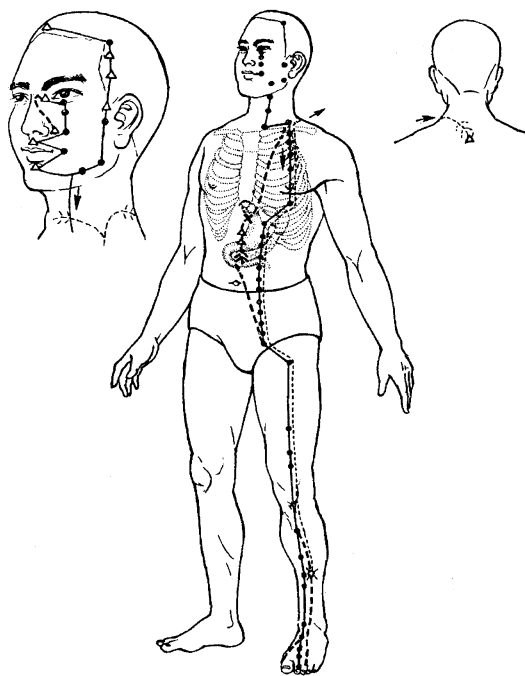


Žaludek

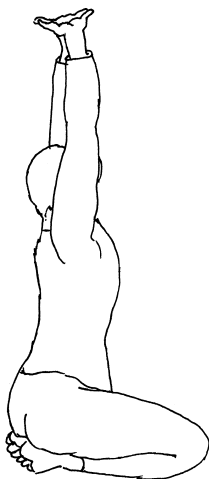
Žaludek je jangovým partnerem, sdruženým orgánem sleziny. Tradiční medicína ho nazývala mořem potravy. Jako dutý orgán má na starosti příjem potravy a je jejím zásobníkem. Stará se o veškeré trávení a transport látek a vody. Otevírá se navnek ústy, jeho tekutinou jsou sliny, řídí chuť. Rozkládá potravu a vytváří z ní jemnou esenci, kterou podle tradičních názorů slezina dále zpracovává a rozvádí po těle. Tím se podílí na tvorbě postnatální čchi.



Průběh dráhy žaludku

Dráha žaludku jako jangová dráha dolních končetin začíná těsně pod středem oka a jde směrem dolů až k dolní čelisti, kde se podkovovitě otáčí, a před ušním boltcem vystupuje až nad přední vlasovou hranici. Z nejnižšího místa podkovy jde směrem dolů na krk do nadklíčkové krajiny, kde uhýbá do linie jdoucí středem prsní bradavky a postupuje po hrudníku směrem dolů. Pod prsy se stáčí blíže střední linii těla a pokračuje po břiše až k tříselní krajině. Poté jde po přední a zevní ploše dolní končetiny, po středě nártu a končí u zevního okraje 2. prstce nohy. Pod jejím vlivem tedy jsou hlava, tvář, ústa, zuby, hrdlo, plíce, žaludek, střeva, dolní končetiny. Kousek pod kolenem se nachází 36. bod této dráhy, nazývaný mořem jangu, který má velký vliv jednak na celý průběh dráhy, zejména však na nervový systém, který tonizuje, eventuálně při jeho přepětí uklidňuje. Maximální čas je od 7 do 9 hodin ráno.

Žaludek je v tradiční medicíně považován za velmi důležitý. Proto jeho poruchy mohou ovlivnit i ostatní orgány. Porucha dráhy se projevuje zejména bolestmi hlavy, bolestmi zubů v dolní čelisti, krvácením z nosu, obrnami a bolestmi v tvářích. Na krku jsou to zejména zvětšené lymfatické uzliny, bolesti



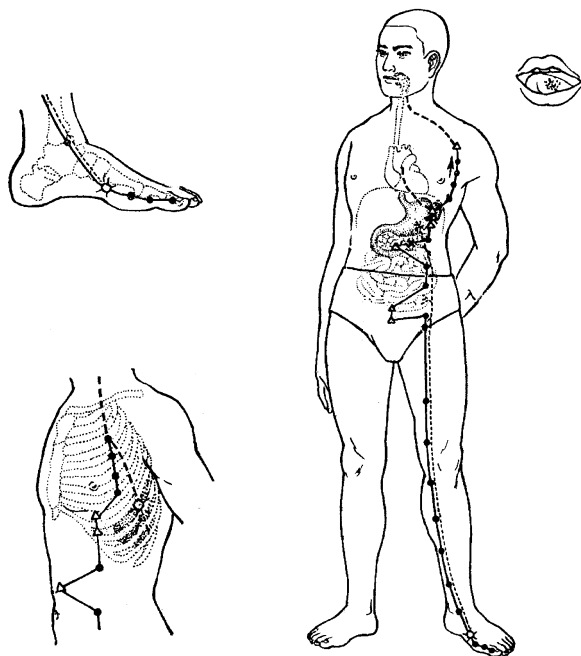
Cvik pro posílení žaludku

v oblasti kývače hlavy, štítné žlázy, kockavost. Také poruchy chuti, bolesti břicha, zvracení, poruchy trávení, vředové choroby a onemocnění prsní žlázy.

Při cviku k posílení žaludku sedíme na patách se vzpřímenou páteří. Paže vzpažíme bočním obloukem, propleteme navzájem prsty a konce prsteníků tlačíme do mezer mezi prsty. Zakloníme hlavu a dlaně otočíme směrem nahoru.

Slezina

Slezina je jinový orgán náležející prvku země, z ročních období pozdnímu (deštivému) létu. Jejím vnějším vývodem jsou ústa. Její dráha - jinová dráha dolních končetin - začíná



Průběh dráhy sleziny - slinivky