



# Bulletin č.1 – Zima + ledviny

Mnoho lidí si stěžuje na bolesti zad obzvláště 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**.

## Proč je právě v tomto období 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, ze kterého budeme vycházet a na který budeme i v příštích informačních bulletinech 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 určité době 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.

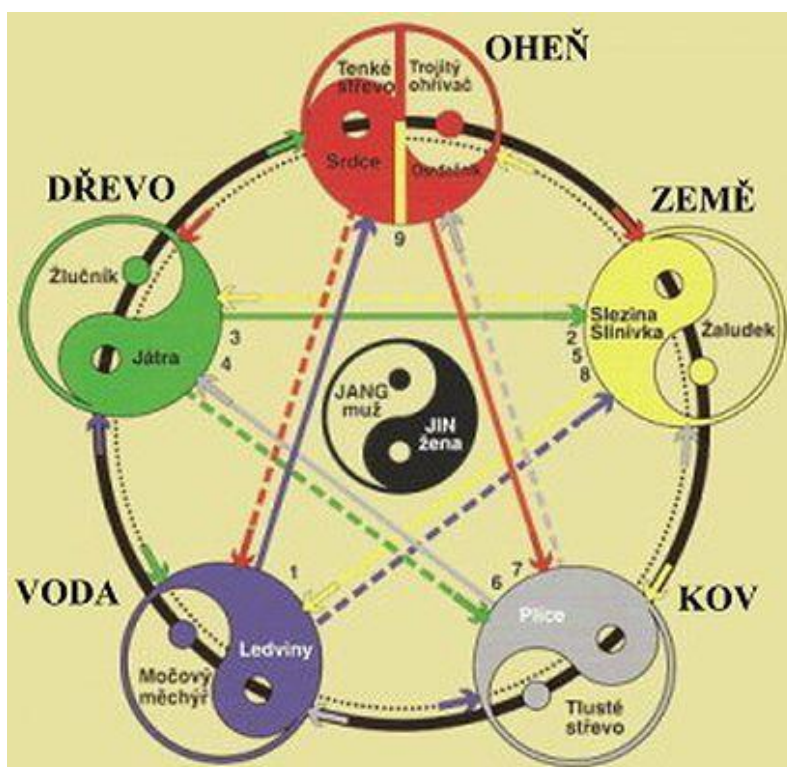
### Jin

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

- **Nedostatek jinu** - 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 akupunkturálních 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 je 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 střídáního 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 poškozuje 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

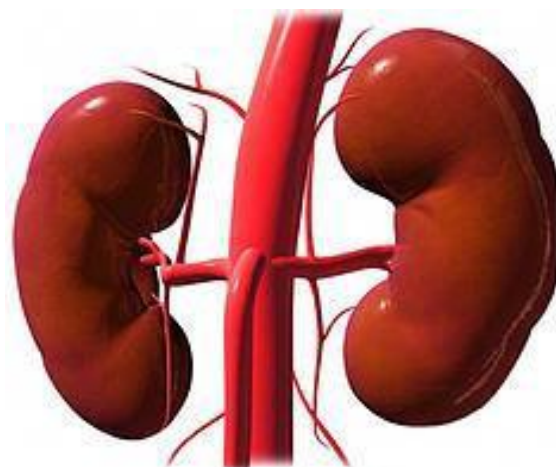
V hrnci ohřejeme 4 l vody na teplotu cca 80 Celsia. Najemno nastrouháme 200 - 300 g čerstvého zázvorového kořene, který svážeme do plátěného sáčku. Do vody vyždímáme šťávu z kořene a poté i celý pytlík dáme do vody. Promícháme a několikrát vařečkou pytlík vymačkáme o stěnu hrnce. Pozor: voda nesmí vařit, 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 přežité 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, velkým pomocníkem jsou i tyto **konkrétní produkty**:

## Na úrovni péče o fyzické tělo

Použití mořské soli a bylinek jak pro celkovou koupel:



Tělová sůl s krystaly z Mrtvého moře

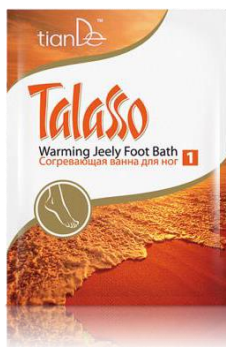


Tělová sůl s mořskými řasami



Tělová sůl s výtažky ženšenu

- nebo třeba jen pro **koupel nohou**:



Zahřívací koupel Talasso



Solná koupel levandule



Solná koupel čajovníkový strom



- používání [bylinných směsí](#)



Tibetský sběr



s ostropestřcem  
mariánským

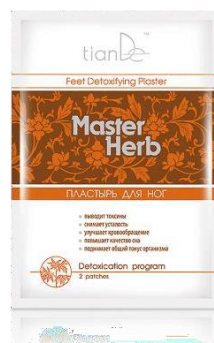


s děhelem  
čínským

- používání [fyto a detox náplastí a fytogelu](#)



Vliv na stav ledvin  
a vylučovací soustavu



Detoxikační náplast  
na nohy



Fytogel na nohy  
Slaviton

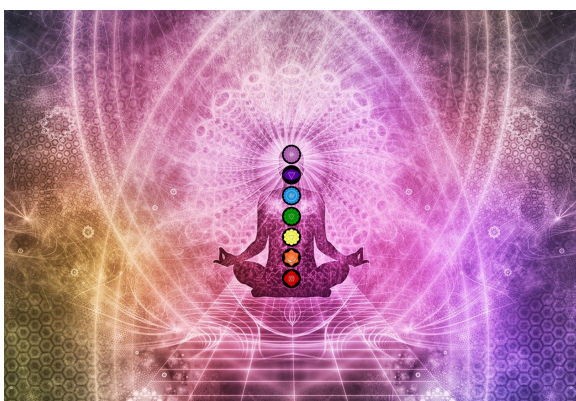
Pro získání **VIP ceny** (o 1/3 levnější oproti katalogovým) mi prosím zavolejte na můj osobní mobil: 736 604 913, anebo si rovnou požádejte o svou [VIP kartu](#)

Více informací o produktech najdete na mých webových stránkách:

<http://tian-de.eu/>

## Na úrovni péče o emoční tělo

- ✓ Uzdravte svá stará vnitřní zranění a bolesti. Obejměte svou vnitřní holku  
→ Vnitřní holka



- ✓ Naučte se pracovat se svým energetickým systémem, harmonizujte jej a změňte svůj život.  
→ 7 bran

V případě jakýchkoliv dotazů neváhejte a kontaktujte mě telefonicky na můj osobní mob. 736 604 913, anebo písemně na email: [anna@annabartosova.eu](mailto:anna@annabartosova.eu).

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

**S láskou a úctou  
Anna Bartošová**