrtvého moře



Tělová sůl s mořskými řasami

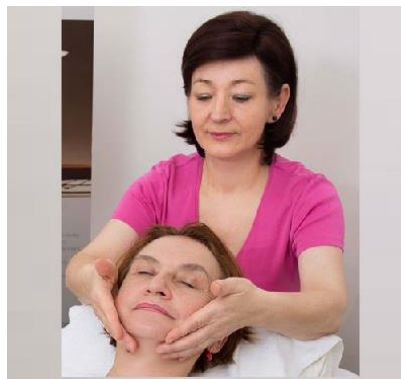


Tělová sůl s výtažky ženšenu

viz nabídka>>

Pro získání **VIP ceny** (- 35% z katalogových cen) mi prosím zavolejte na můj osobní mobil: 736 604 913, anebo napište: anna@annabartosova.eu

- 2) Dopřejte si **reflexní terapii nohou** – v rámci relaxační masáže – [viz nabídka>>](#)



Na úrovni péče o mentální tělo:

- ✓ **Dospět na svůj reálný věk** – znamená věnovat se svému **vnitřnímu dítěti** a uzdravit bolesti a zranění svého dětství – **viz nabídka>>**



V případě jakýchkoliv dotazů neváhejte a kontaktujte mě telefonicky na můj osobní mob. 736 604 913, nebo písemně na email: anna@annabartosova.eu.

Velice ráda poskytnu informace, které Vám můžou pomoci žít šťastný, spokojený a zdravý život.

S láskou a úctou

Anna Bartošová