

JÁTRA NA JAŘE

Přichází jaro, období nezadržitelného růstu, rozpuku, nových začátků, vizí i nadějí.

Jaro je v tradiční čínské medicíně (TČM) spojeno s elementem dřeva. Tento prvek ovlivňuje naši rozhodnost, plánování a tvůrčí přístup. K prvku dřeva náleží játra a žlučník a z emocí je to pak vztek, frustrace. Pokud pociťujeme jarní únavu, pramení to většinou z nedostatku v játrech. Jsou přetížené, dost často si v zimním období dopřáváme tučnější jídla a to se projeví v jejich oslabení, člověku chybějí v životě perspektivy, kreativita, životní plán, vize, cíl...

Stabilita v oblasti jater nám v tomto období dává sílu, odvahu, naději, rozhodnost, vize, inspiraci a chuť se pohybovat, růst a tvořit, člověk je schopný pružně reagovat na změny, jsme více laskaví...

Játra (jejich měsícem je duben, v tu dobu je důležité je podpořit a nezatěžovat):

- řídí průchodnost -> ovlivňují duševní stav, emoce, trávení, menstruační cyklus,...
- skladují krev a regulují její objem v těle -> v době odpočinku se krev vrací do jater, při aktivitě se rozproudí do těla
- jsou „armádním generálem“, který vypracovává strategie
- regulují energii (Qi) v těle -> Pokud začne stagnovat, můžeme pociťovat problémy s trávením, bolestí, emocionální stres, později až myomy, cysty, nádory)
- jsou spojena se šlachami, jejich síle a pružnosti
- mají přímý vliv na zdravé oči (jako smyslový vývod)

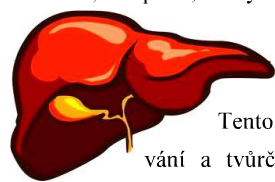
Žlučník (jeho měsícem je březen):

- řídí uschovávání a vylučování žluče, která pomáhá štěpit tuky
 - řídí rozhodnost, kuráž a schopnost jednat
 - pomáhá nám postavit se výzvám života čelem
- „plachý žlučník“ – člověk je nesebevědomý, nerozhodný, nesešmělý.

Příznaky nerovnováhy v játrech a žlučníku, z hlediska západní medicíny, jsou bolesti, tlak, rozpínání (v podžebří), sevření, brnění, mravenčení, necitlivost, tiky, knedlík v krku, křeče. Můžeme pociťovat problémy se šlachami, vazy a nehty. Často se nerovnováha projeví v problémech s očima. Jsou červené, suché, pálí v nich, slzí, můžeme mít mžítiky, šeroslepost. Lidé mají také často noční můry. Nedostatek v játrech způsobuje menstruační problémy, jako jsou bolesti, nepravidelnost, PMS, migrény. TČM často spojuje Tinitus s játry.

A jak se cítíme emočně? Často nás přepadají návaly hněvu, vzteku, jsme podráždění, frustrováni, rozmrzelí, můžou přicházet časté změny nálad a neřešené problémy často přecházejí do depresí.

Naopak, pokud má někdo tzv. „přebytek v játrech“, bývá to zpravidla člověk, který jde bezohledně za svým, nekouká nalevo ani napravo. Důležitá je tedy ROVNOVÁHA.



Jak játrům pomoci? Jako obvykle, příroda je mocná a v tomto velmi nápomocná. Játra milují hořkou chuť. Milují zelené! Jarní bylinky jsou ideálním palivem i lékem na naše játra (pampeliška, medvědí česnek, ptačinec, orsej (listy jen než vykvete), bršlice. Dobré je nezatěžovat je smaženými jídly a raději vařit na páře. Dopřát si lehká jídla, jíst obiloviny (ideálně celé – celozrnné). Při vaření luštěnin používat řasu Kombu (obsahuje velké množství minerálních látek, eliminuje z těla živočišné tuky), dá se z ní i popíjet čaj, který zvyšuje kvalitu krve.

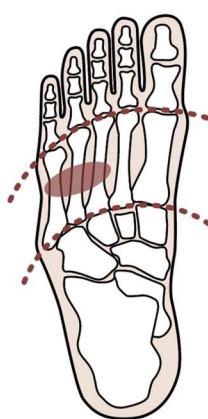


Ostropestřec mariánský

Je to asi první bylina, na kterou si vzpomenete v souvislosti s podporou i léčbou jater. Těší se značné pozornosti farmaceutických firem, které však často zneužívají pověsti této zázračné byliny k vlastnímu zisku a prostřednictvím reklamních kampaní doslova chrlí různé „detoxikační“ preparáty. Vlivem průmyslového zpracování těchto preparátů však bylina ztrácí až 90% účinnosti. Proto je dobré užívat ji ve své přirozené formě, tedy drcená semena. Zde ovšem musíme upozornět. Ostropestřec je natolik účinný (je schopen léčit i velmi závažné stavy), že by se měl užívat výhradně jako akutní pomoc maximálně 6 týdnů. Pokud je jeho užívání dlouhodobé, játra naopak zatěžuje.

Mezi další významné byliny patří hořec žlutý, pelyněk pravý, či šalvěj červenokořená.

Jak si pomoci reflexní terapií



Játra jsou hlavním orgánem látkové výměny. Dají se přirovnat k obrovské chemické továrně, ve které proběhne každým okamžikem kolem pěti set chemických reakcí. Není proto divu, že jejich reflexní plocha je největší a tudíž snadno použitelná. Nachází se na šlapce pravé nohy pod hlavními klouby 2. až 5. prstu. Při reflexní terapii se mačká celá plocha velmi silně. Pokud je její citlivost značná, či dokonce nesnesitelná, doporučuje se pouze časté a pravidelné hlazení.

Přejeme všem na jaře hodně sil a zdravá (nejen) játra!



www.carohorka.cz

Věrka Řeháková, Jakub Řehák