

KONSTITUČNÍ TEST

podle TČM



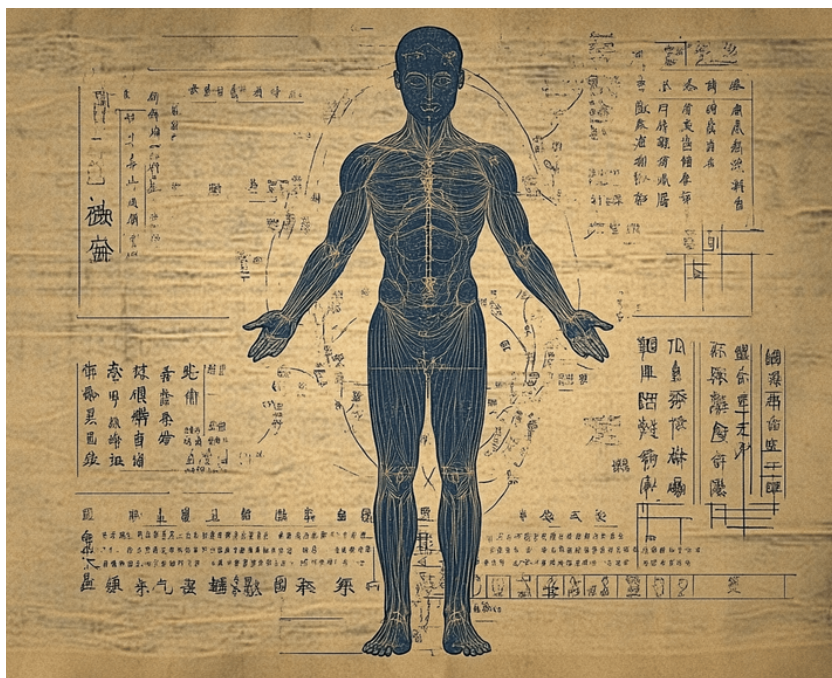
ERIK PALKO

KONSTITUČNÍ TEST

podle TČM



Zjednodušeně se dá říct, že konstituce je váš vrozený vklad do života, vaše karty, které jste dostali při narození a s kterými musíte hrát. Je to váš genetický základ, který sice můžete svojí snahou ovlivnit, a to i velmi výrazně, ale každopádně s ním musíte počítat. Nemůžete si dovolit ignorovat ho, ani jít proti němu silou.



Každý máme nějaké silné a nějaké slabé stránky. Každý máme nějaké tendence. A to i tendence k nemocem, kterými pravděpodobně budeme trpět, pokud nebudeme vyvažovat naše slabé stránky nebo přivedeme do extrému ty silné.

Důležité je tady slovo rovnováha. **Udržet si zdraví je jako chůze po laně, je potřeba udržet balanc.** Jinak si natlučete – onemocníte. Tím, že budete vědět, jaká je vaše konstituce, budete vědět, kde máte slabiny, na které se potřebujete zaměřit. Co máte dělat proto, abyste se nevyklonili příliš z vaší rovnováhy, a také co udělat, abyste se do ní vrátili.

Každá konstituce je jedinečný systém rovnováhy. Nejsme všichni stejní a nedělají nám dobře stejné věci. A to ani co se týče stravy, tedy co a kolik můžeme sníst. Není ani stejné, jak kdo zvládáme fyzickou a psychickou zátěž. A kolik té zátěže zvládneme a jak na ni reagujeme.

Třeba někdo před stresující zkouškou má průjem, jiný nemá průjem, jen ho rozbolí žaludek, někoho rozbolí hlava, jiný bude mít potíže s dýcháním a třeba se mu spustí astmatický záchvat.

Někdo má zácpu, někdo trpí nespavostí, jiným se spustí úzkost nebo panická ataka, někomu se zhorší projevy na kůži, třeba akné, ekzém nebo se mu rozjede víc psoriáza...

Na některé jedince tlak blížícího se termínu v práci působí stimulačně a zvládne toho udělat nejvíc, a jiný člověk se z toho naopak sesype či začne o to víc prokrastinovat.

Takže pokud chcete účinně pečovat o své zdraví, je potřeba váš životní styl přizpůsobit vaší konstituci, vašemu jedinečnému namíchání energií.



Kdo pro Vás test připravil

ERIK PALKO

Jsem **fyzioterapeut, terapeut čínské medicíny a učitel čchi-kungu**. Ve své praxi spojuji prastaré učení čínské medicíny s potřebami pro současného člověka.

Více než dvacet let **pracuji s klienty na tom, aby si udrželi nebo znovuzískali své zdraví a vitalitu**.



Na vše, co chceme ve svém životě vykonat, potřebujeme energii. Pokud nemáte sílu, cokoliv co chcete vykonat nejspíš nepůjde tak dobře, jak by mohlo, nebo to nepůjde vůbec. Rád pomůžu i vám.



Jaká konstituce je ta vaše?

Odpovězte na jednotlivé otázky. Ke každému příznaku/otázce přiřadte číslo podle toho, jak často se u vás vyskytuje:

- 0: Vůbec nebo zřídka
- 1: Občas nebo příležitostně
- 2: Často nebo vždy

Typ konstituce číslo 1

1. Máte stabilní energii po celý den a netrpíte častou únavou?
2. Snášíte různé teploty (horko, chlad) bez větších problémů?
3. Zřídka trpíte nemocemi nebo infekcemi?
4. Máte pravidelnou a zdravou stolici?
5. Cítíte se obecně emocionálně stabilní a vyrovnaní?
6. Zotavujete se rychle z nemoci nebo fyzického vyčerpání?

Jaká konstituce je ta vaše?

- 0: Vůbec nebo zřídka
- 1: Občas nebo příležitostně
- 2: Často nebo vždy

Typ konstituce číslo 2

1. Cítíte se často unaveni, dokonce i po dostatečně dlouhém spánku?

2. Máte sklony k dušnosti nebo rychlé únavě při fyzické aktivitě?

3. Trpíte častými nachlazeními nebo máte slabou imunitu?

4. Máte slabý hlas nebo nechutí mluvit, protože vás to vyčerpává?

5. Cítíte se často ospalí nebo unavení, zejména po jídle?

6. Máte sklony k nadýmání nebo tíže po jídle? Máte sklony k nadýmání nebo měkké nebo beztvaré stolici?

Jaká konstituce je ta vaše?

- 0: Vůbec nebo zřídka
- 1: Občas nebo příležitostně
- 2: Často nebo vždy

Typ konstituce číslo 3

1. Pociťujete často chlad v těle, zejména v končetinách, i když je teplo?
2. Trpíte zimomřivostí a těžko snášíte chladné počasí?
3. Máte bledou pleť nebo se cítíte letargičtí?
4. Máte sklony k častému močení, zejména v noci?
5. Trpíte častými bolestmi v bedrech nebo kolenou, zejména v chladu?
6. Preferujete teplé nápoje a jídla? Máte slabý trávicí systém, sklon k průjmům nebo špatnému trávení syrových nebo studených jídel?

Jaká konstituce je ta vaše?

- 0: Vůbec nebo zřídka
- 1: Občas nebo příležitostně
- 2: Často nebo vždy

Typ konstituce číslo 4

1. Trpíte suchou pokožkou, suchem v ústech nebo suchýma očima?

2. Máte časté návaly horka nebo noční pocení?

3. Máte problém s usínáním, časté noční buzení nebo nespavost?

4. Máte sklony k podrážděnosti a rozrušení, zejména večer?

5. Máte pocit horka v dlaních nebo chodidlech, zejména večer nebo v noci?

6. Máte často chuť popíjet vodu po malých doušcích, abyste svlažili suchost?

Jaká konstituce je ta vaše?

- **0: Vůbec nebo zřídka**
- **1: Občas nebo příležitostně**
- **2: Často nebo vždy**

Typ konstituce číslo 5

1. Trpíte častými změnami nálad nebo emocionálními výkyvy jako je podrážděnost, frustrace nebo deprese? Cítíte se podráždění nebo často naštvaní bez zjevného důvodu?

2. Máte sklony k nepravidelné menstruaci nebo výraznější PMS – premenstruační syndrom (podrážděnost a napětí před menstruací).

3. Trpíte častými bolestmi hlavy, zejména při emocionálním vypětí?

4. Často si potřebujete povzdechnout nebo máte pocit uzlu (překážky) či tlaku v krku, který nejde polknout?

5. Je pro vás náročné uvolnit se nebo odpočívat?

Jaká konstituce je ta vaše?

- 0: Vůbec nebo zřídka
- 1: Občas nebo příležitostně
- 2: Často nebo vždy

6. Máte časté zažívací potíže nebo i jiné potíže zhoršující se, zejména když jste pod emocionálním stresem? Jinými slovy, zhoršují se nebo se zlepšují vaše potíže v závislosti na zhoršování anebo zlepšování vašeho emočního stavu?



Jaká konstituce je ta vaše?

- **0: Vůbec nebo zřídka**
- **1: Občas nebo příležitostně**
- **2: Často nebo vždy**

Typ konstituce číslo 6

1. Máte často pocit ztuhlosti, mravenčení nebo pocit fixní bolesti v těle? (Bolest, která je stabilní v jednom místě, často ostrá). Bolest se často zhoršuje tlakem a v noci.

2. Trpíte na tmavé kruhy pod očima nebo máte temnější/popelavý nádech pleti?

3. Máte sklony k častým menstruačním bolestem s ostrou bolestí nebo nepravidelnostem? Tmavá krev a sraženiny v menstruační krvi?

4. Nafialovělé rty. Případně nehty.

5. Máte sklon k modřinám nebo pomalému hojení po zranění?

6. Máte fialové žilky na kůži (hlavně na dolních končetinách), případně křečové žíly?

Jaká konstituce je ta vaše?

- 0: Vůbec nebo zřídka
- 1: Občas nebo příležitostně
- 2: Často nebo vždy

Typ konstituce číslo 7

1. Máte často pocit pomalosti nebo pocit tíhy v těle, zejména v končetinách?

2. Cítíte často pocit těžké hlavy nebo mozkovou mlhu, máte těžkosti se koncentrovat?

3. Trpíte častými hleny, pocitem ucpanosti v hlavě či dutinách nebo tlakem na hrudi?

4. Máte sklony k nabírání na váze nebo zadržování vody v těle?

5. Máte pocit tlaku, nadýmání nebo plnosti v žaludku po jídle?

6. Máte časté hleny, ucpaný nos nebo kašel s hlenem?

Jaká konstituce je ta vaše?

- 0: Vůbec nebo zřídka
- 1: Občas nebo příležitostně
- 2: Často nebo vždy

Typ konstituce číslo 8

1. Máte sklony k mastné pleti, akné nebo vyrážkám?

2. Trpíte častými záněty nebo infekcemi? (např. močové infekce, střevní záněty)?

3. Cítíte se často podráždění nebo máte záchvaty horka?

4. Je váš pot víc cítit? Máte častěji tmavou, zapáchající moč? Pocit horka při močení?

5. Trpíte pocitem plnosti či tíže v žaludku nebo střevními potížemi (průjem, zácpa)?

6. Pocit hořké chuti v ústech a sklony k tomu, že je vám cítit z úst?

Jaká konstituce je ta vaše?

- **0: Vůbec nebo zřídka**
- **1: Občas nebo příležitostně**
- **2: Často nebo vždy**

Typ konstituce číslo 9

1. Jste senzitivnější na některá jídla nebo faktory prostředí, které mohou vést k alergickým reakcím nebo zvýšenému diskomfortu?

2. Jste citliví na určité léky nebo chemikálie, které vyžadují zvýšenou opatrnost?

3. Máte sklon k ekzémům, astmatu nebo jiným autoimunitním onemocněním?

4. Reagujete silně na změny počasí či teploty nebo na další vlivy jako je vlhkost, průvan apod?

5. Máte neobvyklé nebo silné reakce na běžné léčebné postupy?

6. Máte neobvyklé zdravotní potíže, které jsou obtížně diagnostikovatelné?

Jaká konstituce je ta vaše?

Ted' si spočítejte a porovnejte skóre, které vám vyšlo u jednotlivých konstitučních typů. Který konstituční typ má nejvyšší skóre? S největší pravděpodobností je toto váš dominantní typ.

Důležité upozornění: Může vám vyjít víc konstitučních typů s nejvyšším skóre.

Málokdo je jeden čistý konstituční typ. Velmi často se kombinují třeba typ konstituce prázdnoty Čchi a prázdnoty yangu či prázdnoty yangu a vlhkosti a hlenu.

Dále stagnace Čchi a stagnace krve nebo prázdnoty Čchi a stagnace krve, prázdnoty Čchi a vlhkosti a hlenu a podobně.

I přesto budete mít mnohem lepší představu o vaší konstituci, a tím pádem s ní můžete mnohem přesněji pracovat.





**Ted' se podívejte
na vaše
vyhodnocení testu.**

1. Neutrální konstituce (Zhong Ping Zhi Ti)

1. Neutrální konstituce (Zhong Ping Zhi Ti)

Vaše konstituce je **neutrální**
neboli **vyrovnaná konstituce**



Charakteristika:

- Neutrální konstituce je považována za ideální stav rovnováhy Yin a Yang, Čchi a krve.

Projevy:

- Člověk s vyrovnanou konstitucí má dobré zdraví, silnou imunitu a odolnost vůči nemocem.
- Pokožka má zdravý vzhled, zdravý lesk a barvu, která je spíš do růžova (není ani červená, ani bledá, ani temná/popelavá).
- Energetická hladina je stabilní bez výkyvů únav nebo zvýšené předrážděnosti/agitovanosti a vitalita vysoká.
- Dobře zvládáte stres, máte pravidelný spánek a dobrou imunitu.

1. Neutrální konstituce (Zhong Ping Zhi Ti)

- Dobře zvládáte teplotní změny, změny počasí a cítíte se komfortně během celého roku v různých ročních obdobích.
- Vaše strava i životní styl mohou být flexibilnější, dokážete se rychle a bez větších problémů přizpůsobit.

Doporučení:

Máte štěstí, vaše konstituce je vyvážená a máte tedy velkou šanci prožít zdravý a dlouhý život. Přesto je dobré neusnout na vavřínech a nezneužívat váš skvělý základ.

Pokud budete holdovat extrémům a nezdravému životnímu stylu, jíst nekvalitní, nezdravou stravu, přetěžovat se ať už prací nebo sportem a nedostatečně odpočívat a spát, nebo naopak nedostatečně se hýbat, zneužívat alkohol, kouření a podobně, **váš skvělý základ nejspíš nevydrží.**

1. Neutrální konstituce (Zhong Ping Zhi Ti)

Nebo spíš téměř jistě nevydrží. Víte, jak je to s tím chozením se džbánem pro vodu. Využijte vašeho skvělého základu a vyvažujte možné extrémy ve vašem životě.

- Udržujte vyváženou a pestrou stravu, která zahrnuje různé druhy potravin a zohledňuje sezónnost a lokálnost. Vybírejte si kvalitní a co nejméně průmyslově zpracované potraviny.
- Důležitý je také pravidelný, ale ne přehnaný pohyb, jako například chůze, Čchi-kung, jóga nebo přiměřeně sportujte.
- Vyhýbejte se nadměrným výkyvům teplot a extrémním stravovacím návykům.
- Neponocujte, nepřejídejte se, a i přes velkou odolnost vůči stresu a dobrou adaptabilitu se naučte psychicky odpočívat. Nepřetěžujte se prací ani sportem.



2. Konstituce nedostatku Čchi (Qi Xu Zhi Ti)

2. Konstituce nedostatku Čchi (Qi Xu Zhi Ti)

Vaše konstituce je **konstituce nedostatku Čchi**.



Charakteristika:

- Nedostatkem neboli prázdnotou Čchi se v čínské medicíně označuje stav nedostatku vitální energie, který vede k únavě, slabosti a nižší odolnosti vůči nemocem.

Projevy:

- Můžete být citlivější vůči chladu, větru/průvanu nebo horku. Častěji můžete trpět nachlazeními nebo respiračními infekcemi.
- Můžete mít slabší trávení, únavu po jídle.
- Bledší pleť a slabý hlas, často s nechutí mluvit. Snadno se unavíte a zadýcháte po fyzické aktivitě.

2. Konstituce nedostatku Čchi (Qi Xu Zhi Ti)

- Ve stavech únavy může často docházet k spontánnímu pocení (pocení v klidu, bez nutnosti fyzické aktivity nebo horkého prostředí).

Doporučení:

- Je důležité posílit Čchi a slezinu pomocí potravin, které podporují energii, jako jsou obiloviny, fazole, kořenová zelenina, libové maso, zeleninové vývary a vývary z kostí.
- Vhodné jsou tonizující bylinky jako ženšen (renshen), dangshen, hunagqi, čínské datle (dazao).
- Pravidelný mírný pohyb jako chůze, nejlépe v přírodě, ale jen tolik, aby vás to neunavilo.
- Velmi vhodný je jemný Čchi-kung nebo Taj-či může také pomoci posílit Čchi.
- Samomasáže oblasti břicha pro posílení trávení.

2. Konstituce nedostatku Čchi (Qi Xu Zhi Ti)

- Dostatek spánku a odpočinku. Dělat si přestávky ještě před tím, než se přetáhnete do únavy.
- Velmi důležitý je pravidelný denní režim, a to jak odpočinku, tak stravy.
- Měli byste omezit potraviny, které spotřebovávají Čchi, jako je syrová zelenina a syrové ovoce. Většina stravy by měla být tepelně upravená.



3. Konstituce nedostatku Jangu (Yang Xu Zhi Ti)

3. Konstituce nedostatku Jangu (Yang Xu Zhi Ti)

Vaše konstituce je **konstituce nedostatku Jangu**.



Charakteristika:

- Nedostatkem neboli prázdnotou Yangu se v čínské medicíně označuje stav nedostatku zahřívající a aktivizující energie.

Projevy:

- Nejspíš máte sklony k zimomřivosti a studeným končetinám. Často se oblékáte víc než ostatní.
- Pociťujete nižší hladinu energie, ale kromě nedostatku energie, případně unavenosti jsou přítomny příznaky už zmíněného chladu.
- V oblasti trávení máte sklony k beztvaré stolici nebo průjmům a nadýmání. Typické je časté močení s velkým množstvím čiré, bezbarvé moči.

3. Konstituce nedostatku Jangu (Yang Xu Zhi Ti)

- Můžou být tendence k otokům.
- Chuť k jídlu bývá slabší. Chlad totiž vede ke zpomalení metabolismu.
- Můžete mít nechut k chladným nápojům a studeným nebo syrovým jídlům.

Doporučení:

- Konzumujte teplé a zahřívací potraviny jako je hovězí a jehněčí maso (ale i maso celkově), pórek, zázvor, skořici, česnek a vařená jídla.
- Vhodné jsou vývary z kostí, ale i zeleninové vývary.
- Pijte teplé nápoje. Rozhodně to nepřehánějte se zahřívajícími nápoji jako je zázvorový čaj. Můžete si vyrobit horkost v žaludku nebo v zimě otevírat zbytečně povrch, budete se potit a snáz nastydnete. Vhodným nápojem je třeba pít horké, převařené vody.

3. Konstituce nedostatku Jangu (Yang Xu Zhi Ti)

- Vyhýbejte se syrové a studené stravě. Podle závažnosti je dokonce vhodné i ovoce jako jsou hrušky a jablka mírně podusit a jíst spíše tepelně upravené než syrové.
- Vyhýbejte se chladu. Ve studeném počasí si chraňte hlavu, šíji, nohy a trup.
- Mírné cvičení, jako je Taj-či, Čchi-kung nebo chůze, může pomoci stimulovat jangovou energii.



4. Konstituce nedostatku Jin (Yin Xu Zhi Ti)

4. Konstituce nedostatku Jin (Yin Xu Zhi Ti)

Vaše konstituce je **konstituce nedostatku Jin**.



Charakteristika:

- Nedostatkem neboli prázdnotou Jin se v čínské medicíně označuje stav nedostatku zvlhčující, vyživující, zchlazující a zklidňující energie. Jedná se o stav, kdy tělu chybí zchlazující složka, výživa a vlhkost.

Projevy:

- Nedostatek Jin často vede k suchosti – suchá kůže, oči, sliznice.
- Dále můžete mít pocity vnitřního horka – třeba horké nohy a ruce, a to zejména večer nebo v noci.
- Můžete mít sklony k nočnímu pocení, které po probuzení přestává.
- Dále sklony k nervozitě a nespavosti.

4. Konstituce nedostatku Jin (Yin Xu Zhi Ti)

Doporučení:

- Měli byste jíst více libového vepřového a kachního masa a rosolovky (rosolovka řasotvará – houba), které vyživují Jin.
- Strava by měla obsahovat zvlhčující a chladivé potraviny jako jsou melouny, hrušky, okurky, vejce, mořské řasy, tofu a v případě, že nemáte slabou slezinu a netrpíte vnitřní vlhkostí, můžou být vhodné i mléčné výrobky.
Na druhé straně je dobré nepřehánět to se syrovou a příliš zchlazující stravou, abyste si nepoškodili trávicí oheň.
- Celkově by vaše strava měla obsahovat dostatek zeleniny, nejlépe tepelně upravené.
- Měli byste se vyhnout pikantním a pečeným jídlům. Chléb, pečivo apod. jsou výrazně vysušující potraviny, měli byste je jíst spíše výjimečně. Měli byste jíst méně jehněčího masa, pórku, chilli papriček a slunečnicových semínek.
- Vhodná jsou pro vás spíše klidná cvičení, Čchi-kung, Taj-či, meditace nebo jemná jóga. Spíš je vhodnější klidnější životní styl a rozhodně dostatečný spánek.

5. Konstituce stagnace Čchi (Qi Zhi Zhi Ti)

5. Konstituce stagnace Čchi (Qi Zhi Zhi Ti)

Vaše konstituce je **konstituce stagnace Čchi**.



Charakteristika:

- U této konstituce životní energie Čchi neobíhá dostatečně dobře a hladce. Nemůže volně proudit a má tendence stagnovat, což vede k pocitu psychického, emočního nebo fyzického napětí. Často i všech tří dohromady.

Projevy:

- Můžete mít tendenci k podrážděnosti, střídání nálad, úzkostným pocitům, depresím, nespavosti. Můžete hůř snášet stres a trpět emocionální nestabilitou.
- Typické je, že vaše potíže se zvyrazňují se zhoršením emocionálního stresu a naopak, když jste v pohodě, často se vaše potíže zlepší nebo načas dokonce úplně vymizí.

5. Konstituce stagnace Čchi (Qi Zhi Zhi Ti)

- Může se u vás vyskytovat pocit tlaku na hrudi a v podžebří. Psychické i fyzické napětí, zažívací problémy, nadýmání, pocit překážky v krku, pocit fyzické nebo mentální nespokojenost, neklid.
- Ze zvýšeného psychického, emočního a fyzického napětí může docházet k častým bolestem hlavy, napětí nebo bolestem v těle, hlavně u emocionálního vypětí.
- Může docházet k nepravidelnosti v menstruačním cyklu, menstruace může být bolestivá. Před menstruací často dochází k výraznějšímu napětí a podrážděnosti (PMS syndrom).
- Nejspíš máte často potřebu (i nevědomky) zhluboka se nadechnout (povzdechnout si), abyste alespoň na chvíli uvolnili napětí a přetlak v hrudi



5. Konstituce stagnace Čchi (Qi Zhi Zhi Ti)

Doporučení:

- Lidé s touto konstitucí by v první řadě neměli jíst potraviny, které ztěžují tok Čchi a mají tak tendenci vést ke stagnacím, jako jsou:

Mastná a těžká jídla, příliš mnoho semen a ořechů (zatěžují trávení a brání volnému pohybu Čchi), sladkosti a rafinované cukry, bílá mouka (oslabují slezinu a vedou k tvorbě hlenu, což ztěžuje oběh Čchi), mléčné výrobky (zvláště pokud je přítomná vlhkost nebo hlen), luštěniny, pokud jsou špatně tráveny.

- Pozor také na alkohol a kávu.
- Příliš mnoho studené a syrové stravy vede k oslabení sleziny, nárůstu vlhkosti v těle a zhoršení cirkulace Čchi. Slabá slezina také nedokáže udržet játra na uzdě. V čínské medicíně se u stagnace Čchi jater vždy léčí i slezina a naopak.
- Nepřejídejte se. Přejídání oslabuje ještě víc oběh Čchi a zhoršuje stagnaci. Jezte tak, abyste byli tak na 80 % plní a snažte se vybírat stravu, která je pro vás lehká na trávení.

5. Konstituce stagnace Čchi (Qi Zhi Zhi Ti)

- Stravu můžete doplnit sušenou mandarinkovou kůrou (Chen Pi) – jedná se o „bylinu“ z čínské medicíny, neloupejte klasické mandarinky. Dostanete v bylinkárnách čínské medicíny nebo lze objednat přes internet.

Z kůry je možné připravovat odvar nebo se dá přidávat do vývaru či jiných jídel. Neužívat však dlouhodobě, hlavně ve formě odvaru. Tam si musíte být jistí dávkováním a správnou indikací. Jinak může příliš zahřát a vysušit. Doporučuji ji proto používat do jídel občas při vaření spíš v malých dávkách.

- Ve formě nápojů je vhodná máta, růžový čaj (Mei Gui Hua Cha), chryzantéma (Ju Hua), fenyklový čaj. Pomáhají rozhýbat Čchi, podpořit trávení a uvolnit mysl.
- Nesaďte dlouho bez pohybu, dlouhé sezení zhoršuje oběh Čchi. Dělejte si pohybové přestávky, kdy se na chvíli projdete, protáhnete nebo jinak rozhýbete. Vhodná je aktivita s mírnou zátěží, naopak nárazové a příliš silové aktivity, jako je cvičení na nesmyslných strojích ve fitness centru, můžou stagnaci zhoršit.

5. Konstituce stagnace Čchi (Qi Zhi Zhi Ti)

- Rozhýbat Čchi a odstranit stagnace pomáhá svižná chůze, tanec, procházky (zvláště v přírodě), cvičení mírných cvičení jako je Čchi-kung, Taj-či, jóga.
- Vyhledávejte činnosti, u kterých se psychicky a emocionálně uvolníte, které vám přinesou radost, příjemné pocity nebo se u nich zasmějete. Neberte se příliš vážně. **Nesnažte se o dokonalost!!!**
Perfekcionismus je nejlepší cesta ke stagnaci Čchi.



6. Konstituce stagnace krve (Yu Xue Zhi Ti)

6. Konstituce stagnace krve (Yu Xue Zhi Ti)

Vaše konstituce je **konstituce stagnace krve**.



Charakteristika:

- Stagnace krve v čínské medicíně znamená, že oběh krve je nedostatečný, pomalý a má tendenci stagnovat, což vede k hromadění stagnující krve v určitých oblastech. To vede k bolestem, blokádám a ztuhlosti.
- Stagnace krve často vzniká jako následek dlouhodobé stagnace Čchi nebo jako následek zranění (také operací). Ke stagnaci krve také vede tzv. nedostatečnost krve, krve je málo, a proto má tendenci k „pomalejšímu toku“ a ke stagnování, podobně jako když je málo vody v říčním korytě.

Projevy:

- Bolesti jsou často fixní (jsou jasně lokalizovatelné a nehýbou se z míst na místo), bodavé nebo ostré. Můžou se vyskytovat bolesti hlavy. Tlakem na bolestivé místo dochází ke zhoršení bolesti. Typické je také, že ke zhoršení bolesti dochází v noci.

6. Konstituce stagnace krve (Yu Xue Zhi Ti)

- Zbarvení pokožky je tmavé, popelavé, matné, načernalé nebo nafialovělé (něco jako když máte modré rty od zimy, ale v mírnější formě).
- Můžou být přítomné křečové nebo fialové pavučinové žilky hlavně na dolních končetinách.
- Menstruace může být nepravidelná a bolestivá, bolesti bývají ostré, křečovitě. Menstruace může obsahovat větší množství tmavých krevních sraženin.
- Snadno se tvoří modřiny, které se pomalu hojí. Můžete mít tendenci ke krevním sraženinám a „hustější“ krvi.
- Z důvodu nedostatečné cirkulace krve můžete mít studené končetiny nebo pocit chladu v celém těle. Pocit brnění, mravenčení nebo necitlivosti v končetinách.
- Stejně jako u stagnace Čchi i tady můžou být emocionální potíže nebo deprese.

6. Konstituce stagnace krve (Yu Xue Zhi Ti)

Doporučení:

- Mnoho doporučení je podobných nebo stejných jako je u stagnace Čchi. Přečtěte si proto i doporučení pro stagnaci Čchi.
- I tady je vhodné doplnit dietu o kůru sušené mandarinky (Chen Pi), kurkumu, růžový čaj (Mei Gui Hua Cha), hloh, anděliku – děhel čínský (Dang Gui), pohanku (zrna jako jídlo, nať jako čaj), ginko, šafrán (Zang Hong Hua), fazolky adzuki.
- Důležitý je dostatečný spánek pro tvorbu dostatku kvalitní krve.
- Pokud je stagnace krve spojená s jejím nedostatkem, je důležité jíst potraviny, které doplňují krev, jako jsou vývary z kostí, červené maso v umírněném množství. Je nutné jíst méně tučného masa. Přemíra masa může naopak vést ke zhoršení stagnace.
- Pravidelný pohyb je klíčový, je nutné vyhnout se příliš sedavému způsobu života, a pokud máte sedavé zaměstnání, zařazovat pravidelně přestávky na rozhýbání, protažení, chůzi.
- Velmi vhodné je zařadit svižnou chůzi (nejlépe alespoň 30min denně), Čchi-kung, Taj-či, tanec.

7. Konstituce hlenu a vlhkosti (Tan Shi Zhi Ti)

7. Konstituce hlenu a vlhkosti (Tan Shi Zhi Ti)

Vaše konstituce je **konstituce hlenu a vlhkosti**.



Charakteristika:

- Lidé s touto konstitucí mají tendence k zadržování vlhkosti a tvorbě hlenu v těle. Vlhkost je nadbytečná – patologická (škodlivá) voda v těle.

Je to voda, kterou se nedaří vnitřním orgánům vyloučit. Není to zdravá voda, kterou tělo potřebuje pro vyživení a zvlhčování. Vlhkost je voda, která se nedá zpětně využít a je potřeba ji vyloučit z těla ven.

- Hlen, čínsky Tan (čti tchan) je zahuštěná vlhkost. Nejedná se jen o hlen známý jako hlen, který vykašláváte, vysmrkáte, příp. ho najdete ve stolici nebo jako součást výtoku – to je tzv. zjevný hlen.

7. Konstituce hleny a vlhkosti (Tan Shi Zhi Ti)

Existuje ale i skrytý hlen. Je to taková nečistota, „bordýlek“, který se může nacházet i v krvi, svalech, kloubech, blokovat správnou funkci trávení, obalovat nervy, ucpávat jasné myšlení (tzv. mozková mlha). Může se formovat do pevných útvarů jako jsou třeba lipomy (tukové bulky pod kůží).

- Vlhkost a hlen jsou vždy součástí nadváhy nebo obezity.

Projevy:

- Můžete mít tendenci k podrážděnosti, střídání nálad, úzkostným pocitům, depresím, nespavosti. Můžete hůř snášet stres a trpět emocionální nestabilitou.
- Typické je, že vaše potíže se zvyrazňují se zhoršením emocionálního stresu a naopak, když jste v pohodě, často se vaše potíže zlepší nebo načas dokonce úplně vymizí.

7. Konstituce hlenu a vlhkosti (Tan Shi Zhi Ti)

- Často je přítomný pocit těžkého těla a zastřeného myšlení nebo vnímání. V čínské medicíně se to popisuje jako vnímání přes deku nebo pocit zabandážované hlavy. V poslední době je populární termín mozková mlha.
- Závratě.
- Pocit celkové ucpanosti v těle.
- Můžou být sklony k otokům hlavně dolních končetin. Může být ztuhlost, bolesti v kloubech nebo potíže s jejich ohýbáním.
- Potíže s hubnutím nebo sklony k nadváze nebo obezitě.
- Zpomalené trávení nebo trávicí potíže, sklony k nadýmání.
- Sklony k pomalosti a zpomalení tělesných funkcí. Vlhko a hlen jsou těžké a lepkavé, a proto také zpomalují tělesné i psychické funkce.

7. Konstituce hlenu a vlhkosti (Tan Shi Zhi Ti)

- Můžete mít oteklá oční víčka, mastnou kůži na obličeji, sklony k akné a nadměrné pocení, pocit tlaku na hrudi.
- Můžete mít ale také sklony k zahlenění, vykašlávání hojného hlenu.
- Vaše strava by měla být lehká a dobře stravitelná. Vyhýbejte se těžkým a mastným jídlům, mléku a mléčným výrobkům, cukru, sladkostí a sladkým jídlům, studené a syrové stravě (salátům, ovoci).
- Jezte jednoduchá jídla, která obsahují málo složek, nejsou moc překombinovaná.
- Nepřejídejte se, nechte mezi jídly dostatek času svému trávicímu systému – slezině, aby odvedl svoji práci.
- Strava by měla být zaměřena na posílení sleziny, takže by měla být tepelně upravená. Většinu stravy by měla tvořit tepelně upravená zelenina, obiloviny jako jsou jáhly, pohanka, ječmen, mořské řasy, slzovka.

7. Konstituce hlenu a vlhkosti (Tan Shi Zhi Ti)

Doporučení:

- Neseďte dlouho, pokud máte sedavé zaměstnání, zařazujte pravidelně přestávky na rozhýbání, protažení, chůzi.
- Pravidelný pohyb pomáhá rozhýbat a vyloučit vlhkost z těla. Vhodná je chůze, při větší nadváze plavání kvůli ochraně kloubů. Vhodný je Čchi-kung, Taj-či nebo jóga. Existují i speciální cvičení na transformaci a odvedení vlhkosti a posílení trávení.



8. Konstituce vlhká horkost (Shi Re Zhi Ti)

8. Konstituce vlhká horkost (Shi Re Zhi Ti)

Vaše konstituce je **konstituce vlhké horkosti**.

Charakteristika:

- Vlhká horkost znamená v čínské medicíně nahromadění vlhkosti (přebytečných nevyužitelných tekutin) a horka (nerovnováha regulace teploty) v těle.



Vždy je tady tím pádem přítomná vlhkost, která má svůj kořen v oslabené slezině. Velmi často tato vlhkost, protože vlhko je lepivé, způsobí časem stagnaci Čchi, a protože Čchi je svojí povahou teplá, dojde k tvorbě nadměrného tepla až horka.

Horko tam může být i z jiných důvodů jako jsou dietetické chyby, např. přemíra pálivého jídla, alkohol, příliš mnoho zahřívajících potravin nebo se horko rodí na emočním základu apod. Potom se vlhko a horko promíchají a vzniká tzv. vlhká horkost.

Vlhká horkost působí jako lepidlo, a je proto náročné se jí zbavit a chce to čas, trpělivost a dodržování dietetických zásad a správné životosprávy pro tuto konstituci.

8. Konstituce vlhká horkost (Shi Re Zhi Ti)

Projevy:

- Obecně můžou být sklony k mastné pokožce na obličeji, nose a ve vlasech, náchylnost k akné a svědění, může se vyskytnout hořká chuť v ústech, dech, který je cítit. Celkově vlhká horkost má tendenci být cítit (pot, moč, stolice, dech, pokožka – při přítomnosti kožních problémů jako je třeba seborea).
- Můžete mít pocit těžkého těla a/nebo být unavení. Můžete mít sklony k snadnému přehřátí a můžete se obtížně přizpůsobovat vlhkému a horkému počasí.
- Můžete mít tmavou moč a tendenci k problémům s trávením.
- Můžete mít sklony k podrážděnosti.
- Podle toho, kde se vlhká horkost usadí, se mění i její projevy. Tím, že vlhkost je obecně těžká, má tendenci klesat do spodní části těla. Horkost ji ale občas může i vynést nahoru až do hlavy.



8. Konstituce vlhká horkost (Shi Re Zhi Ti)

- Vlhká horkost se může podle umístění v těle projevovat jako třeba problémy se žlučníkem nebo různé záněty střev, močového ústrojí nebo pohlavních orgánů.

Může způsobovat pálení v konečníku, kašovitou stolicí, zapáchající průjem, pálení při močení, výtoky atd. Také se může projevovat na kůži jako různá kožní onemocnění (akné, ekzémy, seboroická dermatitida apod.).

- Může způsobovat sucho v ústech bez chuti pít.

Doporučení:

- Lidé s touto konstitucí by se měli vyhýbat mastným, pikantním a smaženým jídlům.
- Typicky vlhkou horkost způsobuje smažení ve velkém množství oleje jako je fritování, nebo i smažení řízků a podobně. Vyhýbejte se fastfoodům.
- Je potřeba se vyhýbat sladkostem, čokoládě, mléčným výrobkům, zmrzlině, oříškům, alkoholu.

8. Konstituce vlhká horkost (Shi Re Zhi Ti)

- Omezit byste měli jehněčí a kuřecí maso, pórek, zázvor, chilli papričky, černý pepř a sečuánský pepř.
- Měli byste jíst víc potravin, které jsou mírně chladné a diuretické jako je slzovka, řeřicha, celer, mrkev, okurky, brusinky, melouny, fazole adzuki, fazole mungo, lotosový kořen, zelený čaj, hořká okurka (*Momordica charantia*) atd.
- Vhodné je konzumovat jídla z dlouhozrnné rýže, která má také mírné diuretické vlastnosti, tedy odvádí vlhkost.
- Vhodné je cvičení s mírnou intenzitou jako je Čchi-kung, Taj-či, tao-jinové samomasáže na podporu trávení. Příliš intenzivní cvičení není vhodné, protože vytvoří ještě víc horkosti, a sice bude vést k zvýšenému pocení, ale vlhkost se vypotit nedá, protože je lepivá, budete tak jen ztrácet tekutiny.
- Při vlhké horkosti opravdu platí pomalu (a důsledně) dál dojdeš.

9. Speciální konstituce (alergická konstituce) (Te Bie Zhi Ti)

9. Speciální konstituce (alergická konstituce) (Te Bie Zhi Ti)

Vaše konstituce je **vrozená alergická konstituce**.

Charakteristika:



- Tato konstituce je výjimečná a nekonvenční, protože nespadá jednoznačně do ostatních kategorií. Zahrnuje vrozené nebo získané specifické reakce těla, které mohou být způsobeny: vrozenými faktory, silnými alergiemi nebo přecitlivělostmi, autoimunitními problémy, neobvyklými reakcemi na stravu a prostředí.
- Speciální konstituce mohou být méně časté, ale vyžadují specifický přístup.
- Projevy můžou mít různou podobu.
- Můžou se vyskytovat nestandardní reakce na stravu, byliny, léky nebo vnější faktory.
- Často můžou, ale nemusí být přítomny alergie, potravinové intolerance nebo autoimunitní potíže.

9. Speciální konstituce (alergická konstituce) (Te Bie Zhi Ti)

- Bývá přítomná precitlivělost na hluk, klima, změny teploty, pachy, chemikálie.
- Většinou je přítomná slabší přizpůsobivost – horší adaptace na nové podmínky.
- Tato konstituce je velmi individuální, proto je klíčové se řídit vlastním tělem a reakcemi a zjistit, jaký konkrétní stav nerovnováhy je v těle přítomný. Potřebuje individuální přístup a často specifickou stravu a byliny na míru.

Projevy:

- Někteří lidé často pociťují ucpání nosu, kýchání, rýmu nebo můžou trpět astmatem, zatímco jiní jsou náchylní k alergiím na léky, potraviny nebo pyly.
- Někteří mohou mít snadno kopřivku nebo jiné alergické reakce na kůži se zarudnutím a škrábanci při škrábání

9. Speciální konstituce (alergická konstituce) (Te Bie Zhi Ti)

- Speciální konstituce může být kombinována s jakoukoli jinou konstitucí a obvykle komplikuje jejich příznaky. Například alergická konstituce může být spojena s nedostatkem Čchi nebo stagnací krve.
- Může se také projevovat jako emoční labilita a citlivost na vnější podněty.
- Můžou se projevovat neobvyklé zdravotní potíže, které jsou těžko diagnostikovatelné a které nereagují na běžné postupy.

Shrnutí:

Možné fyziologické projevy:

- Časté alergické reakce (potravinové, kožní, dýchací)
- Neobvyklé reakce na byliny a léky – i slabé dávky mohou způsobit silnou reakci
- Silná citlivost na teplotu a vlhkost
- Kolísání energie – období extrémní únavy střídají období nadměrné aktivity

9. Speciální konstituce (alergická konstituce) (Te Bie Zhi Ti)

Emoční a psychické projevy:

- Přecitlivělost na stres, emoční výkyvy
- Sklon k úzkostem, obavám a přetížení mysli
- Citlivost na prostředí – hluk, pachy, světlo

Doporučení:

- Doporučené potraviny podle individuální potřeby, samozřejmě **je potřeba se vyhnout potravinám, o kterých víte, že na ně máte alergickou reakci nebo přecitlivělost.**
- Neutrální, vyvážené potraviny – jáhly, pohanka, bílá rýže, quinoa
- Dobře stravitelné pokrmy – polévky, dušené jídlo, vývary
- Antialergenní potraviny – dýně, batáty, cuketa, fenykl
- Měli byste jíst více potravin, které zvyšují energii a posilují obranyschopnost organismu, jako je libové maso, vejce, obiloviny (nejlépe ty, které neobsahují lepek), luštěniny, ořechy (pozor na alergeny), semena a tepelně upravenou zeleninu.

9. Speciální konstituce (alergická konstituce) (Te Bie Zhi Ti)

- Konzumujte méně potravin jako jsou krevety, krabi, alkohol, chilli papričky, silný čaj a káva.
- Pozor na: alergeny (podle individuální snášenlivosti) – mléčné výrobky, lepek, sója, ořechy, na chemicky ošetřené potraviny – konzervanty, barviva, glutamáty. Na příliš ostrá, tučná, smažená jídla. A také pozor na příliš extrémní diety (syrová strava, keto, přísné půsty).
- Je vhodné vést si deník – sledovat reakce na potraviny a jejich kombinace.
- Klíčový je přiměřený, mírný a pravidelný pohyb. Vhodné jsou Čchi-kung, Taj-či, jóga, chůze, tanec, meditace. Naopak příliš náročný kardio trénink nebo silové cvičení mohou vyvolat únavu nebo stresovou reakci. Obecně je dobré se vyhnout přetížení.
- Důležitý je pravidelný režim, pravidelné jídlo (nepřejídat se), dostatečný spánek a čas na klid a odpočinek.

9. Speciální konstituce (alergická konstituce) (Te Bie Zhi Ti)

- Je dobré minimalizovat toxiny (kosmetika, prací prášky a čisticí prostředky), vyhnout se přílišnému působení elektromagnetického záření (mobilní telefony, Wi-Fi v noci).
- Tato konstituce je v jistém smyslu nejsložitější, protože vyžaduje velmi individuální přístup a citlivé nastavení rovnováhy.



CO DÁL?

Někdo z nás je víc vyhraněný konstituční typ, jiný to má víc namíchané. Jak jsem psal v části před vyhodnocením testu, konstituce se můžou kombinovat. Také existují různé podtypy konstitucí. A proto někdy na první pohled nemusí být jasné, kterou konstitucí jste vy, protože můžete mít mnoho i z konstituce jiné.



Je to normální. Nenormální by spíš bylo, kdyby na světě bylo jen devět typů lidí. Takže každý z vás je originál, a to i po zdravotní stránce. Někdo to má v tomto jednodušší a jiný trochu složitější.

Někdy je potřeba rady zkušeného terapeuta čínské medicíny, protože je situace složitější. Popravdě i zkušený terapeut se občas zapotí, než rozmotá některé složité kombinace příznaků a dobere se kořenu problém.

Někdy, až když se pomocí bylin, akupunktury, úpravy stravy nebo díky cvičení Čchi-kungu podaří „vyčistit největší nepořádek“, až tehdy se ukáže kořen problému v mnohem jasnějším světle. A to samé platí pro konstituci.

CO DÁL?

Pokud jste se našli ve dvou nebo v několika konstitucích, podívejte se na doporučení k těmto konstitucím. Co můžete zlepšit? Kde máte pocit, že děláte největší chyby v životosprávě, čeho v ní máte nadbytek a čeho nedostatek? Je vám často zima nebo trpíte vlhkostí a hleny? Není to tím, že jíte příliš mnoho syrové stravy?

Pokud ano, potřebujete omezit syrovou stravu a jíst víc stravy tepelně upravené, s mírně zahřívající povahou, která odvádí nadbytečnou vlhkost. Doporučení v různých typech se tak budou doplňovat.

Ale jak už jsem psal, **pokud nemáte hned úplně jasno, který konstituční typ jste, je to úplně normální. Čím víc se budete znát a vědět o svých konstitucích a čím lépe se budete orientovat v nutných základech čínské medicíny, ze kterých toto učení vychází, tím vám to bude jasnější.**

Absolvováním tohoto konstitučního testu jste získali elementární představu a doporučení, které vám, pokud je budete dodržovat, samy o sobě můžou velmi pomoci.



KAM DÁL?

Pokud však chcete vědět víc, proniknout hlouběji a dostat podrobnější informace, připravil jsem pro vás [kurz](#) [Konstituce v čínské medicíně.](#)



Budu se v něm do hloubky věnovat každé konstituci. Tomu, jak funguje, co je jejím slabým místem, a proč tomu tak je. **Který orgán nebo orgány z pohledu čínské medicíny u této konstituce mají sklon k slabosti nebo dysfunkci.** Jak se tato slabost projevuje, jak ji na sobě poznáte.

A která škodlivina nebo disharmonie tím pádem vzniká. Je to vlhkost? Hleny, chlad, horko, stagnace? A jak se tyto škodliviny nebo dysfunkce projevují, jaké mají vlastnosti, a hlavně co s nimi máte dělat a naopak nedělat.

KAM DÁL?

Můžete tak mnohem lépe a do hloubky pochopit svoji konstituci nebo kombinaci svých konstitucí. Víc se v nich zorientovat, protože se vám dostanou mnohem podrobnější informace a širší základy.

A samozřejmě dostanete konkrétní doporučení. Nejde jen o teorii, ta sama o sobě je k ničemu. Dostanete praktické kroky, recepty, a také několik videí s cvičeními. Kurz bude formou videí s prezentacemi.

Pokud o něj máte zájem, máte teď jedinečnou možnost. Na dokončení kurzu intenzivně pracuji, ale vy **máte možnost koupit si ho v už předprodeji za nejnižší možnou cenu.**

Tato cena se nebude už nikdy opakovat, takže pokud máte o kurz zájem, doporučuji neodkládat to na potom.

[Více informací najdete zde.>>>](#)

