

KREVNÍ OBĚH / TERMOREGULACE



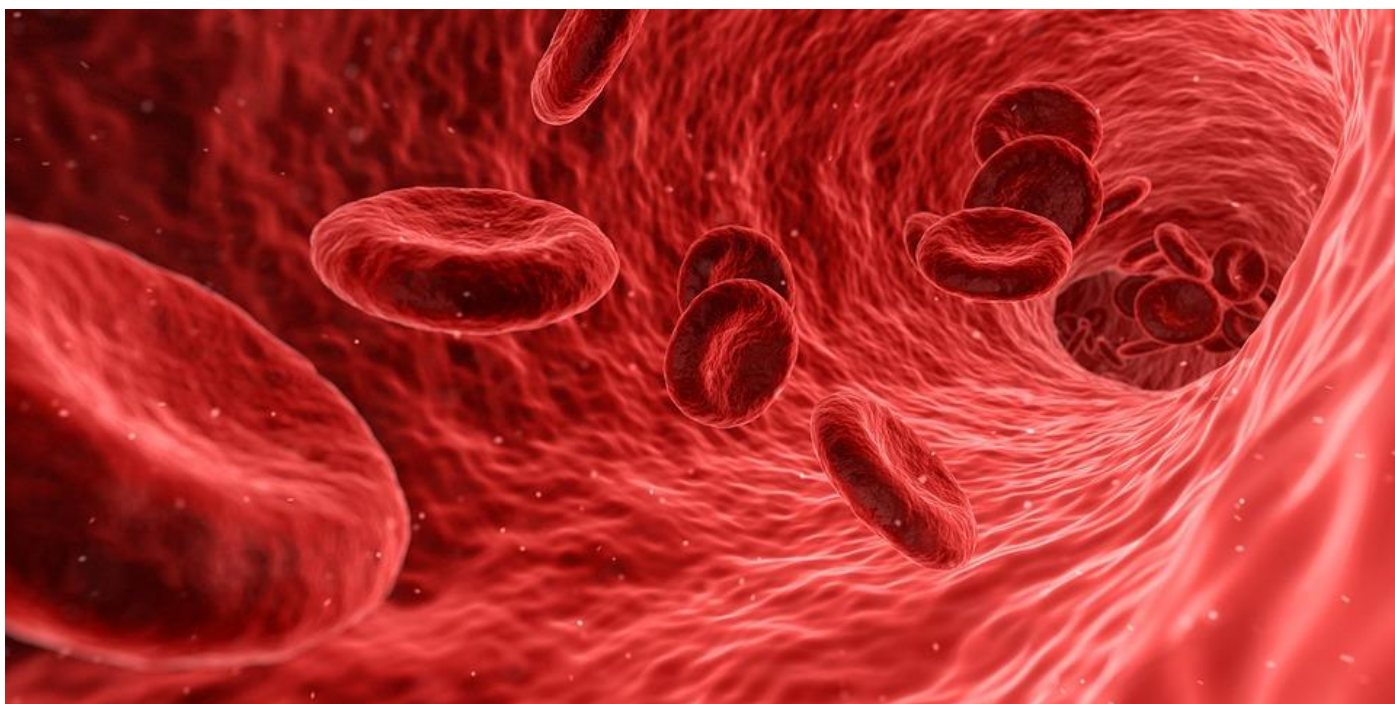
ELLENINA CESTA

 **KP clinic**
MODERNĚ KE ZDRAVÍ A KRÁSE

ČERVENEC A SRPEN PREVENTIVNÍ PÉČE O KREVNÍ OBĚH A TERMOREGULACI

ČERVENEC A SRPEN – PREVENTIVNÍ PÉČE O KREVŇÍ OBĚH A TERMOREGULACI

V červenci je nejvíce ohrožen systém krevního oběhu elementu ohně. Oheň, horko, rudá barva a vysoká fyzická aktivita vládne po celý měsíc. **Krevní oběh je uzavřený systém, který je tvořen zejména srdcem a cévami.**



Mezi **19. – 21. hodinou je nejsilnější energie krevního oběhu**, nejslabší pak ráno mezi 7. – 9. hodinou.

Krevní - oběhový systém tedy **působí na všechny tělesné orgány**, a to jako systém, který přivádí do buněk potřebné **živiny, kyslík, hormony, enzymy, teplo**, apod., tak i jako pohlčovač zplodin a nežádoucích látek, které **odvádí do detoxikačních orgánů**, jako jsou ledviny či kůže.

Udržuje stále vnitřní prostředí našeho těla v rovnováze a to jak z pohledu obecně živin či odpadů, tak i z pohledu **termoregulace – její rovnováha je ohrožena zejména v měsíci srpnu.**

KREVŇÍ OBĚH A TERMOREGULACE OČIMA PSYCHOSOMATIKY

Dá se říct, že **krevní oběh roznáší ŽIVOT po našem těle**. Podle jeho intenzity poznáme, jak ten život prožíváme.

Funkčnost krevního oběhu velmi souvisí s naším **psychickým nastavením** a **sebeláskou**. Z pohledu čínské medicíny se právě letní měsíce pojí s krevním oběhem (červenec) a termoregulací – trojitý ohřívač (srpen).

Termoregulace je energetický systém teploty našeho těla.

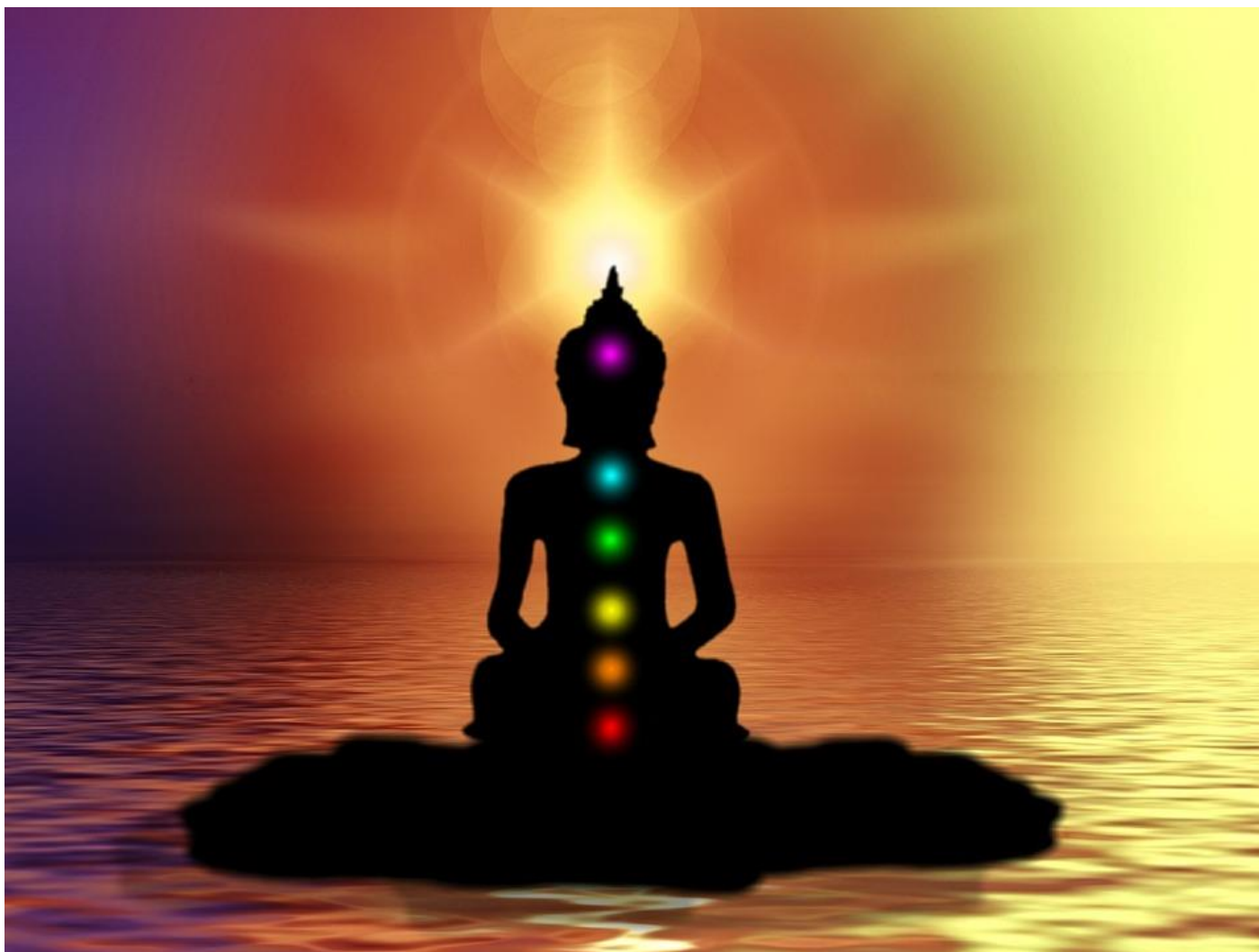
Hrudník, solar plexus a játra jsou oblasti, jejichž úkolem je vyrábět tělu teplo a energii. Ne náhodou solar plexus má žlutou barvu jako slunce. Tělesné teplo vzniká v těle působením určitých hormonů.

Termoregulaci ovlivňuje hodně psychika. Emoce strachu dokáže velmi rozkolísat termoregulaci. Především slezina je pak velmi oslabená.



Odkaz na ukázkou meditace SEBELÁSKA a EGO v rovnováze:

<https://youtu.be/-T5ZLwb6kJA?list=PLsSvvoVQ7wQsz-6lC-MdehMfLvaOdk3H2>



HARMONIZAČNÍ ORGÁNOVÁ SESTAVA

„Pomocí jednoduchých **cviků působíme na jednotlivé dráhy – meridiány**, kterými proudí energie v těle. **Cviky jsou cílené** na protažení svalů a uvolnění kloubů v průběhu dráhy, čímž působí pozitivně nejen na svalový a kloubní aparát, ale také na „**zprůchodnění**“ energie v příslušných drahách a **obnovení celkové harmonie organismu.**“ (3)

Krevní oběh

Dráha má chránit srdce a částečně i krevní oběh. Má úzký vztah k dráze ledvin a vliv na emoce. Spojuje se s pocitem štěstí.

Cvik: ZP: Turecký sed (zkřížmo), zpříma. Překřížené paže položit dlaněmi na protilehlá kolena. Podsadit pánev, vytáhnout se z beder, vyrovnat páteř, ramena spustit do šířky, vytáhnout hlavu za temenem. Dlaněmi mírně tlačit na kolena, zejména střed dlaně a prostředníček.

Dráha tří ohňů – ohříváč (termoregulace)

„Tělo je podle tradičních představ rozděleno do tří částí. **Horní oheň kontroluje dýchání, střední oheň kontroluje trávení a dolní oheň vyměšování.** Tři ohříváče jsou považovány za funkční celek, který udržuje tyto tři části těla v harmonii. Dráha taky kontroluje regulaci tělesné teploty.“ (3)

Cvik: ZP: Turecký sed (zkřížmo), zpříma. Ruce položit na kolena z vnější strany a pomalu se předklonit. Hlavu položit co nejbližší kolenům, protáhnout se v bedrech. Prsteníkem tlačit mírně do kolene.