

ŽLUČNÍK PODLE TRADIČNÍ ČÍNSKÉ MEDICÍNY

ELEMENT DŘEVO – PÁROVÝ ORGÁN JÁTRA – ORGÁN FU

JAK SE DÍVÁ NA ŽLUČNÍK TCM

Aneb jak si můžete pomoci sami

Žlučník řídí uschovávání a vylučování žluče. Žluč vzniká akumulací jater a po vytvoření se hromadí ve žlučníku kde je uskladňována pro další použití. Má hořkou chuť a hlavním úkolem žluče je napomáhat procesu trávení. S podpůrným vlivem jater, která řídí průchodnost je žluč vylučována

do dvanácterníku a dále do tenkého střeva, kde pomáhá trávit potravu a tím podporuje příslušnou

činnost sleziny a následně žaludku. Když vylučování žluče není v pořádku, oslabuje se i funkce sleziny a žaludku, což způsobuje zažívací problémy provázené nadýmáním nebo průjmami. Když játra a žlučník zablokuje vlhká horkost, játra nedokážou udržet vnitřní průchodnost a žluč se proto dostává i mimo tenké střevo a to do krve. Tento stav vyvolává žloutenku, zežloutnutí očí a pokožky. Čchi za normálních okolností klesá dolů, ale když nějaká chorobná příčina obrátí její tok,

objeví se hořkost v ústech, zvracení zelenožluté šňávy.

Žlučník řídí rozhodnost.

Tato funkce vypovídá o podílu žlučníku na duševním založení a povahových rysech. Správně posoudit věci a rychle a rázně se rozhodnout mimo jiné závisí na vyvážené čchi žlučníku. Proto

ŽLUČNÍK ŘÍDÍ ROZHODNOST. TATO FUNKCE VYPovídá O PODÍLU ŽLUČNÍKU NA DUŠEVNÍM ZALOŽENÍ A POVAHOVÝCH RYSECH.

žlučník bývá označován jako cenzor, ze kterého vzniká schopnost, posuzovat a řešit.

Z předcházejícího výkladu jsme se dozvěděli, že daná oblast psychiky je přisuzována játrům, která jsou vrchním velitelem a jejich působením vystupují úmysly a rozhodnutí.

Játra jsou sice vrchním velitelem, ale konečné rozhodnutí si berou od žlučníku. Když jsou játra a žlučník v dobrém zdravotním stavu, pomáhá to v člověku vytvářet takové duševní naladění, že vše řešíme s rozvahou a větší odvahou. Protože je žlučník připojen k játrům, tak v případě, kdyby čchi jater byla silná, tak

POMOC ŽLUČNÍKU

Vynechte tučná a ostrá jídla. Přestaňte na pár týdnů používat bílou mouku, mléko a cukr.

Omezte i kávu a černý čaj, stejně jako polotovary a instantní potraviny.

Zkuste nesmažit a negrilovat, potraviny raději duste, vařte v páře nebo pečte v troubě.

Používejte kvalitní oleje – olivový, dýňový, lněný, sezamový. **Zařadte lehce stravitelné obiloviny,** jako jsou jáhly a pohanka, zluštěnin zejména červenou čočku, která nenadýmá.

Pijte hořké byliny – kořen pampelišky, ostropestřec, pelyněk nebo schizandru.

Zařadte kurkumu – je to antioxidant, který podporuje trávení a pomáhá odstraňovat žlučové kaménky.

Doplňte zinek – chroupejte dýňová semínka a použijte dýňový olej.

Zásobte se vitamínem A – nakupte mrkev, čerstvý špenát nebo rakytník.

RIZIKOVÉ FAKTORY ŽLUČNÍKOVÝCH ONEMOCNĚNÍ

- Zatěžující životospráva
- Kouření
- Chronická zácpa
- Nezpracované emoce

bez žlučníku nemá rozhodnost. Tyto dva orgány si pomáhají a z této pomoci se rodí smělost a odvaha.

Stav čchi žlučníku také určuje odolnost proti silným stresovým činitelům jako je strach a hněv.

V normální situaci příznivě ovlivňuje cirkulaci čchi a krve

a pomáhá udržovat vyvážené vztahy mezi orgány. Lidé s pevnou čchi žlučníku nepodléhají tolik psychickým stresům a když se do nich dostanou, tak lehčeji se jich zbaví. V povaze se prázdná, oslabená čchi žlučníku projevuje zvýšenou citlivostí na negativní vlivy a odráží se jako

bázlivost, malá odvaha, lekavost, nespavost a těžké sny.

Podle čínské medicíny je

„Pokud umíme vnímat svůj život pozitivně, jako příležitost, školu a cestu, nemusíme se zlobit a rozčilovat chováním druhých, jejich názory a hodnotami,“

Říká terapeutka Miriam Kmotrasová

hlavní emocí žlučníku - HNĚV

Dlouhodobá nespokojenost se svým životem, partnerem, prací, frustrace z naší neschopnosti to vyjádřit a řešit – to vše může být základem k tomu, aby nám žlučník drsně ukázal, že se musíme naučit s nahromaděnou agresí pracovat.

O játrech vypovídá především oblast mezi obočím. Jsou-li tam rýhy, játra jsou poškozená. Přičemž horší je prý rýha jedna než dvě. V této oblasti se může také loupat kůže, objevovat se pupínky nebo může být zduřelá to vše svědčí o tom, v jakém stavu se játra nacházejí. Vývodním orgánem jater jsou také oči, do kterých se játra tzv. otevírají. Kvalita zraku tedy vypovídá

především o jejich stavu. Pokud jste někdy zkoušeli jarní detoxikaci organismu, včetně žlučníku a jater, určitě jste si všimli, že na konci procesu se vám vyjasnila nejen mysl, ale také zrak. A je fajn vidět všechno jasnými očima.

PORUCHY ŽLUČNÍKU

Podle TCM

1. Poruchy vylučování žluči

Nedostatečná plynulost vylučování žluči může být způsobena narušením disperzní funkce jater - **nejčastěji v důsledku emočních zranění** - nebo zablokováním středního zářiče vlhkou horkostí, která stísňuje čchi jater a žlučníku a podněcuje vznik horkosti v dané oblasti. Vzniklé překážky kromě těchto dvou orgánů postihují i slezinu a žaludek, čili vyvolávají zažívací poruchy, a v případě, že jejich působením se žluč dostane do krve, vzniká žloutenka.

2. Prázdnota čchi žlučníku

Chorobný stav prázdnoty čchi žlučníku (tan-čchi-sü) je vyvolán buď vnitřním emočním zraněním, nebo oslabením žlučníku v důsledku celkové prázdnoty čchi, případně i šokem ze strachu.

Projevuje se především v duševní oblasti, a to stavy úzkosti, obav, nedostatku rozhodnosti, dále poruchami spánku, množstvím snů, bušením srdce, podrážděností, nutkáním na zvracení a závratěmi.

3. Horkost v žlučníku

Proces horkosti v žlučníku může vzniknout z transformace horkosti ze stagnace čchi žlučníku, nebo z akumulace horkosti v orgánu. Jeho hlavními příznaky jsou hořká chuť v ústech a sucho v krku. **Příčinami obvykle jsou působení emocí, zejména chronických stresů.** Dalšími příznaky jsou zvracení hořkých šťáv, bušení srdce, závratě; horkost blokuje vylučování žluče, a proto dochází i k poruchám v činnosti žaludku a sleziny, které se projevují nadý-

máním, krkáním či vystupováním kyselých šťáv.

4. Tvorba hlenů ze stísněnosti žlučníku

V případě stagnace čchi žlučníku se může spustit proces tvorby hlenů (tchan) a jejich následné proměny v horké hleny, tzv. zneklidňování hleny ze stísnění žlučníku (tan-jü tchan-žao). Příčinou je ztráta emoční rovnováhy, která narušuje plynulost chodu mechanismu čchi. Vzniklé hleny podněcují pohyb jangu jater, **takže se objevují závratě a mžítka před očima**, a jelikož současně blokují i dráhy, **přidruží se i bolesti v podžebří, nevolnost a zvracení, hořkost v ústech, pocit překážky v krku, dusivý tlak v hrudi a v psychice stísněné depresivní nálady**; druhotné postižení žaludku vede k protichůdnému stoupání jeho čchi a nutkání na zvracení. Ke vzniku hlenů jsou více náchylní lidé obézní, u nichž je větší pravděpodobnost akumulace vlhkosti z prázdnoty jangu.

Sebe-diagnostika dráhy jater a žlučníku:

Dobrá energie jater a žlučníku:

- Pružnost, dynamičnost, skvělé organizační schopnosti
- Velký elán a tvůrčí činnost
- Fyzická a psychická pružnost - základní předpoklad uzdravení a vývoje a přežití vůbec
- Touha něco dosáhnout, být úspěšný
- Růst v partnerství i v životě

Narušená energie jater a žlučníku (psychický projev):

- Rigidita ve všech oblastech života, nedostatek odvahy, nerozhodnost
- Velká sebekontrola - nejvíc stažená oblast krku a ramen
- Neschopnost akceptovat druhé lidi, agresivní urážlivá legrace
- Chtějí všechno přesně, vnitřní napětí narůstá - výbuch (zlosti nebo smíchu)
- Žárlivost, agresivita, nenávisť

Narušená energie jater a žlučníku (fyzický projev):

- Slzení očí, zarudnutí očí, záněty spojivek, oslabený zrak
- Svědění a vyrážky na pohlavních orgánech, zanícené praskající bradavky, šourková kýla
- Závratě, hořká chuť v ústech, zhoršení čichu
- Vnitřní problémy, žaludeční a trávicí problémy
- Bolesti hlavy a krční páteře (křeče v oblasti hlavy), migrény, epilepsie
- Bolesti kyčlí, kuří oka a otlačky na IV. prstu nohy
- Probouzení se ve 2.00 ráno (čas jater)

Co poškozují dráhu jater:

Játra nejvíc zatěžuje stres, agrese, zlost, nenávisť, závist...

- Tavené sýry, tvrdé sýry, smažené sýry. Smažená vejčička, uzeniny, škvarky, přemíra koření, alkohol, chemikálie v lécích
- Přejídání a samozřejmě

přemíra živočišných tuků a bílkovin ve stravě

- Pečené - chleba a pečivo, sušenky zahušťují žlučové šťávy

Podporuje (léčí) dráhu jater:

- Uvolnit zablokovaná játra (v bezpečném prostředí - emoční katarze, boxovací pytel apod.)
- Relaxovat, setkávat se s přátelskými lidmi
- Zázvor (čaj, obklad), citrón (změkčuje játra, odstraňuje cysty)
- Zelená zelenina, mořské řasy
- Hořké byliny - pampeliška, pelyněk, ostropestřec mariánský, zeměžluč, řebříček, třezalka
- Kvašená zelenina - kyselé zelí, okurky...

A na závěr má oblíbená AROMATERAPIE PRO ŽLUČNÍK

Éterické oleje pronikají pomocí masáže do těla a působí tak na fyzické i psychické úrovni.

Bergamoť a všechny hořké citrusy pomáhají při napětí a stresu.

Heřmáněk tlumí vztek a má protizánětlivý účinek, také uklidňuje.

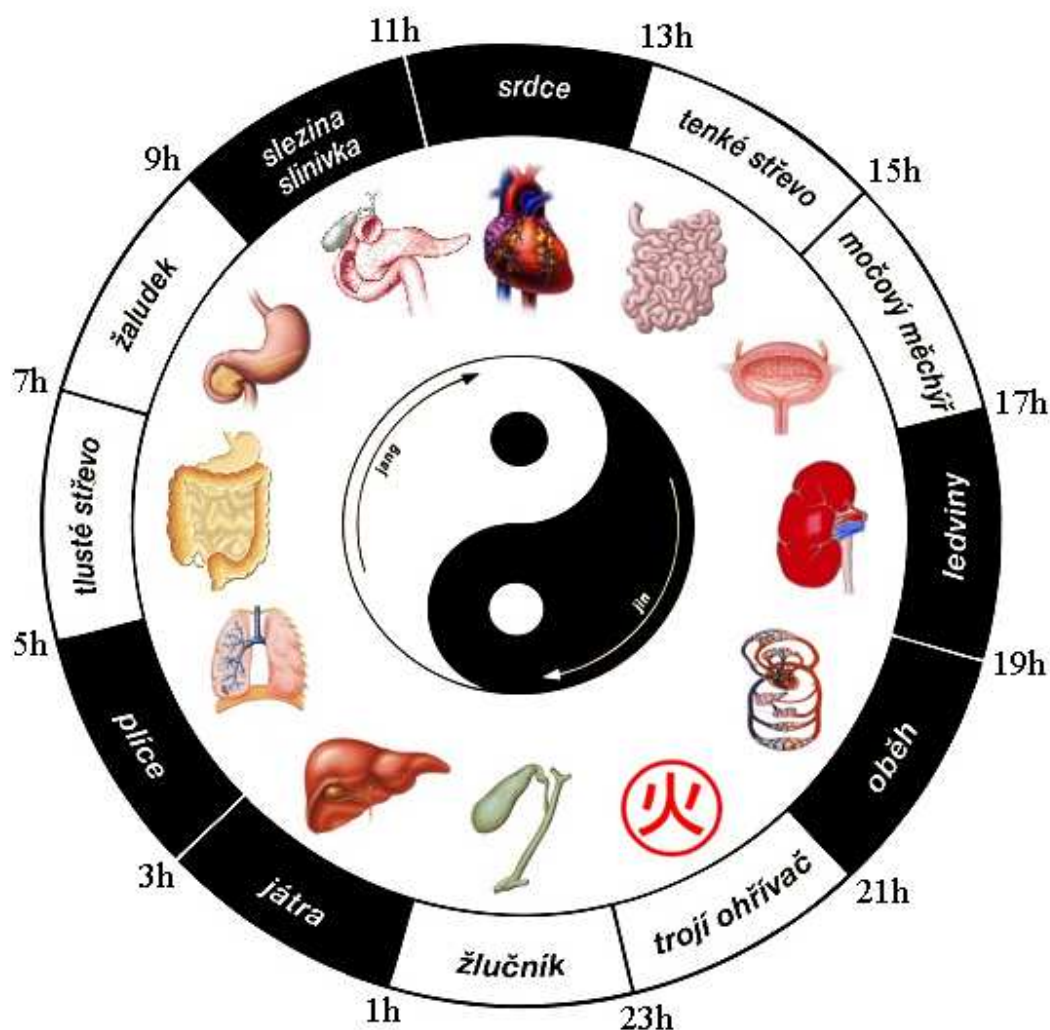
Levandule zklidní nervový systém, snižuje napětí, tlumí podráždění.

Citron má čistící schopnosti, na fyzické i duševní úrovni.

Cypřiš propojí hlavu a játra, tedy rozumně zvládnout naše emoce.

Rozmarýn dává vše do pohybu. Využívejte všude tam, kde je stagnace. Je to teplá sílice.

Fenykl pomůže tam, kde se objevují potíže s nadýmáním a po psychické stránce nám pomáhá „vše strávit“ (jako všechny semínkové sílice)



Zvlášť nebezpečné je potlačování negativních emocí. Energie nemízí sama od sebe a není-li vypuštěna patřičným způsobem do okolí či jinak vědomě zpracována, přesouvá se do podvědomí a poškozuje nám zdraví.

Podrobně je celý systém rozebrán v knize MUDr. Jonáše "Křížovka života". Není to jednoduchá četba, je třeba informace dávkovat postupně, třeba i v průběhu několika let a s problematikou se sžít. Nesmírně podnětná je kniha vhodná i pro velmi pokročilé - Radomír Růžička "Učení o pěti prvcích". Velmi přístupnou formou je soustava emocí a nemocí rozpracována v knize Louise L. Hay "Miluj svůj život". Zároveň jsou zde uvedeny kouzelné věty, které si máme u příslušného problematického pocitu opakovat pro zlepšení stavu. Schopnost zpracovat emoce je dána typem živlu, který u člověka převládá. Ohnivý člověk zpravidla s vyjádřením hněvu potíže nemá, naopak bývá svou výbušností proslulý. Zemský člověk bývá neschopností zpracovat emoce postižen nejvíc. Rysem země je totiž pohřbívání, zasouvání, takže dotyčný má tendence vyhocené situace neřešit, překousnout spáchanou křivdu a tvářit se, že se nic neděje. To opravdu není zdravé!

Velkým pomocníkem pro zachování emocionální rovnováhy je pláč. Je škoda, že je tento prostředek ze společenských důvodů tolik potlačován, a to zejména u mužů.