

Císařské tajemství zdraví a dlouhověkosti

Bob
Flaws



Tradiční čínská metoda **Yang Sheng**
Komplexní péče o zdravý a dlouhý život

CÍSAŘSKÉ TAJEMSTVÍ ZDRAVÍ A DLOUHOVĚKOSTI

Bob Flaws

Imperial Secrets of Health and Longevity

Blue Poppy Press, Boulder, Colorado, USA

Překlad: Jana Hollanová

Fotografie: Jozef Čulák, www.taichipraha.cz

Obálka, grafická úprava a typo: Adam Friedrich

České vydání: Anahita, s. r. o., Praha, www.anahitacz.cz

Tisk: Omikron, s. r. o., Praha

Všechna práva vyhrazena.

Žádná část této knihy nesmí být kopírována, nahrávána, opisována ani překládána do jiných jazyků bez písemného souhlasu nakladatele.

Copyright © 1994 Blue Poppy Press

Translation © 2012 Jana Hollanová

Czech Edition © 2012 Anahita

ISBN 978-80-87740-22-4 (PDF)

ISBN 978-80-87740-23-1 (PDF pro te ky)

Císařské tajemství

zdraví
a dlouhověkosti



Upozornění: Informace obsažené v této knize jsou předkládány v dobré víře. Autor ani vydavatelé neodpovídají za případná opomenutí či chyby. Vydavatelé neakceptují žádné nároky na odškodnění za případná poškození, způsobená neodbornou aplikací obsahu této knihy. Jejich záměrem je pouze zprostředkovat text v českém jazyce pro studijní a badatelské účely. Vydavatelé rozhodně neobhajují samoléčbu prováděnou laiky. Čínská medicína je praktikována odborníky a laici, kteří si přejí podstoupit léčebné procedury popsané v této knize, by měli vyhledat kvalifikovaného odborníka praktikujícího čínskou medicínu.

Bob Flaws

Císařské tajemství zdraví a dlouhověkosti

Tradiční čínská metoda Yang Sheng
Komplexní péče o zdravý a dlouhý život

A N A H I T A 2 0 1 2



Obsah

Předmluva.....	9	Další doporučení ohledně sexu	44
Úvod.....	11	Tao sexu.....	46
1 Čínská teorie života a smrti.....	15	Ložnicová únava.....	46
Qi.....	15	5 Odpočinek a relaxace	49
Esence jing.....	16	Fyzický odpočinek.....	49
Duch Shen.....	16	Šetřit slovy	50
Ledviny.....	17	Spánek.....	50
2 Zdravý a pravidelný způsob života	19	Klid mysli.....	51
Řídit se změnami ročních období.....	19	6 Automasáž dao yin.....	55
Pravidelnost.....	20	7 Cvičení a protahování.....	65
Zdravé prostředí.....	22	Manuální práce.....	67
3 Jak jíst, abychom žili dlouho.....	25	Aerobní cvičení.....	67
Čistá, lehká strava.....	25	Posilování	68
Surová a vařená strava	28	Protahování	69
Jíst správné množství.....	30	Qigong.....	70
Stejné množství ve stejnou hodinu.....	30	8 Qigong.....	73
Dobré stravovací návyky	31	Vzlétající orel.....	76
Harmonizace pěti chutí.....	32	9 Čínská bylinná terapie	83
Harmonizace horkého a studeného....	33	Živočišné „byliny“	85
Výběr potravin podle konstitučního typu	33	Rostlinná léčiva	85
Strava v průběhu čtyř ročních dob.....	35	Čínské patentní léky	86
Umírněnost v požívání tekutin.....	36	Proč je důležité profesionální předepsání	87
Umírněné požívání alkoholu	37	Vino generála Yan Sena	88
Léčebná dietetická terapie	38	10 Včasná léčba nemocí	91
4 Umírněnost v sexu	41	Jak najít kvalifikovaného terapeuta ...	93
Esence, sex a stárnutí.....	42	11 Závěr.....	97
Časový rozvrh ejakulace.....	43	Abecední rejstřík.....	101
Ženy a esence.....	44		



Předmluva

Kdysi dávno, ve 20. a 30. letech minulého století působil ve Francii jistý japonský akupunkturista. Na Západě si říkal George Oshawa. Po nějakém čase praktikování akupunktury si uvědomil, že taková léčba je sice rychlé, ale pouze dočasné řešení problémů. Pochopil, že pokud se lidé na Západě nenaučí žít zdravě, bude veškerá jeho léčba jen pouhé záplatování. Dokud se jeho pacienti nenaučí zdravě jíst a rozumně žít, budou dál nemocní nebo znovu onemocní po přerušení léčby. Přišel na to, že má co do činění s lidmi, kteří už nemocní jsou, a jejich nemoc je důsledkem nesprávného způsobu stravování a nevhodného způsobu života, že v takzvané nevyspělých zemích je situace úplně jiná. Proto doktor Oshawa zanechal akupunktury a zbytek života věnoval úsilí naučit lidi na Západě, jak mají správně žít podle východních zásad dlouhověkosti a zdraví. Jeho učení je známo pod názvem makrobiotika, což je řecký výraz pro velký neboli dlouhý život.

Jakožto americký akupunkturista a doktor tradiční čínské medicíny i já si uvědomuji, že ačkoli léčivé působení akupunktury a čínských bylinných léků je velmi účinné, nejlepší služba, jakou mohou západním pacientům prokázat, je seznámit je více s tradičním čínským učením o uchování zdraví. Hlavní klasické dílo čínské medicíny, *Nei Jing (Vnitřní kniha)*, praví, že léčit nemoc poté, co vznikne, je jako hloubit studnu, teprve když dostanete žízeň, nebo začít kout hroty oštěpů až po vypuknutí války. Takto hovoří o praxi vnitřní medicíny. Největší z lékařů období vlády dynastie Tang, Sun Si-miao, kdysi řekl, že nejlepší lékař je učitel chování společnosti. Tvrdil také, že dobrý doktor nejprve upraví pacientovu stravu a životosprávu, a teprve když to nepřinese vyléčení, předepíše akupunkturu a byliny. Sun Si-miaovi se také přezdívalo Nesmrtelný Sun, neboť se dožil 101 let – evidentně praktikoval to, co kázal.

Často chodívám na procházku kolem nákupního střediska ve městě Boulder a potkávám bývalé pacienty, kteří se se mnou zastaví na kus řeči. Často říkají, že pořád mají v úmyslu přijít někdy za mnou na kliniku. Skoro jako by se omlouvali. Pak dodají, že kdykoli se jim vrátí staré symptomy, vzpomenou si, co jsem jim říkal o dietě a životním stylu. Pokud se řídí mými radami, jejich symptomy zmizí, takže se nemusejí ke mně chodit léčit. Já z toho rozhodně nejsem nešťastný – naopak, je to rajska hudba pro mé uši! Kdykoli něco takového slyším, mám velikou radost, protože pro mě jakožto čínského doktora je právě toto můj nejvyšší cíl. Znamená to, že jsem je naučil, jak pomocí stravy a životosprávy mít pod kontrolou své zdraví a tělesnou pohodu. Přestože mám v úmyslu praktikovat akupunkturu a bylinářství ještě mnoho let, chci také udělat vše, co je v mých silách, pro osvětu a poučení moderní společnosti o pradávných východních zásadách uchování zdraví a péči o život. proto jsem napsal tuto knihu.

Bob Flaws
Boulder, Colorado