

# ZDRAVÍ JAKO FOTBAL

**Učebnice pro děti i dospělé  
o tradiční čínské medicíně**



*Aneta Cholevová*

## **ZDRAVÍ JAKO FOTBAL**

**Aneta Cholevová**

Facebook: <https://www.facebook.com/aneta.cholevova.39>

Email: [cholevova.aneta@gmail.com](mailto:cholevova.aneta@gmail.com)

**Ilustrace obálky:** Lukáš Hammer, [www.tatoonightmare.com](http://www.tatoonightmare.com)



### **Důležitá upozornění**

1. Prodej a šíření knihy podléhá autorským právům. K jejímu šíření a jakémukoliv bytí i částečnému kopírování, zveřejňování na různých médiích apod. je potřeba souhlasu autorky.
2. Témata zde obsažená jsou založena na principech fungování tradiční čínské medicíny (TČM). Kupující/čtenář této e-knihy potvrzuje, že tato je sestavena pro obecné informační účely. Pokud máte vážné zdravotní problémy nebo se potřebujete o svém zdravotním stavu s někým poradit, prosím, vyhledejte kvalifikovaného odborníka.

„Potřebujeme podstatně nový způsob myšlení, jestliže má lidstvo přežít.“

Albert Einstein

## **Věnování**

Mým rodičům a rodině.  
Bez vás bych nebyla tím, kým jsem.  
A všem lidem.

## Obsah

<b>První den .....</b>	<b>9</b>
Slezina .....	13
Játra .....	18
Plíce .....	22
Srdce .....	26
<b>Druhý den .....</b>	<b>30</b>
Ledviny .....	33
Žaludek .....	36
Tenké střevo .....	37
Žlučník .....	39
Tlusté střevo .....	40
Močový měchýř .....	42
<b>Třetí den .....</b>	<b>50</b>
Shrnutí .....	53

## O čem tato kniha je

Protože ne všichni studovali zdravotnickou školu nebo dokonce lékařskou fakultu, jsou znalosti běžného člověka o funkcích našich nejdůležitějších orgánů často velmi chabé. Tahle knížka má tedy za úkol Vám tuto problematiku trochu více přiblížit. ☺

Fungování těla a jeho orgánů je zde vysvětleno velmi jednoduše a opírá se o poznatky tradiční čínské medicíny. Knížka je opravdu velmi jednoduchá. Není totiž psaná pro odborníky, ale pro obyčejné lidi. Je pro každého, kdo by se chtěl o svém zdraví dozvědět něco více. Aby činnost svých orgánů pochopil opravdu každý, je použito příkladu nejnámější kolektivní hry na světě - fotbalu. Pro jednoduchost je tak fungování a charakteristika orgánů připodobněna fotbalovým hráčům, např. srdce je náš hrotový útočník nebo ledviny jsou obránci. Čtenáři je tak nabídnuta zábavná forma, která mu dovolí snadno pochopit i ty nejsložitější spojitosti mezi jeho zdravím a tělem.

Jak kdysi jeden moudrý člověk řekl: „Zdraví je největší bohatství, které máme, ale všimneme si toho, až když ho ztratíme.“

Rozhodně se zde nejedná o obhajobu tradiční čínské medicíny. Nedá se totiž říci, že by jedna medicína byla lepší než druhá a naopak.

S čínskou a západní medicínou je to jako s létem a zimou. Když je nám v létě zima tak se jen malinko přoblečeme, stačí nám jen trochu pomoci, ale v zimě bychom zmrzli, a tak je třeba sáhnout po něčem silnějším a teplejším.

Přeju Vám, ať Vám tato knížka dobře slouží.

Aneta