

Prázdnota Qi Sleziny

- **Trávení + energie Qi:** (ST36 + CV12 + SP3) - aktivuje trávení, přeměnu potravy, posiluje Qi a podporuje chuť k jídlu.
- **Posílení Sleziny:** (BL20 + SP3 + ST36) - posiluje funkci Sleziny, odvádí vlhkost, řeší tíhu v těle a únavu po jídle
- **Hluboké zahřátí a aktivace metabolismu:** (CV8 + CV12) - vhodné při studeném trávení, zimomřivosti, oslabené imunitě, průjmech.
- **jak často:** 3–5× týdně, ideálně ve stejnou denní dobu (např. ráno nebo pozdě odpoledne) kúra: 2–3 týdny, potom pauza týden, můžeš zopakovat

Prázdnota Jangu Sleziny

- **Posílení Jangu:** (CV8 + BL23 + GV4) - hluboké zahřátí těla, doplnění Jang energie a obnovu vitality.
- **jak často:** 3–5× týdně, ideálně ve stejnou denní dobu (např. ráno), kúra: 2–3 týdny, potom pauza týden, můžeš zopakovat



Propad Qi Sleziny

- **Povzbuzení stoupající Qi:** (GV20 + CV6 + SP3)
- **Tonizace a zahřátí Sleziny:** (BL20 + SP3 + CV8)
- **Celková obnova Qi a stability středu:** (GV20 + CV8 + CV6)
- **jak často:** 3–5× týdně, ideálně ve stejnou denní dobu (např. ráno), kúra: 2–3 týdny, potom pauza týden, můžeš zopakovat

Slezina neovládá krev

- **Posílení krvetvorby:** (BL20 + BL17 + CV8/ST36)
- **Menstruační/krevní regulace:** (SP8 + SP10 + CV8/SP3)
- **Fixace a zvednutí krve:** (SP1 + ST36 + CV8 + SP3)
- **jak často:** 3–5× týdně, ideálně ve stejnou denní dobu (např. ráno), kúra: 2–3 týdny, potom pauza týden, můžeš zopakovat

Slezina obliččená vlhkostí

- **Trávení + odstranění vlhkosti:** (ST36 + SP3 + CV9 + CV8) - aktivuje trávení, přeměnu potravy, posiluje Qi a podporuje chuť k jídlu.
- **Posílení Sleziny a eliminace stagnace vlhkosti:** (BL20 + SP3 + ST36 + CV9) - posiluje funkci Sleziny, odvádí vlhkost, řeší tíhu v těle a únavu po jídle
- **jak často:** 3–5× týdně, ideálně ve stejnou denní dobu (např. ráno), kúra: 2–3 týdny, potom pauza týden, můžeš zopakovat



Podpora Jangu i Jinu Ledvin

- **Posílení Jangu ve střední oblast:** (BL23 + GV4 + KI10)
- **Obnova Jin a podpora Ledvin:** (CV4 + SP6 + KI10)
- **Vyvážení Jangu a Yinu:** (BL23 + SP6 + GV4)
- **jak často:** 3–5× týdně, ideálně ve stejnou denní dobu (např. ráno nebo pozdě odpoledne) kúra: 2–3 týdny, potom pauza týden, můžeš zopakovat



Stísněná Jatra

- **Uvolnění stagnace Qi Jater:** (LR3 + BL18 + CV12)
- **Zlepšení toku Qi a trávení:** (SP6 + BL18 + LR3)
- **Podpora Qi a zklidnění emocí:** (LR3 + CV12 + SP6)
- **jak často:** 3–5× týdně, ideálně ve stejnou denní dobu, kúra: 2–3 týdny, potom pauza týden, můžeš zopakovat

