

A close-up photograph of a green leaf, likely from a plant, showing intricate vein patterns and several small, white, irregular spots or lesions. The lighting is soft, creating a natural and organic feel.

VÁŠ JEDINEČNÝ ŽIVLOVÝ PROFIL

tem.

VÁŠ JEDINEČNÝ ŽIVLOVÝ PROFIL

VAŠÍM PŘEVLÁDAJÍCÍM ŽIVLEM JE: VODA

VAŠE TRPĚLIVOST A EMPATIE

tem.

VÝSLEDKY VAŠEHO TESTU ŽIVLŮ PODLE TRADIČNÍ EVROPSKÉ MEDICÍNY (TEM) PŘEDSTAVUJÍ FASCINUJÍCÍ POHLED DO VAŠEHO VNITŘNÍHO SVĚTA. STEJNĚ JAKO OTISK PRSTU JE I VÁŠ ŽIVLOVÝ PROFIL ZCELA UNIKÁTNÍ. JE DŮLEŽITÉ SI UVĚDOMIT, ŽE TENTO TEST SLOUŽÍ JAKO ORIENTAČNÍ NÁSTROJ A NEMŮŽE PLNĚ ZACHYTIT KOMPLEXNOST LIDSKÉHO ORGANISMU.

CO JE TO TRADIČNÍ EVROPSKÁ MEDICÍNA?

Tradiční evropská medicína (TEM) je starobylé léčebné umění, které vychází z hlubokého porozumění vztahu mezi člověkem a přírodou. Podle TEM je naše tělo ovlivňováno čtyřmi základními živly – vzduchem, ohněm, zemí a vodou. Každý z těchto živlů je spojen s určitými orgány, funkcemi a psychickými vlastnostmi.

JAK SOUVISÍ ŽIVLY S NAŠÍM ZDRAVÍM?

Poměr jednotlivých živlů v našem organismu ovlivňuje naše fyzické, emocionální i mentální zdraví. Například převaha ohně může být spojena s energičností, vášní, ale také s impulzivitou. Naopak převaha vody může souviset s emocionalitou, intuicí, ale také s pasivitou.

CO NÁM ŘÍKÁ KOLÁČOVÝ GRAF?

Váš osobní koláčový graf zobrazuje procentuální zastoupení jednotlivých živlů ve vašem organismu. Každý díl grafu představuje jeden z živlů a jeho velikost odpovídá míře jeho zastoupení. Na základě tohoto grafu můžeme získat cenné informace o vašich silných stránkách, potenciálních nerovnováhách a možných směrech pro další rozvoj.



Voda je symbolem emocí, intuice a pokorné změny. Lidé s převahou vody jsou často schopni hluboce prožívat vztahy a jsou citlivě naladěni na své okolí. Mají často uměleckého ducha.

V Tradiční evropské medicíně je voda považována za pasivní, ale zároveň velmi silný princip. Je to živel, který dává život a udržuje vše v pohybu.

„ Jeho vlastnosti – tekutost, přizpůsobivost a schopnost rozpouštět – jsou spojeny s mnoha tělesnými procesy. V lidském těle voda představuje emoční svět a podvědomí. „

VAŠE TALENTY:

- **Budování trvalých a hlubokých vztahů:** Voda vám propůjčuje nekonečnou empatii a schopnost vcítit se do pocitů druhých. Jste přirozeními terapeuty a dokážete nabídnout bezpodmínečnou lásku a podporu. Vaše schopnost naslouchat a porozumět druhým vytváří kolem vás silná a důvěrná pouta.
- **Intuice a předvídavost:** Máte vyvinutou intuici a často cítíte věci dříve, než se stanou. Můžete mít i tzv. věštecké sny nebo silné předtuchy, které se naplňují. Vaše schopnost číst mezi řádky a vnímat jemné nuance vám umožňují předvídat budoucí události.
- **Rozvaha a uvážlivost:** Před rozhodnutími si pečlivě rozmyslíte všechny možnosti a důsledky. Jste schopni zachovat klid i v náročných situacích a jednat s rozvahou. Vaše schopnost přizpůsobit se různým situacím a změnám z vás dělá vynikající diplomaty.
- **Tvořivost a umělecké cítění:** Máte vyvinutý umělecký talent a cit pro krásu. Často se vyjadřujete neverbálně, prostřednictvím hudby, malby, tance nebo jiných kreativních činností. Vaše díla jsou často hluboká a emotivní, odrážející váš vnitřní svět.



FYZICKÁ STRÁNKA:

- **Chlad a vlhkost:** Voda je spojena s chladem a vlhkostí, což podporuje regeneraci a hojení. Často míváte nízký krevní tlak a studené ruce a nohy.
- **Regenerace ve spánku:** Hluboký, nepřerušovaný spánek je pro vás naprostou nutností. Jeho nedostatek snášíte velmi špatně, na fyzickém těle se u vás projevuje úbytkem na váze, padáním vlasů a ztrátou motivace.
- **Pomalý metabolismus:** Lidé s převahou vody mají často pomalejší metabolismus, což může vést ke snadnějšímu ukládání toxinů, tuků a vody v těle.
- **Emoční vliv na tělo:** Emoční vypětí se často projevuje na fyzické úrovni, například ve formě bolestí hlavy, zažívacích potíží nebo rezignace na pohyb.
- **Chybějící energie:** Ve vašem těle je nedostatek tepla. Proto máte tendenci šetřit životní energií, nevydávat se z posledních sil.
- **Vliv počasí na tělo:** Jste citliví na změny počasí, můžete být náchylnější k fyzickým příznakům spojeným s deštěm, bouřkami, nízkým tlakem nebo fázemi Měsíce.

POTENCIÁLNÍ NEROVNOVÁHY:

Přestože je voda zdrojem života a emocí, její převaha může vést k určitým nerovnováhám:

TĚLO: Přemíra živlu voda v těle vám může způsobit otoky, pocity těžkosti, zejména v oblasti končetin a břicha. Další možné projevy jsou nízký krevní tlak, časté zahlenění a zhoršená funkce lymfatického systému.

EMOCE: Přecitlivělost a sklon k přemýšlení o negativních scénářích u vás mohou vést ke stavům smutku a bezvýchodnosti. Pokud nemůžete projevit své emoce, často se uchylujete k pasivně-agresivní komunikaci nebo k manipulaci.

MYSL: Míváte obtíže s rozhodováním, prokrastinací a neschopností dokončit úkoly. Může to u vás být důsledkem přemýšlení nad příliš mnoha možnostmi.

VODA V RŮZNÝCH OBLASTECH ŽIVOTA:

PRÁCE Jste vynikajícími týmovými hráči, kteří se snadno přizpůsobují změnám. Vaše empatie a schopnost naslouchat z vás dělají vynikající poradce a pracovníky v oblasti péče o druhé. Preferujete stabilní pracovní prostředí, kde můžete využít své dovednosti k budování harmonických vztahů s kolegy.

VZTAHY Vaše převaha vody znamená, že vztahy jsou pro vás hlubokým zdrojem štěstí. Hledáte partnera, s nímž můžete vytvořit bezpečné a důvěrné pouto. Zcela se vztahům oddáváte a očekáváte totéž od svého protějšku. Vaše potřeba rovnováhy a emocionálního bezpečí může vést až k závislostem všeho druhu.

KONÍČKY Dominance vody vás předurčuje k zálibě v uměleckých a kreativních činnostech. Rádi trávíte čas v přírodě a vyhledáváte klidné prostředí. I když jste spíše introvertní, rádi sdílíte své zájmy a výtvary s blízkými přáteli.



DOPORUČENÍ PRO VYVÁŽENÍ VZDUCHU

- **Strava:** Vaším úkolem je eliminovat chladné potraviny, které zhorší vaše vrozené potíže. Nejjednodušší opatření je koření – kromě ostrých koření, jako je pepř, chilli nebo kari, mohou být prospěšné i další koření s ohnivými vlastnostmi, např. zázvor, kurkuma nebo hřebíček. Důsledně se vyhýbejte chladným a slazeným nápojům. Lepší službu vám udělají teplé čaje (bez mléka a cukru). Omezte sladkosti. Převaha živlu voda má sklon k ukládání čehokoliv včetně tuků. Sladkosti navíc zvyšují vlhkost v těle, což vám vysloveně škodí.
- **Bylinky:** Chrpa, tymián, fenykl, galgán, břechtan (zevně), jmelí, rozmarýn, jetel.
- **Péče o tělo:** Jste ideálním kandidátem na finskou saunu. Pomůže vám s prokrvením, odvodněním a detoxikací. Vyhledávejte masáže včetně těch lymfatických a teplé vysušující zábaly (např. skořicový). Uleví i vaší přetížené hlavě. Do těla potřebujete dostat co nejvíce tepla. To se u vás podaří ideálně solnými koupelemi. Kromě soli použijte i vysušující byliny. Co se cvičení týká, preferujte krátké kardio aktivity, které rozproudí vaši krev a lymfu (běh, chůze

do schodů). Jsou pro vás vhodné i bojové sporty, které vás zbaví negativních emocí a zvýší vaše sebevědomí.

- **Prostředí:** Vystavujte se cíleně a krátkodobě slunečním paprskům, podpoříte tak tvorbu vitamínu D a projasníte si náladu. Vyhledávejte přítomnost ohně ve všech jeho podobách – svíčky, krb, táborák s přáteli – to vše vylepší vaši atmosféru a zahřeje vás i zevnitř.
- **Oblečení:** Nebojte se kreativního vrstvení oblečení, které vám umožňuje snadno regulovat tělesnou teplotu. Přirozeně vyhledáváte pohodlné materiály, jako je len, bavlna nebo vlna, ale nezapomínejte i na kreativitu a módní aspekty. Nebojte se jasných barev, mohou vám dodat energii a zlepšit náladu.

VÁŠ JEDINEČNÝ ŽIVLOVÝ PROFIL

VAŠÍM POTLAČENÝM ŽIVLEM JE: VZDUCH

VAŠE CHYBĚJÍCÍ LEHKOST A NEZATÍŽENÝ ÚSUDEK

tem.

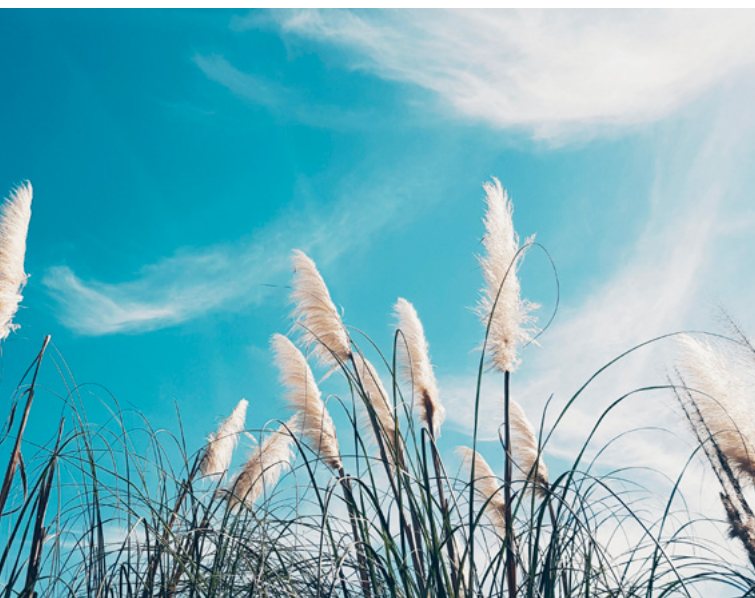
V Tradiční evropské medicíně (TEM) se nezaměřujeme pouze na to, jak zklidnit převažující živel, ale především na to, jak posílit ten, který je v útlumu. Těžiště TEM spočívá v harmonizaci všech čtyř živlů. Když totiž posílíme slabší živel, automaticky dojde k vyrovnaní celého systému a tím k harmonizaci celé osobnosti.

„Je to jako s mozaikou – pokud jeden kousek chybí nebo je příliš malý, celkový obraz je zkreslený. Posílením potlačeného živu tedy vytváříme nový, harmonický obraz našeho temperamentu.“

VAŠE VÝZVY:

Co pro vás znamená nedostatek ohnivého vzduchu:

- **Nedostatek komunikace:** Můžete mít potíže s vyjadřováním svých myšlenek a pocitů, tím mohou ztroskotat vaše vztahy i projekty.
- **Rigidita:** Chybějící vzdušná energie může vést k přílišné rigiditě a neschopnosti přizpůsobit se změnám.
- **Nedostatek inspirace:** Můžete mít pocit, že se topíte ve starých schématech a chybí vám nové nápady a kreativita.
- **Váhavost:** Snaha o přesnost a dokonalost může zpomalovat vaše rozhodování.



JAK V SOBĚ POSÍLIT ŽIVEL VZDUCHU:

- **Potraviny:** Zahrňte do svého jídelníčku více lehkých a vzdušných potravin, jako je špalda, čočka, zelenina a ořechy.
- **Cvičení:** Vyzkoušejte cvičení, které podporují dýchání a udržují mysl v chodu. Například horskou turistiku nebo orientační běh. Otušujte se.
- **Prostředí:** Obklopujte se světlými barvami a otevřenými prostory. Nárazově větrejte, vyhýbejte se průvanu.
- **Mentální cvičení:** Zkuste kreativní psaní, malování nebo jiné formy uměleckého vyjádření.

VZTAH MEZI ZEMÍ A VZDUCHEM:

Protikladný vztah mezi zemí a vzduchem připomíná známé vyjádření **nebe a země**. Zdravé je pro člověka „něco mezi“. Pokud země nezdravě převáží, každý nádech vás stojí hodně sil. Úkolem země je tvořit pevnou půdu pod nohama, ze které se však můžeme odrazit ke skoku. Až vzduch dodává zemi tolik žádaný pohyb a změnu.



” DOPORUČENÍ:

VYJDĚTEVEN, POZNÁVEJTE NOVÉ STROMY A ROSTLINY, HLEDEJTE PŘEKVAPIVÁ ZÁKOUTÍ. OTESTUJTE SVOU FYZICKOU KONDICI, PŘEKVAPÍ VÁS, JAK HODNĚ TOHO ZVLÁDNETE. SPOJTE POHYB S RADOSTÍ. NAVŠTĚVUJTE STAROBYLÁ MÍSTA A STUDUJTE JEJICH HISTORII. VEĎTE SI PRAVIDELNĚ DENÍK, MÁTE K TOMU SKVĚLÉ DISPOZICE. BERTE TO JAKO FORMU MEDITACE A ODPOJENÍ SE OD SVĚTA. NAUČTE SE ŘÍKAT NE, OCHRÁNÍTE TAK SVÉ ENERGETICKÉ REZERVY. NAORDINUJTE SI OBČAS LEHKOST V MYSLI A NECHTE VĚCI PLAVAT. VYBOČTE Z ŘADY TĚCH, KDO SVÉ ÚKOLY DOKONČUJÍ PRECIZNĚ A VČAS. MÍSTO TOHO SI ZAJDĚTE DO SAUNY. UVIDÍTE, ŽE SVĚT SE NEZASTAVÍ.

”

CESTA K HARMONII

Tradiční evropská medicína nám nabízí hluboký a komplexní pohled na to, jak fungujeme jako originální jedinci. Díky pochopení našich živlových profilů můžeme lépe porozumět svým silným stránkám, ale i výzvám, kterým čelíme.

TEM je více než jen test. Je to cesta k holistickému zdraví, které zahrnuje tělo, mysl i ducha. Když se naučíme pracovat se svými živly, můžeme dosáhnout větší harmonie, vitality a spokojenosti se životem.

Jste na začátku fascinující cesty objevování sebe sama. Těší nás váš zájem o TEM a rádi bychom vás pozvali, abyste se k nám připojili na této cestě. Ať už hledáte inspiraci pro zdravější životní styl nebo chcete prohloubit své znalosti o Tradiční evropské medicíně, naše komunita vám nabízí podporu a možnost setkat se s dalšími nadšenci.

CHCETE SE DOZVĚDĚT VÍCE? NABÍZÍME ŘADU MOŽNOSTÍ, JAK SE DÁLE VZDĚLÁVAT:



- **WORKSHOPY:** Zúčastněte se našich workshopů zaměřených na jednotlivé živly, vyvážení energie a další témata spojená s TEM.
- **INDIVIDUÁLNÍ KONZULTACE:** Rádi vám poskytneme osobní konzultaci, během které se společně podíváme na váš živlový profil a vytvoříme pro vás individuální plán.
- **ONLINE KURZY:** Na našich webových stránkách najdete širokou nabídku online kurzů, které vám umožní studovat TEM kdykoliv a kdekoliv.

PAVLA VACKOVÁ

Pavla, spoluzakladatelka společnosti Tradiční evropská medicína s.r.o., je vášnivou propagátorkou **tradiční evropské medicíny (TEM)** v České republice. Své hluboké znalosti celostního přístupu ke zdraví získala studiem na zahraničních evropských akademiích a stala se **certifikovanou lektorkou TEM**. Zaměřuje se na praktickou aplikaci TEM v oblasti wellbeing a vzdělávání. Je spoluautorkou produktů tem.peratio, které jsou inspirovány TEM. **Spojuje tak starobylou moudrost s moderním pojetím zdraví a nabízí komplexní přístup k péči o tělo i duši.**

TRADIČNÍ EVROPSKÁ MEDICÍNA A TEM.PERATIO

Pod značkou **tem.peratio** nabízíme **unikátní kolekci produktů** inspirovaných teorií živlů a dalšími principy TEM. Kromě vlastních výrobků dovážíme i originální zboží z Evropy. Vše je vyrobeno z **pečlivě vybraných přírodních materiálů v souladu s principy lokálnosti a udržitelnosti**. Společnost Tradiční evropská medicína, s.r.o. je členem evropské organizace TEM Forum (fórum pro společnou Tradiční evropskou medicínu v Evropě) a také mezinárodní asociace ANME (Asociace pro přírodní medicínu v Evropě). **Tradiční evropská medicína je pod ochranou Unesco jakožto nehmotné kulturní dědictví.**



tem.