

Působení dle tradiční čínské medicíny:

- Odstraňuje stagnaci a akumulaci potravy JI SHI
- Odstraňuje stagnaci energie čchi QI ZHI ze středního ohniště ZHENG JIAO
- Vysušuje škodlivou vlhkost SHI ze středního ohniště ZHENG JIAO
- Harmonizuje střední ohniště ZHENG JIAO a funkci sleziny PI a žaludku WEI
- Odvádí vlhko a horko SHI/RE ze spodního ohniště XIA JIAO
- Rozproudí blokádu krve YU XUE a rozpouští akumulace

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

- Obezita či rychlé přibývání na váze
- Nadměrný (tzv. vlčí) hlad či nadměrná chuť na sladké
- Trávicí diskomfort - pocit tíže po jídle, nadýmání, nafouknutí, měkčí stolice...
- Zvýšený cholesterol a krevní tuky
- Otoky po těle ze zadržování vody

Popis dle tradiční čínské medicíny - Jedná se o moderní bylinnou směs, jež je **šita na míru dnešnímu člověku a jeho "životosprávě"**, z níž **pramení obezita a různé trávicí potíže**. Obsahuje několik skupin čínských bylin jako jsou aromatické byliny (byliny voňavé), dále byliny odvádějící vodu TAN SHI a odfiltrovávající vlhkost SHI (byliny močopudné), byliny odstraňující stagnaci potravy JI SHI ze středního ohniště (byliny odblokovávající), byliny odstraňující stagnaci energie čchi QI ZHI (byliny rozproudíující stagnaci Qi), byliny rozproudíující blokádu krve YU XUE a byliny odvádějící vlhko a horko SHI/RE ze spodního ohniště. Více se o tomto tématu dočtete v prospektu (či na našem webu) [Cholesterol a obezita z pohledu TCM](#).

Rozbor bylin ve směsi dle tradiční čínské medicíny

Aromatické (voňavé) byliny jsou štiplavé chuti a posilují střední ohniště ZHONG JIAO tím, že vysušují škodlivou vlhkost SHI, jež primárně blokuje funkci sleziny PI. K takovým bylinám se řadí Sha ren, jež vysušuje vlhkost SHI, posiluje slezinu PI a žaludek WEI a rozproudí stagnující energii čchi QI ZHI.

Odblokovávající byliny jsou sladké chuti a vyrovnané povahy a podporují trávení (doslova rozkládají stravu), posilují slezinu PI a žaludek WEI, odstraňují stagnace energie čchi QI ZHI, transformují akumulace (nahromadění) z potravy JI SHI, snižují nadýmání a harmonizují střední ohniště ZHONG JIAO. K těmto bylinám se řadí Mai ya, Shen qu, Lai fu zi a Shan zha.

Rozproudíující byliny jsou štiplavé a hořké chuti, mírně chladné povahy a jejich hlavním účinkem je harmonizace a zprůchodnění energie čchi QI, odstranění stagnace energie QI ZHI a obnovení toku QI. Mezi tyto byliny patří Chen pi, Zhi ban xia, Sha ren, Chai hu a Zhi ke

(kupř. Chen pi rozptyluje zauzleniny a rozrušuje stagnace jako jsou shluky v břiše z akumulace stravy JI SHI ze stagnace QI ZHI apod.).

Byliny rozproudňující krev jsou jsou hořké a mírně chladné povahy a jejich hlavní funkcí je rozproudit krev, rozpustit sraženiny a rozpouštít krevní blokádu YU XUE, čímž současně i ochlazují horko v krvi RE XUE. Jediným zástupcem ve směsi je Dan shen.

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 lógrém“). Tento způsob je také neúčinnější!
3. Pro některé děti se osvědčil i tento způsob: rozdrťme 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!

Vhodné (a téměř nutné) pro dosažení kýženého efektu užívat spolu s [Nápojem pěti hvězd \(kód 850\)](#), který se popíjí během dne, ráno pak zase k snídani [Nápoj čínských MUDRCŮ \(kód 900\)](#).

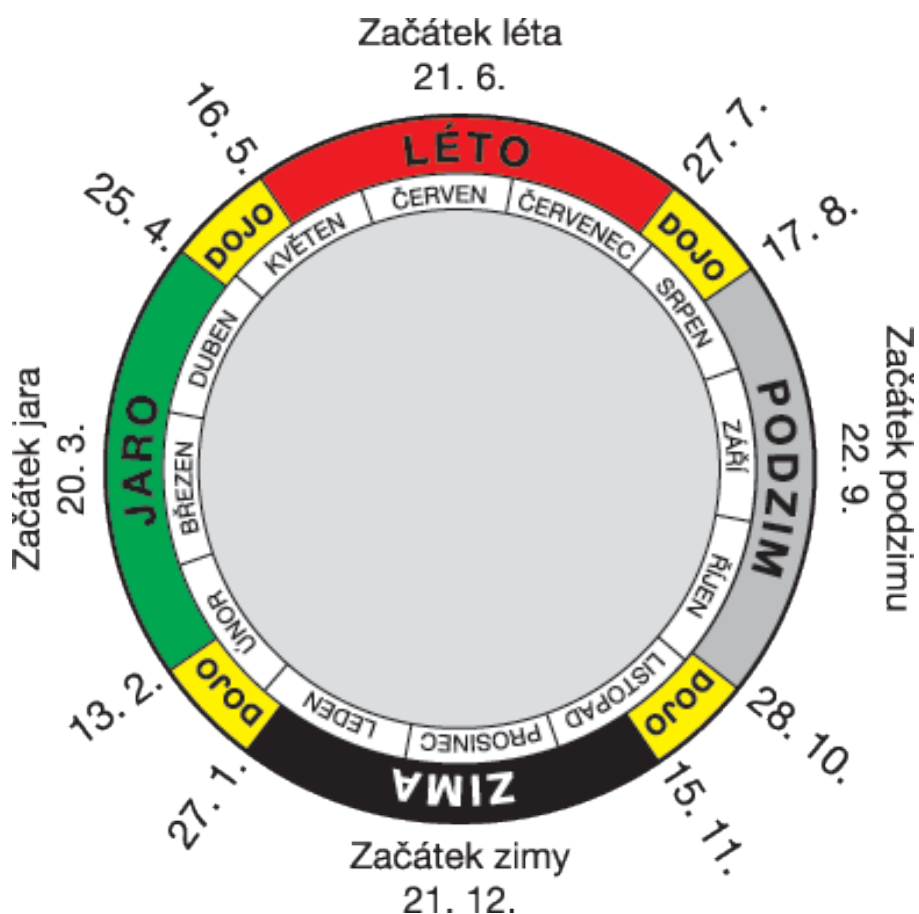
Nepoužívat (dle tradiční čínské medicíny) v případě - silné nedostatečnosti YIN a tělních tekutin JIN YE (tato směs vysušuje a odvádí vlhko), stejně tak ji neužívat v těhotenství (směs rozproudňuje stagnaci Qi). Více o čínských pojmech [zde](#).

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)

DOJO efekt není JOJO efekt!

Čínská medicína doporučuje rovněž stravování dle konstituce (viz [Test Dobrá strava](#)) a dle ročního období (více v rubrice [Harmonické stravování](#)).

Zajímavý z tohoto pohledu je i tzv. DOJO efekt, který je takovým přechodem mezi jednotlivými ročními obdobími - jedná se o 18 dní, ve kterých se harmonicky přechází z jednoho období do druhého. V té době je náš organismus a hlavně naše slezina nejcitlivější na stravovací změny, a proto by se mělo v této době jíst tak, aby se slezina a žaludek co nejméně zatížily a naopak (tím současně) i co nejvíce posílily. Měli bychom jíst obzvláště střídmě, fádňe až “jalově”, neb jinak si “zaděláme” na trávicí potíže a obezitu vůbec. Je to tedy i **ideální čas pro očistné kúry, půsty apod.** Nejlepšími pomocníky budou potraviny typu Země (slezina a žaludek) jako kupř. jáhly, slzovka ([Bílá perla Východu - kód 910](#)), celozrnná rýže, polenta, kroupy, kuskus, sladké brambory (jamy - batáty), zelený hrášek, fazole, cizrna, dýně, mrkev, kedlubny, kapusta, hlávkové zelí, tuřín...



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), plísň, 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](#), [plísň](#) 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!