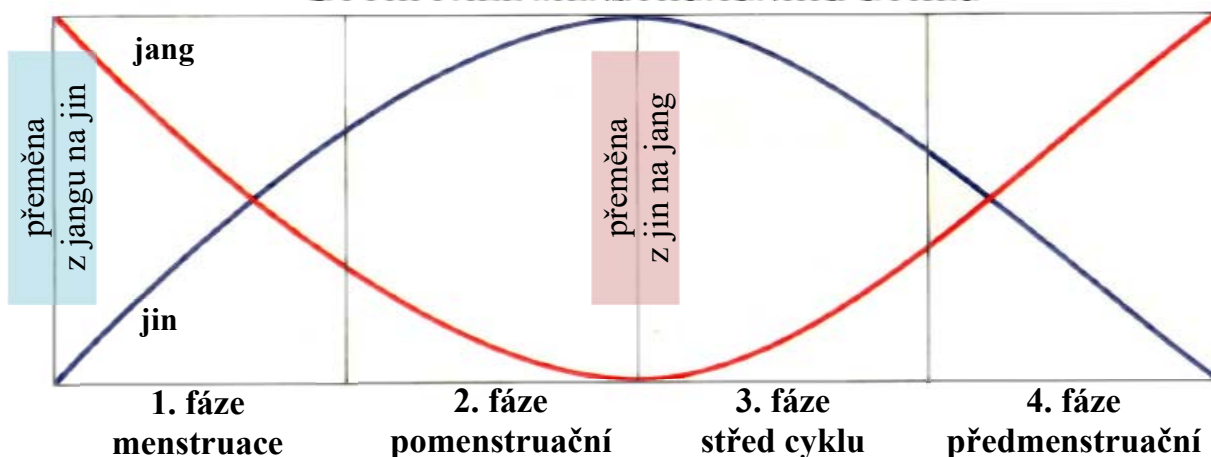
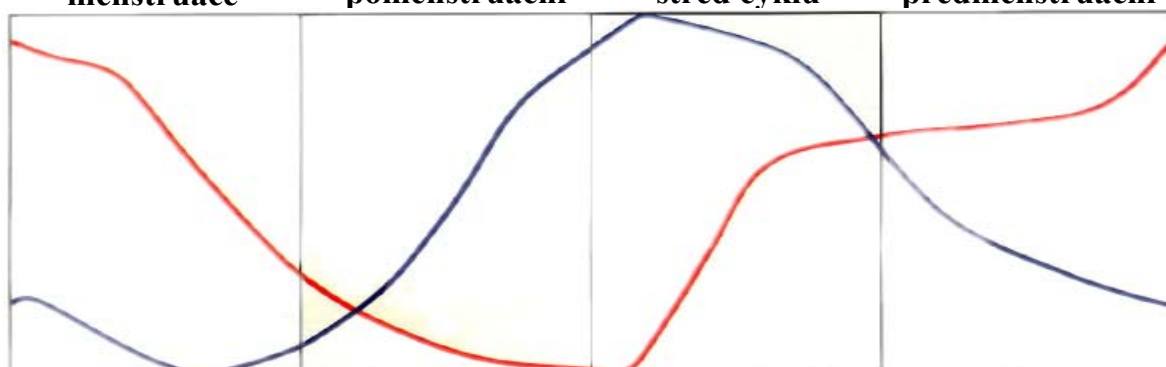


ČTYŘI FÁZE MENSTUAČNÍHO CYKLU

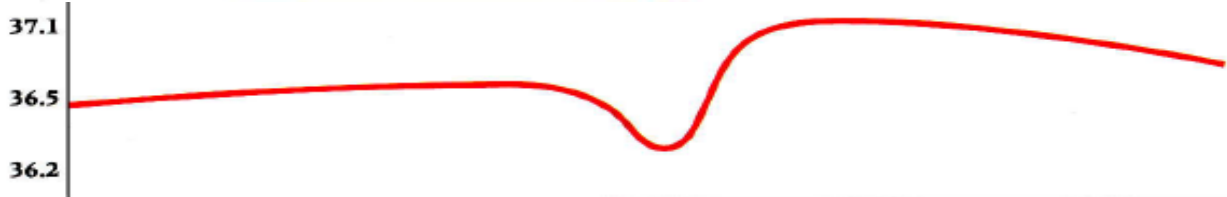
TEORETICKÉ



SKUTEČNÉ



KŘIVKA OBVYKLÉ
BAZÁLNÍ TEPLoty



- maximum jangu (na počátku fáze)
- jang rychle klesá
- čchi a krev se pohybují dolů
- činnost soustředěna uprostřed břicha (*xiaofu*)
- přeměna z jangu do jin
- za vlivu srdce na vyloučení menstruační krve
- léčebný princip: oživit krev (a zastavit krvácení, je-li menstruace silná)

- krev a jin v relativní prázdnotě
- jin začíná nabývat
- rozcestí jin a jangu
- důležitá fáze pro založení dobrého cyklu
- léčebný princip: vyživit krev, doplnit ledviny

Recepty dr. Xia pro čtyři fáze – viz G. Maciocia: *Obsterics & Gynecology in Chinese Medicine*, str. 727

- *chong, ren a du* v plné činnosti, aby zajistily ovulaci
- jang začíná narůstat
- jin je na svém maximu
- průhledný sekret
- začátek stoupajícího pohybu čchi a krve, často s horkostí
- fyziologická aktivita v postranní části břicha (*shaofu*)
- léčebný princip: doplnit ledviny, posílit *chong* a *ren*, doplnit slezinu, přeměnit vlhkost

- jang rychle narůstá a dosahuje maxima
- čchi se hýbe
- jang poskytuje děloze teplo na vyloučení jinových škodlivin (stáze krve, chlad, hleny)
- léčebný princip: rozhýbat čchi, zahřívát dělohu, oživovat krev

ŽENSKÝ POKLAD A ČTYŘI FÁZE

FÁZE 1

- PROČIŠTĚNÍ PRAZDNÉ HORKOSTI A OSVĚŽENÍ LUNY (*Clear Empty Heat and Cool the Menses – T43*)
- OSVĚŽENÍ LUNY (*Cool the Menses – T46*)
- ZMIZELÉ ČERVÁNKY (*Drain Redness – T48*)
- VOLNÝ TOK (*Free Flow – T50*)
- HARMONICKÁ LUNA (*Harmonizing the Moon – T69*)
- DOPLNĚNÍ KRVE A ZASTAVENÍ TOKU (*Invigorate Blood and Stem the Flow – T55*)
- OMEZENÍ TOKU (*Restrain the Flow – T60*)
- ROZMÍCHÁNÍ POLE ESENCÍ (*Stir Field of Elixir – T19*)

FÁZE 2

- RŮST NEFRITU (*Growing Jade – T53*)
- VYŽIVENÍ JIN A SEVŘENÍ TOKU (*Nourish Yin and Restrain the Flow – T56*)
- PODPORA SEMÍNEK (*Planting Seeds – T58*)
- VZÁCNÉ MOŘE (*Precious Sea – T59*)
- PERLA JEDNOROŽCE (*Unicorn Pearl – T61*)

FÁZE 3

- VYČIŠTĚNÍ PALÁCE (*Clear the Palace – T45*)
- RŮST NEFRITU (*Growing Jade – T53*)
- PODPORA SEMÍNEK (*Planting Seeds – T58*)
- PERLA JEDNOROŽCE (*Unicorn Pearl – T61*)
- OHŘÁTÍ SÍDLA (*Warm the Mansion – T62*)
- OHŘÁTÍ LUNY (*Warm the Menses – T63*)
- OHŘÁTÍ PALÁCE (*Warm the Palace – T64*)

FÁZE 4

- JASNÁ LUNA (*Clear the Moon – T44*)
- VYČIŠTĚNÍ PALÁCE (*Clear the Palace – T45*)
- VOLNÝ TOK (*Free Flow – T50*)
- VOLNÝ TOK MOŘE (*Free-Flowing Sea – T51*)
- OSVOBOZENÍ Z POUT (*Freeing Constraint – T52*)
- OSVOBOZENÍ LUNY (*Freeing the Moon – T32*)
- HARMONICKÁ LUNA (*Harmonizing the Moon – T69*)
- VOLNOST ÚSTŘEDNÍ DRÁHY (*Penetrating Vessel – T57*)
- ROZMÍCHÁNÍ POLE ESENCÍ (*Stir Field of Elixir – T19*)
- OHŘÁTÍ SÍDLA (*Warm the Mansion – T62*)
- OHŘÁTÍ LUNY (*Warm the Menses – T63*)
- OHŘÁTÍ PALÁCE (*Warm the Palace – T64*)