

# ZDRAVÍ ŽENY

Jaké signály svého těla byste neměla podceňovat,  
abyste si zachovala své ženské zdraví.

**BC. ANNA BARTOŠOVÁ**





# OBSAH

---

## 07

**Jak poznat hrozící nebezpečí?**

## 09

**Jak si udržet své zdraví?**

## 14

**Vložky tianDe**

## 08

**Jaké signály těla byste neměla podceňovat?**

## 11

**Meridiány životní energie**

## 30

**O mně**

Snad každá žena zná okřídlenou větu z českého filmu:

## Co je štěstí? Muška jenom zlatá!

Ale co doopravdy štěstí je a co znamená právě pro ženu?

Každá žena je jedinečná a pro každou ženu štěstí znamená něco jiného.

Může mít mnoho různých podob. Ženské štěstí je velice důležité, protože jen šťastná žena může **rozdávat štěstí svému okolí a proměnit šed' reality v zářivé okamžiky života.**

Pro většinu žen tvoří puzzlíky mozaiky štěstí: stabilita, prosperita, harmonie v lásce, porozumění... a určitě **ZDRAVÍ.**

*„Zdravý člověk má mnoho přání,  
nemocný jen jedno.“*

Bc. Anna Bartošová  
+420 736 604 913

[www.zena-zdravi.cz](http://www.zena-zdravi.cz)  
[www.tian-de.eu](http://www.tian-de.eu)



## Jak jste na tom v oblasti ženského zdraví a intimity vy?

Měla jste někdy bolestivou menstruaci, výtoky, svědění, pálení, záněty močového měchýře a močových cest? Znáte nějakou ženu ve svém okolí, která má myomy, cysty, endometriózu, zánět vaječníků, polypy, eventuelně i nádor?

Lékařské statistiky mluví o zvýšeném výskytu nemocí a jejich konstatování je děsivé:

**Zdravá žena prý prakticky neexistuje.**

**„Zdraví se nedá koupit – zdravím můžete jen zaplatit.“**

Rychlé životní tempo současného moderního života, neustálý tlak na výkon, jídlo ve spěchu a kopa starostí se na našich životech nepříznivě odráží, a to zejména na našem zdraví.

**1** Podle výše zmíněných statistik patří **1. místo** v seznamu **onemocnění ženských pohlavních orgánů** bez ohledu na věk, v období mezi stabilizací menstruačního cyklu a menopauzou:

- **nádorovým onemocněním, benigním nádorům**

Počet nádorových onemocnění stoupl od roku 1980 až 5krát!

**2** Na **2. místě** v onemocnění ženských pohlavních orgánů je:

- **dysmenorea, neboli poruchy menstruačního cyklu a poruchy reprodukce**

Dětské gynekologové dnes bijí na poplach, protože téměř každá dívka má abnormální průběh utváření menstruačního cyklu: buď je to časný nástup – již v 8-9 letech, nebo naopak absence menstruace ještě v 16-17 letech.

Mezi další problémy patří **bolestivá menstruace**, pro kterou jsou typické křeče, nebo stálá bolest v dolní části břicha, v bederní a křížové oblasti, která často vyzařuje až do stehien.

Jiným problémem je **premenstruační syndrom (PMS)**. Jedná se o patologický soubor příznaků, které se projevují jako neuropsychické, vegetativní cévní a endokrinní poruchy v druhé fázi menstruačního cyklu. Tento stav pravidelně zažívá 85 % žen.

**3** Na **3. místě** v žebříčku ženských pohlavních chorob najdeme:

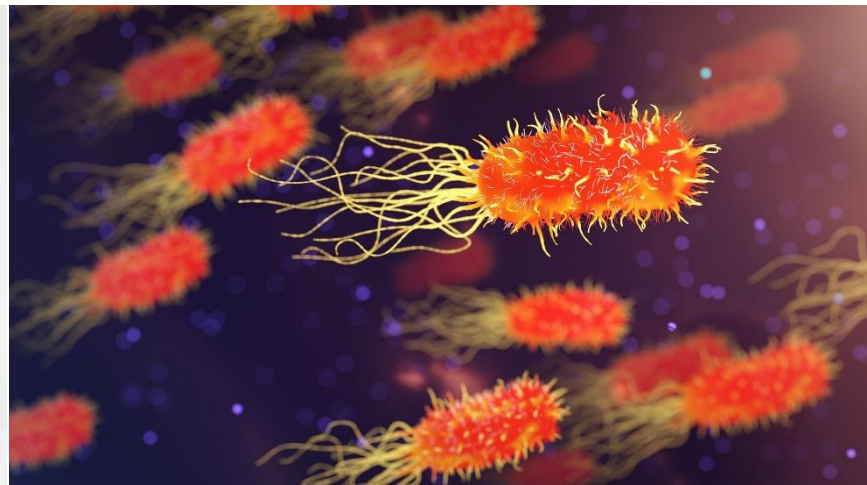
- **zánětlivé procesy:** dělohy (endometrióza), vejcovodů a vaječnicků (adnexitida), pochvy (colpitis)

**4** Na **4. místo** můžeme zařadit:

- **patologické klimakterium**

Pro většinu výše uvedených chorob je typický nedostatek výrazných příznaků: nepatrné svědění, pálení, výtok nebo zápach proto obvykle nevyvolávají znepokojení a nemoc tak může přejít do **chronické formy**.

Jenže každý chronický proces je pro tělo ženy vážnou hrozbou, mající za následek **neplodnost, mimoděložní těhotenství, bolesti v pánevní oblasti, které jsou často příčinou ženské invalidity**.



# Jak rozpoznáte hrozící nebezpečí?

- Příčinou mnoha ženských chorob je narušení vaginální mikroflóry, která poskytuje ochranu všem reprodukčním orgánům ženy.
- Normální mikroflóra se na 90 % skládá z laktobacilů, které produkují kyselinu mléčnou. Normální prostředí ve vagině je **kyselé** (pH 3,3). Kyselé prostředí zabraňuje pronikání veškerých patogenů a omezuje většinu nejnebezpečnějších bakterií.
- Pokud z nějakého důvodu (např. z důvodu dlouhodobého užívání silných antibiotik) se počet laktobacilů snižuje, je volné místo obsazeno jinými mikroorganismy, které způsobují bakteriální vaginózu, kandidózu, nebo opětovné vzplanutí genitálních infekcí.
- Příčinou narušení vaginální mikroflóry může být také obyčejné oslabení imunity, které otevírá bránu infekcím a může vést k rozvoji zánětlivých procesů, a dokonce i rakoviny děložního čípku.

# Jaké signály těla byste rozhodně neměla podceňovat, abyste se vyhnula zdravotním problémům?

- svědění pochvy, pálení, výtok nebo zápach
- nepravidelná, dlouhá, bolestivá menstruace
  - výskyt nadměrného ochlupení
  - prudký nárůst hmotnosti o 8-10 kg
  - bolest v podbříšku



# Jak si udržet své zdraví

Co pro vás znamená „zdravý život“? Popište si ho. Jaké aktivity, činnosti máte spojené se zdravým životem?

A kolikrát se těmto aktivitám nemůžete věnovat jenom proto, že vás zrovna trápí PMS, pálení, svědění, inkontinence...

**Zdraví – to je aktivní život, kreativita, energie a potenciál, které nám pomáhají dosahovat cíle a plnit si své sny.**

Podle Světové zdravotnické organizace naše zdraví závisí na těchto ukazatelích:



Zdraví musíme chránit a k tomu máme skvělé pomocníky ve formě produktů společnosti tianDe , které jsou vyráběny dle **receptur tradiční čínské medicíny**.

**Tradiční čínská medicína, jejíž zkušenosti jsou více než 5000 let staré, je nejúčinnější, nejvíc fyziologický a nejbezpečnější ze všech známých způsobů uchování a obnovení zdraví.**

Hlavní odlišnost čínské medicíny od medicíny západní spočívá v tom, že čínská medicína pohlíží na člověka jako na součást přírody, jako na celek, odkud pak pramení komplexní (holistický) přístup ke zdraví jako celku. Nesnaží se léčit jednotlivý orgán, ale zkoumá stav celého organismu, vnitřní vztahy a působení na samotnou příčinu onemocnění, nikoliv pouze na jeho projevy.

**Harmonie** – to je základ, na kterém stojí celá filozofie tradiční čínské medicíny.

**Harmonie v člověku a v interakci mezi člověkem a přírodou.**



# Meridiány životní energie

Celá složitá struktura lidského těla je podle teorie čínské medicíny spojena s životní energií (v čínštině – *čchi*). A celý lidský organizmus je neoddělitelně spjat s okolní přírodou, je její součástí.

**Životní energie vzniká v procesu interakce organismu s okolním prostředím.**

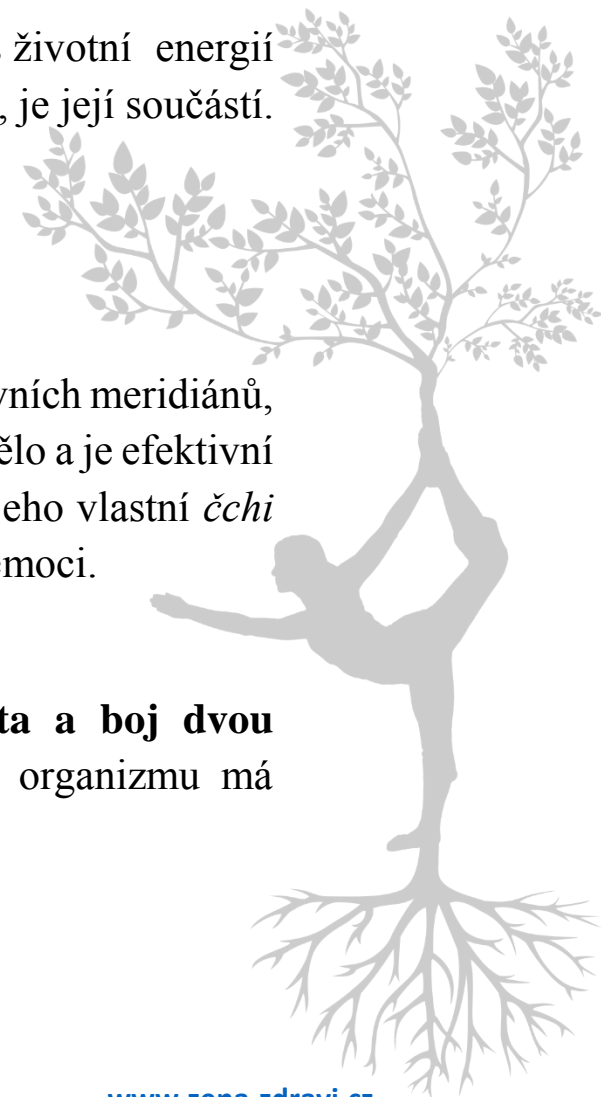
Všechny bytosti vznikají z *čchi*, a všechny živé věci jsou na *čchi* závislé.

Pohyb *čchi* v těle probíhá po **energetických drahách (meridiánech)**. Existuje 12 hlavních meridiánů, po nichž se energie pohybuje v těle, a 8 meridiánů vedlejších. *Čchi* prostupuje lidské tělo a je efektivní pouze v případě, že jej vyplňuje ve správném množství, že každý orgán je naplněn jeho vlastní *čchi* a tato nepřechází do jiného orgánu. Narušení pohybu *čchi* může způsobovat různé nemoci.

Podle teorie čínské medicíny jednou z forem projevu energie života je **jednota a boj dvou protikladných principů – jin a jang**. Zásadní význam pro fungování lidského organismu má vyvážený stav jinu a jangu, jejich úplná harmonie.

**Jin** – charakterizuje hmotné složky těla a **jang** – jeho funkce.

Jin chrání jang a narušení této rovnováhy vede k nemoci.



Starověcí léčitelé chápali, že je důležitější zdraví udržet než se zabývat léčbou, proto tradiční čínská medicína je ve velké míře zaměřena na **prevenci** chorob. Za neúčinnější jsou považovány způsoby léčby jako akupunktura, aromaterapie, bylinná terapie.

Podle čínských léčitelů bylinné přípravky:

- **působí jemněji**
- **obsahují méně toxických látek než syntetické přípravky**
- **nejsou při správném použití návykové**
- **nevyvolávají alergie**
- **nepotlačují obranné síly organismu**

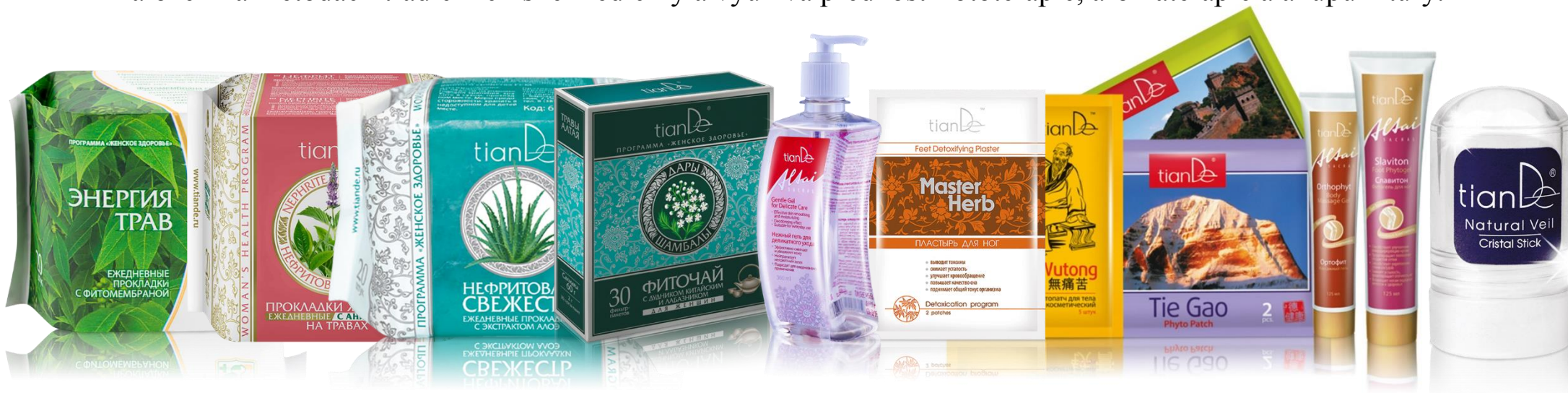
Metody tradiční čínské medicíny fototerapie a aromaterapie mají komplexní účinek na tělo jako celek.

V knize **Chuang-ti nej-t'ing** (黃帝內經) se říká:

**„Být ve shodě s principem jin – jang znamená život, být v rozporu s ním – znamená smrt.“**

Následovat tento princip znamená zajištění míru, odporovat mu znamená vyvolávat poruchy. Proto by léčba měla být provedena dříve, než nemoc vznikne, a klid je třeba zajistit dříve, než se porucha projeví.

**Princip harmonizace energií a funkcí organismu** tvoří základ programu „Ženského zdraví“, který je založen na metodách tradiční čínské medicíny a využívá přednosti fototerapie, aromaterapie a akupunktury.



Součástí programu ženského zdraví jsou tyto produkty:

- hygienické vložky řady: „Energie života“, „Energie bylin“, „Nefritová svěžest“, „In Top“
- bylinné čaje řady „Dary Shambaly“
- jemný gel pro intimní péči
- detox náplastí, fytonáplastí a fytogely
- tělový deodorant Alunit

Čínští léčitelé považují pohlavní orgány za **kořeny života**, které jsou propojeny se všemi ostatními žlázami a orgány. Na jedné straně čínská medicína pohlíží na oblast rozkroku jako na komplexní mechanismus, který funguje jako čerpadlo a umožňuje životní energii, aby se buď hromadila v těle, nebo aby z něho vytékala.

Silné svaly hráze zajišťují normální funkci všech vnitřních orgánů. Pokud jsou svaly uvolněné, vnitřní orgány postrádají podporu a začnou klesat a utlačovat se navzájem, což znamená stagnaci, hromadění toxinů a degradaci pánevních orgánů.

Na druhou stranu je tato oblast jedním z nejsilnějších energetických center, kde je soustředěno velké množství bioaktivních bodů.

## Vložky tianDe

Vložky tianDe – to je především suchý bylinný zábal a vysoce kvalitní hygienické prostředky. Povrch vložek se skládá z přírodní bavlny a má nejvyšší míru absorpce vody, která zabraňuje vzniku podráždění, pálení a svědění.

Vložky mají na organismus dvojí účinek:

- 1) působí jako prostředek aromaterapie a fytoterapie
- 2) jako prostředek energoterapie

## Aromaterapeutické účinky vložek tianDe

Aromaterapeutické účinky vložek jsou zajištěny díky patentované unikátní **kombinaci bylin**.

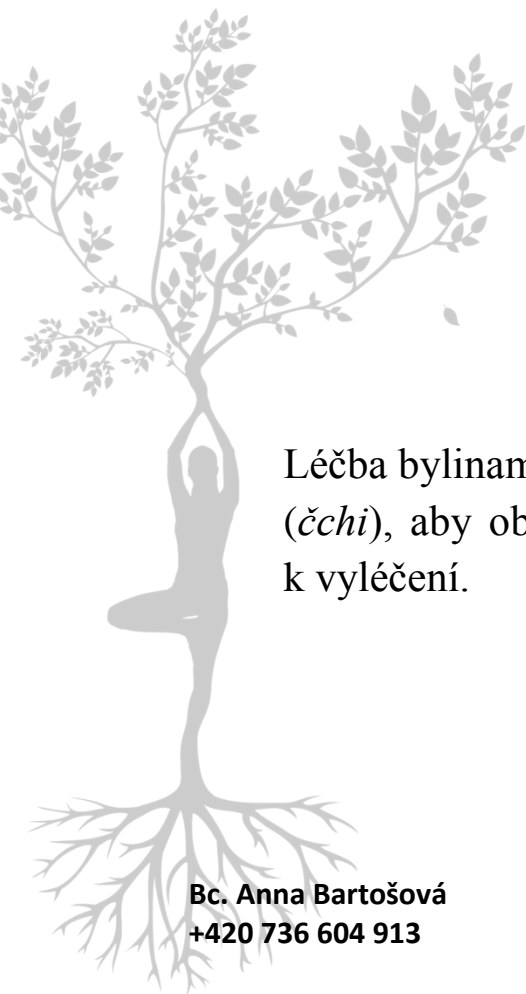
Léčivé složky čínských bylin aktivně působí na sliznice vnějších pohlavních orgánů a přispívají tak k normalizaci flóry, odstranění nepohodlí, podráždění a zápachu.

Vstřebávání aktivních látek přes sliznice je intenzivnější než přes pokožku v jakékoliv části lidského těla.

## Energoterapeutické působení vložek tianDe

Hygienické vložky tianDe působí na organismus ve více úrovních, pracují především na energetické a informační úrovni díky silnému náboji přírodní energie, vyzařované léčivými bylinami, a **ovlivňují tak aktivní body** umístěné v zóně rozkroku.

Léčba bylinami je vždy **dlouhodobý proces**, který začíná hojením duše. Rostliny odevzdávají svou sílu (*čchi*), aby obnovili životní energii člověka. Když je proudění *čchi* v organismu obnoveno, dochází k vyléčení.



## Byliny posilují imunitní systém a zlepšují celkový stav organismu.

Správně vyrobený suchý zábal položený na správném místě, odstraňuje nerovnováhu *čchi*, odstraní příčiny onemocnění (horečka, chlad, hlen) a může být až desetkrát účinnější než obdobný výluh, užívaný orálně.



*„Žijem zdravým životným štýlom a preto sa vyhýbam akejkol'vek chémii a liekom. Jediné, kedy som bez tabletky neobstála bola moja perióda. Vložky TianDe mi v tomto úžasne pomohli. Vždy som mala veľmi bolestivú periódu a po doporučení od Aničky a jej skvelému vysvetleniu ako ich správne používať a nasadiť sa mi to každým mesiacom zlepšovalo. Teraz môžem spokojne tvrdiť, že pri mojej perióde konečne nepotrebujem brať žiadne tabletky, bolesť sa rapidne znížila a dokážem počas týchto dní normálne fungovať. Je to naozaj skutočný zázrak. Moc ďakujem a odporúčam každej žene.“*

– Mgr. Nikoleta Manduchová, majiteľka a zakladateľka Vzdělávacího centra ALTYA



# Druhy hygienických vložek – bylinných zábalů a jak nám mohou pomoci

## Vložky „Energie života“

Tento bylinný zábal skvěle podporuje organizmus každé ženy. Účinnost vložky zajišťuje unikátní fytonáplň z hustých výtažků a sušených bylin.

### Aktivní složky:

- **Děhel čínský**, nebo také andělíka čínská, které se také říká „ženský ženšen“, „ženská rostlina“, a „královna čínských bylin“.

Působí na: meridiány srdce, jater, sleziny, tonizuje, posiluje krev, reguluje menstruaci, zmírňuje bolest.

Podle staré legendy anděl přinesl kořen andělíky na zem, aby léčil mor a jiné nevléčitelné nemoci. Od těch dob se této rostlině říká „andělská bylina“, nebo andělíka.

Jako zdroj fytoestrogenů andělíka napodobuje účinky estrogenu a progesteronu. Má nejen schopnost „nahradit“ působení hormonů, ale také zvyšuje citlivost receptorů tělesných tkání vůči těmto hormonům.



### Její používání je doporučováno v případě:

- zánětlivých procesů
- poruch menstruačního cyklu
- dysmenorei (bolestivá menstruace)
- cystické fibrózy prsu
- premenstruačního syndromu (PMS)
- stagnace v oblasti malé pánve
- narušení tonusu dělohy
- neplodnosti
- klimakterického syndromu

▪ **Extrakt z máty peprné** má zklidňující, protikřečové, antiseptické a analgetické účinky. Při styku se sliznicemi mentol obsažený v mátě působí na receptory chladu, což vyvolává zúžení povrchových cév a způsobuje reflexní rozšíření cév vnitřních orgánů. To vysvětluje snížení bolestivých pocitů při různých zánětlivých procesech.

▪ **Výtažek z kořenů rdesna mnohokvětého**, rdesno je také nazýváno „rostlinou dlouhověkosti“ za jeho celkové posilující a tonizační účinky. Zvláště užitečný je kořen rdesna pro ženy v poporodním období, protože zvyšuje tonus dělohy, obnovuje hormonální rovnováhu, působí na endometrium podobně jako estrogen a progesteron, má blahodárny vliv na reprodukční systém.

▪ **Výtažek z kořene pivoňky mléčnokvěté**, která je jednou z nejčastěji používaných léčivých bylin tibetské tradiční a lidové medicíny. Používá se jako analgetikum, protikřečový (antikonzulzivní), protizánětlivý prostředek v léčbě gynekologických onemocnění, zejména v případě výtoku a nepravidelné menstruace.

▪ **Extrakt z listů kurkumy** se používá v souladu s Ájurvédou k odstranění svědění, dermatitidy, alergické vyrážky, pro normalizaci krevního oběhu. V TČM oddenky kurkumy se používají jako stimulant, tonikum,

analgetikum, hemostatikum a jako prostředek na podporu metabolismu. Kurkuma je spolehlivý pomocník imunitního systému v boji proti patogenním mikroorganismům.

- **Cnidium monnieri extrakt** je proslavený svými tonizačními a celkově posilujícími vlastnostmi, vyvolává zrychlenou tvorbu oxidu dusnatého v přilehlých tkáních a zajišťuje intenzivní přítok krve do pohlavních orgánů, díky čemu dochází ke zlepšení výživy a okysličení tkání a také ke zvýšení libida. Smyslové zážitky jsou výraznější. Tento extrakt má silné protizánětlivé, antibakteriální, antimikrobiální účinky.
- **Aloe extrakt** se v Ájurvédě nazývá „Kumari“ (tzn. mladá dívka), což mluví o omlazujícím působení, které má tato rostlina zejména na organismus ženy. Aloe zlepšuje látkovou výměnu, ovlivňuje všechny tělesné tkáně, podporuje hojení, pozitivně působí na reprodukční systém. Působí jako prevence mykotických, virových a bakteriálních infekcí, zmírňuje otoky, svědění.
- **Alunit** – 100 % přírodní produkt sopečného původu, který má přirozený antibakteriální účinek.

### **Kontraindikace:** těhotenství

Účinnost bylinného obkladu „Energie života“ pocítíte již za několik minut po aplikaci – zmírní se svědění a pálení. Můžete cítit teplo nebo nárůst pulzace v energetických centrech – je to známka aktivizace a harmonizace energetických interakcí v těle.



## Vložky „Energie bylin“

Vyvinuto vědci Státního centra čínské medicíny. Povrch vložky je nasáklý patentovaným koncentrátem rostlinných extraktů, připravených podle starých receptů léčitelů čínské dynastie Tang.

### Aktivní složky:

- Výtažky ze semen cnidia, z listů kurkumy, listů máty peprné, anděliky, kořene pivoňky mléčnokvěté, kořene rdesna mnohokvětého, listů aloe a alunit.

### Působení extraktu z rostlin v těchto vložkách je zaměřeno na:

- stimulaci imunity ženského těla
- harmonizaci ženské energie
- obnovení menstruačního cyklu, který v ideálním případě je měsíční a trvá 28 dní
- normalizaci krevního oběhu
- zlepšení látkové výměny
- funkci pánevního dna a orgánů perineální oblasti
- obnovení mikroflóry

## Druhy hygienických vložek „Energie bylin“



**Kontraindikace:** těhotenství

### Vložky „Nefritová svěžest“

Vložky normalizují funkci pánevních orgánů a orgánů perineální oblasti, mikroflóru, zvyšují tonus svalů pánevního dna během počáteční fáze sestupu vaginální stěny.

**Aktivní složky:**

- **Extrakt ze zeleného čaje (Camellia čínská).** Polyfenoly ze zeleného čaje mají protizánětlivé a antibakteriální účinky, podporují pronikání biologicky aktivních látek do pokožky.
- **Extrakt z máty peprné** je mocný antioxidant, který má antibakteriální, protikřečové, analgetické a diuretické účinky.



- **Mentol** ovlivňuje nervová zakončení, což způsobuje pocit chladu. Při aktivaci chladových receptorů dochází ke stažení povrchových cév a k reflexnímu rozšíření cév vnitřních orgánů, což vede ke snížení bolestivých pocitů při různých zánětlivých procesech.
- **Výtažek z Aloe vera** podporuje hojení tkání, má pozitivní vliv na ženský reprodukční systém. Působí jako prevence mykotických, virových a bakteriálních infekcí, zmírňuje otoky, svědění, podráždění a zánět.

### Výtažky z těchto bylin přispívají k:

- zvýšení citlivosti mikroorganismů k působení antibakteriálních přípravků
- pocitu pohodlí
- zvýšení smyslnosti

### Druhy hygienických vložek „Nefritová svěžest“:



**Kontraindikace:** těhotenství

*Vložky tianDe aktivují schopnost těla k sebeléčení. Byliny obsažené ve vložkách „odstraňují stagnaci, zahřívají meridiány, odstraňují vlhkost, zahřívají chlad, rozpohybují čchi a krev, mají harmonizující účinek“.*



## Vložka „Jemná péče“

Podle statistik trpí ženy záněty močového měchýře (cystitida) **2x častěji než muži**. Jeho příznaky jsou známé všem: časté – až 20x za hodinu – močení, řezavá bolest při vyprazdňování močového měchýře, křeče v dolní části břicha a teplota. Častější zánět oproti mužům je vysvětlován tím, že zatímco močová trubice mužů měří na délku až 20 cm, močová trubice žen je velmi krátká (jen 4 cm) a bakterie se tak dovnitř dostanou snadněji.

### Vložka „Jemná péče“ zajišťuje:

- účinnou hygienu
- brání šíření bakterií
- brání zánětu močového měchýře
- urychluje proces hojení
- zmírňuje pocit nepohodlí

### Aktivní složky:

- **Alunit** – minerál, který je nazýván „krystalem svěžesti“, protože kamenec, který je jednou z jeho složek, brání pomnožení bakterií, které způsobují zápach a vyvolávají rozvoj infekce.
- **Kaempferol** – biologická účinná látka z rostlin (flavonoid), působí jako diuretikum a má protikřečové účinky.
- **Bornejský kafr** – je používán jako protizánětlivý a antibakteriální prostředek.

- **Angelica dauricus** – nazývaná též „ženský ženšen“ se používá pro regeneraci organismu po porodu, pro léčbu bolestivé menstruace a bolesti v oblasti malé pánve. Má protikřečové, analgetické (protibolestivé) a močopudné účinky
- **Sophora japonica** – čili Jerlin japonský má silné baktericidní a protizánětlivé účinky.
- **Chryzantéma indická** – rostlina, která je po staletí využívána pro své antimikrobiální a protizánětlivé účinky
- **Zimolez japonský** – obnovuje rovnováhu přirozené mikroflóry, působí jako diuretikum a má protizánětlivý účinek
- **Gardenia jasminoides** – se používá jako prostředek proti křečím a také jako diuretikum při onemocnění ledvin a močových cest
- **Pampeliška lékařská** – je široce používán ke zmírnění zánětu a pro stimulaci lokální imunity

**Kontraindikace:** těhotenství

### Jemný gel intimní péče z řady „Altaj“

Citlivé části těla vyžadují stejně citlivou péči. Gel z řady „Altaj“ umožňuje jemně provádět hygienu pohlavních orgánů, zachovává pH genitální sliznice, které se značně liší od pH zbývajících částí těla, zvyšuje odolnost vůči agresivním mikroorganismům a snižuje pravděpodobnost zánětlivých procesů.





## Působení jemného gelu:

- pomáhá obnovit integritu genitální sliznice, odstraňuje pocity nepohodlí, zarudnutí, otok
- přírodní složky podporují zdravou mikroflóru, změkčují, hydratují, brání vzniku zánětu
- předchází vzniku vaginální suchosti, zvlhčuje vaginální sliznice a vytváří pocit pohodlí
- ideální pro každodenní intimní hygienu žen i mužů
- poskytuje pocit čistoty a přirozenosti

## Aktivní složky:

Komplex rostlinných výtažků tvoří především čajovníkový olej, aloe barbadensis, listy šalvěje, květy heřmánku lékařského a stříbro.

- **Tea tree oil – čajovníkový olej** – vyznačuje se protizánětlivým a regeneračním účinkem. Jeho unikátní složka viridoflorsin je silné přírodní antiseptikum účinné proti: bakteriím, virům a plísním.
- **Aloe** – má protizánětlivé účinky, podporuje hojení ran, zvyšuje odolnost sliznic, urychluje regeneraci, zesiluje ochranné vlastnosti organismu v boji proti infekcím, obsahuje přírodní antibiotikum barbaloin.
- **Listy šalvěje** – mají dezinfekční, protizánětlivé a protikřečové účinky a eliminují překrvení sliznic a kůže. Při vnějším použití mají stahující a antiseptické účinky, hojí rány, mikrotrhliny.
- **Heřmánek** – má protizánětlivé, baktericidní účinky, uklidňující vlastnosti, působí proti bolesti.
- **Stříbro** – je jedno z nejmocnějších přírodních antiseptik. Brání rozmnožování cizorodých bakterií, virů a plísní, aniž by potlačovalo přátelskou mikroflóru organismu.

## Detoxikační náplast na chodidla

Složky obsažené v této náplasti mají přirozené absorpční schopnosti a silný antioxidační účinek.

- **zlepšují prokrvení pokožky**
- **odstraňují toxiny**
- **zmírňují únavu a svalové napětí** což přispívá ke zlepšení spánku a zvýšení celkového tonusu organismu.

## Bylinná náplast Wutong

Rychle odstraní bolest a zánět. Jedinečná kombinace přírodních esencí, aromatických olejů, zaměřená na úlevu od bolesti.

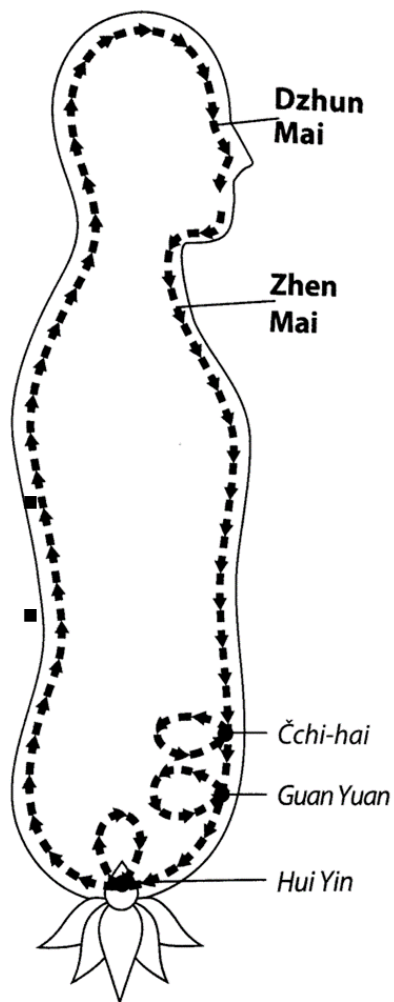
- **působí protizánětlivě**
- **ulehčuje při zánětu dutin**
- **pomáhá při bolesti hlavy**
- **odstraňuje bolest zubů**
- **používá se při poranění, vymknutí, natažení**



**Mám zájem o více informací**



# Meridiány a jejich vliv na naše zdraví



Jak již bylo zmíněno dříve, existuje 12 hlavních a 8 vedlejších meridiánů, po nichž se energie pohybuje v těle.

V oblasti hráze vedou 2 vedlejší meridiány – **Dzhun Mai** a **Zhen Mai**, jímž se také říká „zázračné meridiány“. Vyznačují se zvláště výkonnou „vylučovací silou“ – dodatečně regulují krvetvornou funkci organismu.

**Dzhun Mai** – má rozsáhlé spojení se všemi hlavními meridiány, kontroluje všechny meridiány jang a je svého druhu „mořem jangu“

**Zhen Mai** – ovládá všechny jin meridiány jako „moře jinu“

Meridiány Zhen Mai a Dzhun Mai (viz obrázek) patří k cévám dělohy a úzce souvisí s menstruačním cyklem, těhotenstvím a porodem u žen a také se zachováním kvintesence ťing (prvotní a získané *čchi* ledvin) u mužů.

Na „záračných meridiánech“ se nacházejí akupresurní body, silně ovlivňující tělo. Nejznámější jsou tři z nich – jsou to nejdůležitější energetická centra.

Bod **Čchi-hai**, neboli „moře *čchi*“ se nachází pod pupkem ve vzdálenosti dvou prstů. Je to jeden z nejdůležitějších bodů pro léčbu onemocnění způsobených poruchami *čchi*.

- Normalizace stavu *čchi* působením na bod čchi-hai pomáhá normalizovat stav krve
- Čchi-hai je důležitý celkově zpevňující bod, na který působíme, když je třeba doplnit *jin*, normalizovat *čchi* a stav krve
- Na tento bod působíme při impotenci, polucích, nočním pomočování, dušnosti, bolesti zad, nespavosti, potížích s močením, retenci moči, v případě otoků, vodnatelnosti, při zácpě nebo průjmu, škytavce, bolestech hlavy, amenorei (vynechání menstruace), neplodnosti, prolapsu (poklesu) dělohy, dysmenorei (bolestivá menstruace) a děložních krváceních

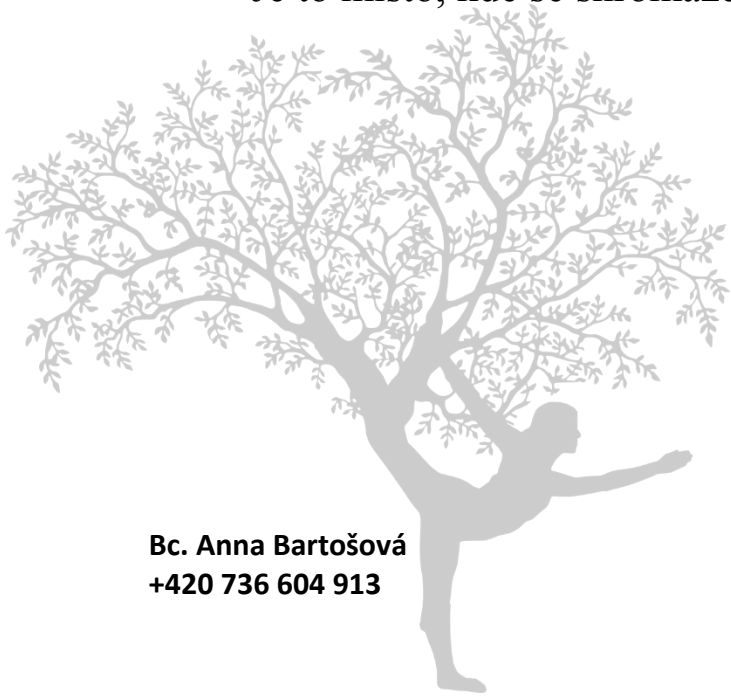
**Guan Yuan**, tzv. „palác vaječníků“ je druhým nejvýznamnějším energetickým centrem pro ženy a nachází se mezi vaječníky. Tento bod najdete, když si položíte dlaň na břicho s palcem na pupku. Bod je přímo pod malíčkem v přímé linii od pupku v hloubce půldruhého palce. Právě zde je uložena primární *čchi*.

- Je to klíčový bod, který přispívá k doplnění primární *čchi*
- Normalizuje stav **Zhen Mai** a **Dzhun Mai**, je účinný při léčbě různých onemocnění v pohlavní oblasti
- Působení na tento bod je vhodné v případě impotence, polucí, inkontinence, častého močení, bolesti, prolapsu (poklesu) dělohy, děložního krvácení, závratí, hučení v uších, při únavě, slabosti, bolestech

v bederní oblasti, průjmu, škytavce, ztrátě vědomí, epilepsii, v případě onemocnění tenkého střeva a pohlavních orgánů

**Hui Yin** – nazývané též „setkání jin“, „křižovatka jin“, „mořské dno“, „brána života a smrti“, „centrum síly“.

- Nachází se v samém středu hráze, na půli cesty mezi dvěma hlavními branami lidského těla (genitálií a konečníkem), těsně pod povrchem kůže
- Je to svazek pohlavních nervových zakončení
- Je centrálním spojovacím bodem mezi temenem, kudy energie nebes vstupuje do těla, a ploskami nohou, přes něž tělo absorbuje energii země
- Jsou to „dveře“, kudy energie vstupuje do těla odchází z něj
- Je jedním z nejdůležitějších bodů lásky, práce s Hui Yin stimuluje erekci u mužů a vznik touhy u žen
- Je zdrojem, ze kterého se „dech života“ šíří do všech částí těla, je středobodem, který vytváří „vitalitu“
- Je to místo, kde se shromažďuje generativní síla, a z kterého celé tělo získává obnovu a omlazení



V perineální oblasti se také nachází reflexní zóny, které ovlivňují fungování mozku, srdce, žaludku, plic, střev, jater, ledvin, močového měchýře, pohlavních orgánů, štítné žlázy, hypofýzy, šišinky a páteře. Aromatické oleje a fytoncidy, které jsou obsaženy ve vložkách, působí na biologicky aktivní body reflexních zón a jejich prostřednictvím pak i na celé tělo.

# Můj příběh

## Jsem Anna Bartošová

Jsem potěšená, že vás mohu provést vědomou péčí o své ženské zdraví.

Sama jsem si prošla řadou lékařských ordinací a zákroků při řešení svých zdravotních potíží. Např. na urologii, když jsem měla velké bolesti s močákem mi řekl lékař, že jsem „učebnicový příklad“ a musím „ihned na operaci“. Když se ale udělala všechna potřebná vyšetření, žádná operace nebyla. Ani injekce, ani prášky, nic... nebylo totiž na co, byla jsem prý zdravá. Říkala jsem si – je super, že jsem zdravá (kdo by nechtěl být?), ale **proč mám ty hrozné bolesti, a co teda s tím mám dělat?**

Začala jsem hledat odpovědi na mé otázky – co to může být, co mám dělat, proč jsou výsledky v pořádku ale já mám stále tak velké bolesti...

... a tady v těchto situacích, v tom hledání příčin mých zdravotních problémů, začala má „vědomá cesta“. Uvědomila jsem si, že na některé věci se mohou dívat i jinak, z jiného úhlu pohledu, než jak jsem byla do té doby zvyklá a jak jsem si myslela, že to má být. Tato cesta pokračovala na seminářích a kurzech osobního rozvoje a sebepoznávání.



Začala jsem poznávat sama sebe – kdo vlastně jsem, kdo je ta žena, co tady sedí, co cítí, co chce, zda je spokojená? Pochopila jsem, že když chci něco změnit, tak to předně musím změnit sama v sobě, že nikdo jiný nemůže za to, co se mi děje a že jen já sama jsem zodpovědná za svůj život.

Velikou pozornost i dnes věnuji vnitřnímu světu (především vnitřnímu dítěti i vnitřní ženě).

Vytvořila jsem proto projekt [Akademie života](#), který ve svých začátcích byl tvořen 2 sekcemi:

1) [sebepoznávání](#) – v rámci kterého jsem pořádala přednášky, ženské kruhy, víkendové semináře a vytvořila videokurz s hlavním tématem péče o své vnitřní dítě a svou vnitřní ženu

2) [fyzická péče](#) – vyjádřena formou masáží, které jsem dělala (především relaxační, Dornovu metodu, Spinal Touch a manuální lymfatické masáže)

Až časem mě životní situace přitlačily a musela jsem si přiznat známé přísloví o „kovářově kobyle“, zejména v oblasti fyzické péče.

V té době jsem si potřebovala dokoupit nějaké krémy a řekla jsem si, že vyzkousím něco nového. Narazila jsem na [tianDe](#), zaregistrovala se a nakoupila si produkty se slevou.

Co mě ale přivedlo k tomu, že jsem se rozhodla věnovat tianDe i obchodně byly na začátku [tělové soli](#), které se používají i na rozproudnění lymfy, což bylo velice blízké k lymfatickým masážím, které jsem dělala. Postupně se přidaly i další produkty pro zdraví... především [hygienické vložky](#), [fytonáplasti a fytogely](#).

Pamatuji si, jak mě cca rok předtím, než jsem se sama zaregistrovala do **tianDe**, oslovila jedná známá a nabídla mi vložky cca za 170 Kč – dívala jsem se na ní, zda nepadla z višně, proč bych si kupovala vložky za 170 Kč, když si je v drogerii mohu koupit za 39 Kč. V té době jsem ale ještě nevěděla, že hygienické vložky, které jsou běžně k dostání, jsou vyráběny z **odpadního materiálu** a že se tím pádem vlastně nemohu divit, že mám různé výtoky, svědění a další potíže, tak jako i řada dalších žen.

Dnes si ráda kupuji vložky za 115 Kč (mám je za tuto [VIP cenu](#)) protože vím, že si na velmi citlivá místa přikládám kvalitní materiál s obsahem bylinek, které mi pomáhají nastolit celkovou rovnováhu a harmonii mého organismu. Začala jsem je používat i proto, že v menopauze jsem měla různé návaly a odmítla jsem užívat hormonální produkty, které mi navrhoval gynekolog.

Je skvělé, že se sortiment tianDe rozšiřuje i o další produkty, na které se těším, jako jsou např. *proteinové koktejly*, *doplňky stravy*, které určitě použiji při hubnutí, ale také *kosmetické produkty*, např. zpevňující sérum na řasy a obočí, hyaluronové sérum na pleť či masážní olej Tajemství energie Čchi a další.



**Mám zájem o více informací**





*Děkuji, že jste si stáhla můj eBook o ženském zdraví. Věřím, že Vám poskytne dostatek informací pro to, abyste se mohla rozhodnout, jak dále pečovat o své zdraví.*

*Jestli Vás náš program ženského zdraví oslovil, neváhejte mě kontaktovat, a to ať telefonicky, nebo mailem. Ráda doporučím vhodný postup, který Vám bude nápomocný při řešení Vašich potíží, abyste se cítila opět dobře.*

*V případě, že máte jakýkoliv dotaz, napište mi, ráda odpovím. Konzultace mám zdarma.*

*Nyní je to už jen a jen na Vás, zda využijete nabízenou pomoc v oblasti vědomé péče o své ženské intimní zdraví.*

*S láskou a péčí*

*Bc. Anna Bartošová*

*Mob. +420 736 604 913*

*Email: [anna@tian-de.eu](mailto:anna@tian-de.eu)*

**Prohlášení:** Tento eBook má informativní charakter. Stažením tohoto eBooku berete na vědomí, že autorka nenese žádnou zodpovědnost za jakékoli použití uvedených informací a úspěchy či neúspěchy z toho plynoucí.

Zdroj: Brožura o ženském zdraví tianDe