

## Působení dle tradiční čínské medicíny:

- Posiluje jang ledvin SHEN YANG XU
- Rozproudí stagnující energii čchi Qi ZHI
- Vylučuje stagnující vodu TAN SHUI

## Z hlediska tradiční čínské medicíny se v Číně používá u stavů jako kupř:

- Celulitis
- Nadváha z vlhka a chladu

**Popis dle tradiční čínské medicíny** - Jedná se o modifikaci originální tradiční čínské bylinné směsi CELULITIS WAN, která je upravena na dnešní poměry. Celulitida postihuje v dnešní době čím dál více žen, obzvláště v mladém věku a stává se tak pomalu civilizační nemocí. Z pohledu západní medicíny není to nemoc jako taková, spíše se jedná o estetický handicap, ale z hlediska čínské medicíny je to již známka určité nerovnováhy v organismu. Jde o nedostatečnou energii v dráze ledvin a sleziny, spolu se stagnací energie čchi Qi ZHI a vlhka SHI v dolních partiích těla (v dolním ohništi XIA JIAO. Romanticky bychom mohli tento stav nazvat "slabým ohýnkem, na který přikládáme mokré dříví...". Dle TCM dráha ledvin SHEN je sídlem vrozeného ohně života MING MEN (YANG), jež zahřívá tělo na "provozní teplotu". Při oslabení tohoto ohýnku pak zákonitě nedochází k odpařování vody, která tak stagnuje v organismu. Jang ledvin SHEN YANG zahřívá a dodává energii do sleziny PI QI, která přeměňuje potravu a vzduch na blahodárnou energii čchi Qi a krev XUE. Při nedostatku energie čchi Qi XU a krve si naše tělo doslova "říká", ba přímo vyžaduje jídla, která jsou sice energeticky a kaloricky bohatá (z důvodů rychlého doplnění energie), ne však dostatečně vhodná a zatěžující dráhu sleziny PI. Jedná se většinou o rychlé životabudiče jako jsou různé sladkosti, pečivo, čokolády, [černá káva](#), tonizující nápoje, [alkohol](#), apod.). Tato jídla však dráhu sleziny PI do budoucna ještě více oslabují a tzv. zavlhčují. Jelikož dráha sleziny PI vyživuje svaly od pasu dolů, kumuluje se toto vlhko SHI z oslabené sleziny PI QI XU (spolu se stagnací vody SHUI z nedostatečného jang ledvin SHEN YANG XU) v těchto oblastech těla. Proto i **léčba celulitidy je zaměřena na rozproudení stagnace energie čchi Qi ZHI a odstranění vlhka SHI z dolních partií těla a posílení ledvin SHEN a sleziny PI**. Obzvláště nutné je dodržování správné výživy, především pak úplného vynechání černé kávy, tvrdého [alkoholu](#) a sladkostí a naopak zařazení jídel, která posilují slezinu a ledviny jako jsou obilné kaše, jáhlové a pohankové kaše, celozrnná rýže, houby a veškerá vařená zelenina, hlavně pak dýně a mrkev.

**Potraviny, posilující YANG ledvin:** veškeré ledvinky (pokud možno domácí či z BIO chovu), krevety, humry, sardinky, hřebíček, fenykl, badyán, skořice, kopr, pórek, pistáciové oříšky, vlašské ořechy, maliny, červené a černé datle

**Potraviny, posilující Qi sleziny a vysušující vlhko:** jáhly, fazole adzuki (malé červené fazolky), bob obecný (koňský), vřeteno kukuřičného klasu, trnky, ostružiny, bambusové výhonky

**Potraviny, odstraňující stagnaci energie Qi:** třešně, kokosový ořech, tofu, rýže, mrkev, tykev, dýně Hokaido, špenát, ředkvička, pažitka, česnek, cibule, kmín, máta rolní, bazalka,

šafrán, oregáno, kardamom, žampiony, houba šitake (houževnatec jedlý), citrón, limetka, mandarinka, hovězí, kuřecí, skopové a husí maso

**Rozbor bylin ve směsi dle tradiční čínské medicíny** - Císařskou bylinou je Huang qi, který posiluje energii čchi sleziny PI QI XU, snižuje otoky a stabilizuje vnější vrstvu WEI, podobně jako Bai zhu, který navíc vylučuje vlhkost SHI. Ministerskými bylinami jsou Dang shen, který posiluje střední ohniště ZHONG JIAO a posiluje energii čchi QI XU, Mu dan pi, který rozhýbává krev XUE a rozproudí krevní stagnace, Rou gui, jež zahřívá dráhy a rozptyluje stagnaci chladu, HAN, stejně tak jako otoky z chladného hleny TAN HAN. Asistentmi jsou He shou wu, jež vyživuje krev XUE jater GAN a ledvin SHEN (viz [Legendy psané bylinami](#)) a Ze xie, který odvádí vlhkost SHI.

**Dávkování** - 3x denně 4 tablety, děti od 3 let 3x denně 2 tablety. Obecně se užívají v Číně byliny tak, že děti do 4 let užívají 1/4 dávky dospělého, tj. 3 x 1 – 2 tbl, děti od 5 do 12 let užívají 1/2 dávky dospělého, tj. 3x2 – 4 tbl a dospělí pak 3 x 4 – 8 tbl denně. Jinak v akutním stádiu potíží a dle intenzity potíží se dávka v Číně zvyšuje na 2 – 3 x denní dávky, po zlepšení potíží se zase snižuje – vše je vždy individuální! V případě vynechání či zapomenutí jednotlivé dávky lze užít následující dávku v dvojnásobném množství (kupř. při opomenutí ranní dávky 4 tablet si v poledne lze vzít 8 tablet, stejně tak místo 3x denně 4 tablety lze užít ráno a večer 2x6 tablet apod.). Tablety by se měly užívat nejlépe 15 minut před jídlem nebo 30 minut po jídle (neznamená nutně být najezený!) a to pak lze několika způsoby:

1. Jednoduše spolknutím celých tablet a zapitím čistou vodou.
2. Tablety zalít ve sklenici 2 dcl horké vody, rozmíchat a teplé vypít (podobně jako hořkou kávu, ale v tomto případě i s „bylinným lógr“). Tento způsob je také nejúčinnější!
3. Pro některé děti se osvědčil i tento způsob: rozdrtíme tablety na prášek a přidáme do čaje, který osladíme kupř. Sladěnkou či Sladovitem (ječmenný slad z prodejen zdravé výživy) nebo přidáme do polévky či jiného jídla, aby tak byly většinou hořké tablety pro ně požitelnější.
4. V případě chronických potíží či dlouhodobého užívání bylinných tablet je možno použít i tento způsob: veškeré tablety, které se doporučují během dne užívat (kupř. 3x2 tbl denně od 2 různých produktů = 12 tablet celkem), rozpustíme všechny najednou a dohromady v ranním [Nápoji čínských MUDRců - kód 900](#) a pečlivě rozmícháme tak, abychom vše vypili a dole nezůstal žádný “lógr”. Navíc tato ranní snídaně se stane i chutnější a lahodnější.
5. Ideální také je všechny bylinné tablety v denní dávce (obvykle 12 a více tablet) rozpustit v cca 0,5 l horké vody a tento vlažný nápoj popíjet (nejlépe z termosky) během celého dne jako kávu, v tomto případě nezávisle na jídle. Před požitím nápoje je vždy nutno s termoskou zatřepat!

**Nepoužívat (dle tradiční čínské medicíny) v případě** - Akutní horečka, horko z nedostatečnosti jin. Těhotenství. Neužívat současně s léky na ředění krve (Warfarin, Anopyrin,...)! Více o čínských pojmech [zde](#).

**Balení** - 100 tablet / 30 g (obsah bylin v tabletách je v maximální možné koncentraci 1:5, tzn. že na 1 g bylinných tablet je při výrobě použito 5 g surových bylin)

Každá šarže bylinných tablet a nápojů je testována v akreditované laboratoři Phytax Laboratory ve švýcarském Schlierenu a to na identifikaci bylin, dále na těžké kovy (rtuť, kadmium, olovo, arsen a měď), bakterie (E.coli, Salmonely, celkový počet bakterií), plísňe, kvasinky a aflatoxiny. **Všechny bylinné tablety a nápoje** naší firmy **TCM Herbs mají jako jediné v ČR každou šarži bylin navíc testovanou** mimo jiné i na **460 druhů pesticidů (4 skupiny)**, neboť pesticidy se dnes stávají celosvětovým problémem, obzvláště u produktů z tzv. Třetího světa. Často se stává, že zákazníci v domnění, že užívají bylinné preparáty, jsou naopak "zanášeni" dalšími nežádoucími "chemikáliemi". Veškeré dokumenty o vyšetření naleznete v článku [Bezpečnost a kvalita produktů TCM Herbs](#) - viz příklad takového laboratorního vyšetření na [těžké kovy](#), [na identifikaci bylin](#), [bakterie](#), [plísňe](#) a [pesticidy](#). Byliny v našich tabletách [nejsou ionizovány](#) a bylinné tablety neobsahují žádné chemické a konzervační látky (jako jediná pojivová látka je používána přírodní mikrokrystalická celulóza v obsahu do 1%) ani lepek a kyselinu aristolochovou.

Z výše zmíněného vyplývá, že bylinné tablety a nápoje TCM Herbs patří z hlediska kvantity (koncentrace bylin ve směsi je 5 x vyšší, tzn. že 1 gram bylinných tablet odpovídá 5 gramům syrových bylin) a kvality (naprosto bezprecedentní testování a to každé šarže) k tomu nejlepšímu, co si dnes můžeme v oblasti čínské medicíny a přírodní medicíny vůbec, představit a dopřát!