

Desatero proti chřipce podle tradiční čínské medicíny



Podle tradiční čínské medicíny nás nadměrný přísun vitamínů před chřipkou neubrání. Přesto svému tělu můžeme na podzim a v zimě zásadně pomoci. Vůdtkem je i následující desatero.

„Západní koncept vitamínů nemá k imunitě žádný vztah. V chladných měsících bychom si měli především chránit oslabenou energii a posilovat vnitřní teplo. Základem je vhodná vyvážená strava a dostatek tepla a odpočinku,“ říká MUDr. Jozef Lucký z TCM Clinic, jeden z největších odborníků na tradiční čínskou medicínu v Čechách.

1. zaměřte se na povrch těla - nejen na teplé oblečení, ale i péči zevnitř.

Tělo je na podzim a v zimě náchylnější k onemocnění, protože jindy expanzivní energie se ukládá k spánku a regeneruje se. Z toho důvodu je třeba dostat energii na povrch a cíleně vytvářet energetické brnění.

2. vařte zázvor a vězte, že ty opravdové léčivé účinky se nevypaří

Číňané vyznívali, že vařený zázvor má lepší zdravotní účinky, než ten syrový, navzdory tomu, že tento proces ničí některé vitamíny. Ideální je zázvorová voda ze sedmi plátků. Bez medu a citrónu!

3. když jste nemocní, na citrón zapomeňte.

Kyselost citrónu energii, kterou chceme dostat na povrch, naopak vtahuje dovnitř. Proto po odeznění hlavních příznaků nemoci třeba kašleme. Myslíme si, že na nás vlezlo zase něco jiného, co bychom

měli léčit jinak. Podle Číňanů je to ovšem stále tatáž nemoc a my jsme ji nezvládli.

4. dopřávejte si teplé snídaně.

Více než na nadměrný vitamínový doping bychom se v zimě měli zaměřit na vytváření vnitřního tepla. Základem jsou teplé snídaně ve formě vývarů a kaší, během dne pak lehce kořeněná jídla.

5. nezapomínejte na skořici.

Že skořice zahřívá, je známá věc. Opravdové imuno-stimulační účinky nemá ovšem kůra, která se běžně prodává, ale pouze větvičky. Ty seženete ve formě léčiva například v internetovém obchodě www.tcmbohemia.cz

5. čerstvé ovoce a zeleninu jezte v zimě jen výjimečně.

Opravdu to s těmi vitamíny není tak horké, jak se říká. Čerstvé ovoce a zelenina ochlazují organismus a to je přesně to, co v zimě nepotřebujeme. Způsobují totiž, že se naše cévy dostatečně neprokrvují a takto nedávají průchod imunitě, když potřebuje vyrazit do boje.

6. nepotlačujte pocení.

Když se tělo potí, znamená to, že se uzdravuje - vytlačuje energii zanesenou škodlivinami (bakteriemi či viry) na povrch kůže a odtud z organismu ven. Pokud tento proces potlačíme, aby nám nepřekážel v aktivním životě, koledujeme si o nepříjemné nachlazení v podobě vleklých bronchitid nebo rým.

7. chraňte si celé tělo, nezapomínejte na ruce.

Zatímco v létě do nás podle Číňanů vnikají bakterie a viry přes nos a ústa, v zimě je to kůže. Stačí tedy málo ponožek nebo vycházka v mrazu bez rukavic a máme nevíтанou návštěvu.

9. schladte svou mysl.

Čínská medicína upozorňuje, že v chřipkovém období bychom si měli dát pozor na emoční vypětí. To totiž přehřívá náš systém a když do takového terénu vtrhne chlad, exploduje nemoc i při sebemenším impulzu mnohem silněji.

10. moc nepracujte.

Dovolte si více odpočinku. Na podzim se celá příroda připravuje k spánku a i my bychom měli v aktivitách polevit. Těžko tohle vysvětlíte svému zaměstnavateli, ale pokud to vaše situace aspoň trochu dovolí, odsuňte náročné povinnosti na jaro.

Autor: MUDr. Josef Lucký, www.tcmclinic.cz

Foto:iStock

3. 10. 2012