

# CHVILKA S INSPIRITOU

## OHNIVÝ MĚSÍC: JAK ČERVENEC OVLIVŇUJE VÁŠ SPÁNEK, EMOCE A VNITŘNÍ KLID



### „CÍSAŘ“ V NÁS A PRÁZDNINOVÁ NÁLADA

Červenec je v tradiční čínské medicíně vnímán jako absolutní vyvrcholení energie Yang a vlády elementu Ohně. Zatímco minule jsme nakousli téma „Císaře“ (Srdce), podívejme se nyní konkrétněji na to, jak tento měsíc ovlivňuje našeho ducha Shen a co přesně se v těle v tomto horkém období děje.

#### SHEN: VZÁCNÝ PTÁK V OHNIVÉ KLECI

Duch Shen není jen abstraktní pojem pro duši. V TČM představuje inteligenci existence, schopnost vědomě vnímat svět a interagovat s ním. Shen je formován z esence vody a zrn a sídlí v prázdném prostoru uprostřed našeho Srdce.

#### PROČ JE ČERVENEC PRO SHENA KRITICKÝ?

Shen je svou povahou čistý Yang. Má přirozenou tendenci stoupat vzhůru k nebi a „ulétávat“. Aby mohl v těle zůstat a vést naše kroky, potřebuje Srdce dostatek krve a Yinových esencí, které ho doslova ukotví. V červenci však vnější horko (Yang) dosahuje maxima a začíná vysušovat naše vnitřní tekutiny. Jakmile krev a Yin ubývají, Shen ztrácí své „hnízdlo“. Výsledkem je „neklidný duch“, který se projevuje jako:

- Insomnie a divoké sny: Shen v noci bloudí, místo aby odpočíval v Srdci.

- Přílišná upovídanost a nesouvislá řeč: oheň „zavařuje“ řečové centrum, které je přímo napojeno na Srdce.
- Inadekvátní smích: radost je emocí Srdce, ale její červencový exces vede k nekontrolovanému veselí, které maskuje vnitřní vyhoření.

#### ARCHETYP OHNIVÉHO KONĚ A ČERVENCOVÁ TRANSFORMACE

Energie července úzce rezonuje s archetypem Ohnivého Koně (vládce roku 2026). Je to síla, která nesnáší stagnaci. V červenci máme největší šanci udělat náhlý průlom v záležitostech, které nás roky tížily. Oheň dokáže „roztavit“ staré blokády, ale jen tehdy, pokud udržíme Shena v klidu. Červenec je časem, kdy se krev proměňuje v moudrost. Pokud dovolíte svému Srdci občas „vydechnout“ v tichu a stínu, váš Shen se vám odmění jasnou vizí, která vás provede zbytkem roku.

### KDYŽ SE „CÍSAŘ“ NEMŮŽE ULOŽIT KE SPÁNKU: NESPAVOST, SNY A NOČNÍCH MŮRY

Pro mnoho lidí je spánek samozřejmostí. Večer ulehne do postele, zavřeme oči a očekáváme, že tělo i mysl automaticky přepnou do režimu odpočinku. Když se to však nedaří, přichází frustrace, nekonečné převalování, probouzení uprostřed noci a rána, kdy se cítíme unavení ještě víc než večer. Čínská medicína se na spánek dívá jinak než západní medicína. Nevnímá ho pouze jako biologickou potřebu, ale jako hluboký proces obnovy, během něhož se naše vědomí (duch Shen) noří do vyživující krve a energie Yin v těle, aby mohlo načerpat sílu pro další den.

Staří čínští lékaři přirovnávali Shen ke slunci. Jakmile se setmí, mělo by toto slunce klidně zapadnout do hlubokých vod organismu. Pokud však tělu chybí krev, Yin nebo tělesné tekutiny, případně je v něm příliš mnoho vnitřního horka, nemá se kam ponořit. Mysl zůstává aktivní, člověk přemítá, nemůže usnout nebo se opakovaně budí. Přestože je fyzicky vyčerpaný, hlava odmítá vypnout.

Tento problém bývá zvláště patrný během léta, zejména v červenci, kdy podle tradiční čínské medicíny vrcholí energie elementu Ohně. Není proto náhodou, že mnoho lidí právě v horkých letních nocích hůře usíná, častěji se budí a mívá intenzivnější sny.

„NAŠÍ VIZÍ JE POMÁHAT LIDEM ŽÍT ZDRAVÝ ŽIVOT.“

### DOTEK VITALITY

Léto se probouzí, pojdte se probudit s  
ním a načerpejte novou energii

## CHVILKA S INSPIRITOU

## OHNIVÝ MĚSÍC: JAK ČERVENEC OVLIVŇUJE VÁŠ SPÁNEK, EMOCE A VNITŘNÍ KLID

## SNY V ČÍNSKÉ MEDICÍNĚ

Sny představují jednu z nejzajímavějších oblastí tradiční čínské medicíny. Nejsou považovány za náhodný sled obrazů, ale za určitý druh zpráv o našem vnitřním stavu. Během spánku se do popředí dostává éterická duše Hun, která sídlí v Játrech. Zatímco Shen odpočívá, Hun se vydává na své noční cesty světem symbolů, vzpomínek a představ. Pokud jsou Játra a krev v dobré kondici, bývají sny přirozené a často mohou nést informace z "Ming" našeho poslání duše zapsaného v nebesích, kam duše Hun létá nebo si je člověk ani nepamatuje a ráno se probouzí odpočatý. Jestliže je však krve nedostatek, Hun není dostatečně ukotvena a během noci neustále „poletuje“. Výsledkem jsou četné, živé a často vyčerpávající sny, po nichž se člověk probouzí s pocitem, jako by celou noc vůbec nespál.

Ještě výraznějším signálem nerovnováhy jsou noční můry. Ty jsou v tradiční čínské medicíně úzce spojovány se strachem a oslabením Ledvin, které představují naše nejhlubší zásoby životní energie, odvahy a pocit bezpečí. Opakující se sny o pádu do prázdna, pronásledování, útěku před nebezpečím nebo ztrátě kontroly mohou naznačovat dlouhodobé vyčerpání, nejistotu nebo hluboko uložený stres. Pokud jsou sny mimořádně děsivé, agresivní nebo násilné, může se podle TČM jednat také o působení takzvaného horkého hlenu. Tento obrazný pojem označuje stav, kdy se v organismu hromadí nejen fyzické, ale i emocionální zatížení, které následně zastíňuje mysl a narušuje klid ducha.

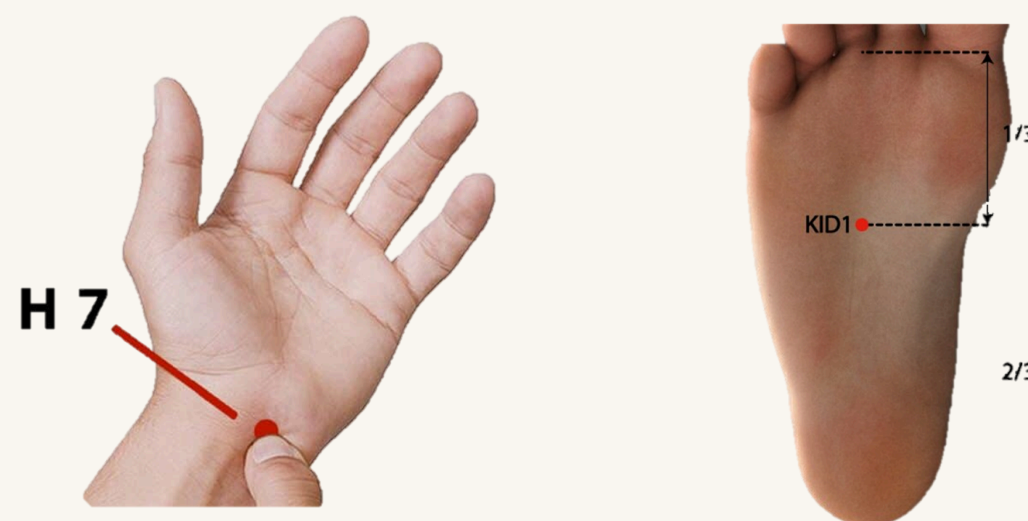


## KDY JSME VZHŮRU?

Zajímavé je, že tradiční čínská medicína věnuje pozornost také tomu, kdy se člověk během noci probouzí. Potíže s usínáním bývají spojovány především s nedostatkem krve Srdce a Qi Sleziny. Mysl je zahlcena přemýšlením, analyzováním a starostmi, zatímco tělo nemá dostatek energie k tomu, aby ducha Shen ukotvilo. Probouzení mezi první a třetí hodinou ranní je naopak často připisováno stagnaci energie Jater, která bývá spojena s potlačovanými emocemi, frustrací nebo hněvem. Pokud se člověk pravidelně budí velmi brzy ráno a už nedokáže znovu usnout, může jít o známku oslabeného Yin a krve, kdy ranní energie Yang vystoupí příliš rychle a vytáhne vědomí ze spánku dříve, než je organismus dostatečně regenerován.

## JAK SI POMOCT?

Přestože se některé koncepty tradiční čínské medicíny mohou zdát modernímu člověku symbolické, mnohé rady jsou překvapivě praktické. Jednou z nejdůležitějších je snaha zklidnit mysl ještě před ulehnutím. Významnou roli zde hraje akupresurní bod HT 7, známý jako *Shen Men* neboli Brána ducha, který se nachází na zápěstí. Jeho jemná masáž pomáhá uklidnit psychiku a podpořit usínání. Velmi oblíbenou metodou je také vlažná koupel nohou následovaná masáží bodu KI 1 *Yong Quan* na plosce chodidla. Tento bod pomáhá symbolicky stáhnout přebytečné horko z hlavy směrem dolů a navodit pocit uzemnění a bezpečí.



Spánek je z pohledu tradiční čínské medicíny mnohem víc než jen odpočinek. Je to období, kdy se obnovuje naše energie, uklidňuje mysl a zpracovávají emoce uplynulého dne. Nespavost, noční můry či neobvykle živé sny proto nejsou vnímány jako nepříjemná náhoda, ale jako signály, že naše vnitřní rovnováha potřebuje pozornost. Možná právě proto stojí za to občas naslouchat tomu, co nám naše sny vyprávějí. Někdy totiž dokážou odhalit to, co během dne přehlízíme.

## OVOCNÁ ZMRZLINA

(2 porce)

## Ingredience:

Potraviny které v našem těle podporují element Ohně

- 1/2 lžice citrónové kůry (může být sušená)

element Země

- 150 ml smetany ke šlehání
- 1-2 lžičky panely nebo medu (dle potřeby)
- špetka sušené vanilky

element Kovu

- špetka kardamonu

element Vody

- špetka soli

element Dřeva

- hrst zmrazených meruněk



## Postup přípravy:

Zmrzlinu si lze připravit i z jiného ovoce (např. malin, banánu, jahod, třešní nebo ostružin). Ovoce vyndáme z mrazáku a necháme trochu změkknout, aby nebyly úplně zmrzlé. Ovoce vložíme do mixéru a zalijeme smetanou, osladíme a přidáme ostatní ingredience (kardamon jenom v případě meruněk). Rozmixujeme vše na hustý krém a ihned konzumujeme.

Recept z knihy: Dej tělu šanci; Autor Ivana Stenzlová

## CHCETE VÍC TIPŮ, INSPIRACE A PRAKTICKÝCH RAD Z TRADIČNÍ ČÍNSKÉ MEDICÍNY?

užitečné tipy pro zdraví každý de  
zajímavosti z čínské medicíny  
novinky a akce z kliniky Inspirita

Sledujte nás na Facebooku a Instagramu a mějte zdraví pod kontrolou.