



**VÁŠ  
JEDINEČNÝ  
ŽIVLOVÝ PROFIL**

tem.

VÁŠ JEDINEČNÝ ŽIVLOVÝ PROFIL

# VAŠÍM PŘEVLÁDAJÍCÍM ŽIVLEM JE: ZEMĚ

VAŠE KOŘENY A STABILITA



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 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 energií, 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.



Země je symbolem stability, trpělivosti a růstu. Lidé s převahou země jsou často spojeni s přírodou, mají rádi řád a jistotu. Jsou to praktici, kteří si cení materiálních hodnot a pevné půdy pod nohama.

V Tradiční evropské medicíně je země považována za pasivní a hmotný princip. Je to živé, který poskytuje oporu a základ pro vše živé.

„ Jeho vlastnosti – pevnost, stálost a schopnost vyživovat – jsou spojeny s fyzickým tělem a jeho zdravím. V lidském těle země představuje fyzické tělo, kosti a smysl pro realitu. „

## VAŠE TALENTY:

- **Stabilita a spolehlivost:** Jste pevným bodem pro své okolí. Neradíte něco slibujete, protože takový závazek je pro vás posvátný. Vaše slovo má hodnotu, nikdy nemluvíte „do větru“.
- **Praktičnost a rozvaha:** Máte nohy pevně na zemi a dokážete se soustředit na to podstatné. Jste schopni najít řešení i těch nejobtížnějších situací díky svému pragmatickému přístupu.
- **Trpělivost a vytrvalost:** Jste ochotni pracovat tvrdě a vytrvale, abyste dosáhli svých cílů. Překonáváte těžké překážky, protože nemáte ve zvyku se vzdát při prvním neúspěchu.
- **Spojení s přírodou:** Cítíte hluboké spojení s přírodou a máte instinkt pro pěstování a péči o živé organismy. Vaše schopnost pracovat s půdou a s rostlinami vám přináší uspokojení a vyrovnanost.
- **Schopnost budovat:** Máte talent pro vytváření pevných základů a budování trvalých struktur. Ať už se jedná o stavbu domu, zahrady nebo vztahů, vždy přistupujete k věci s pečlivostí a důkladností.
- **Smysl pro detail:** Máte pozorovací schopnosti a dokážete si všimnout i těch nejmenších detailů. Díky tomu jste schopni vytvořit vysoce kvalitní práci a ocenit krásu a řemeslný um i u jednoduchých věcí.
- **Ochrana:** Máte silný ochranný instinkt a rádi pečujete o své blízké. Jste ochotni obětovat se pro dobro druhých a vytvořit pro ně bezpečné prostředí.
- **Zodpovědnost:** Cítíte silnou potřebu být zodpovědný za své činy, za své okolí a dokonce i za svět. Jste spolehlivým členem týmu a vždy se snažíte splnit své povinnosti.



## FYZICKÁ STRÁNKA:

- **Pevnost a struktura:** Země je spojena s pevnými strukturami těla, jako jsou kosti, klouby a svaly. Dává vám sílu a stabilitu, ale také náchylnost k ztuhnutí a bolesti v těchto oblastech.
- **Sucho a chlad:** Převaha živlu země znamená jak nedostatek regenerace (vlhko), tak nedostatek energie (teplo). To se může projevit sklonem k chronizování chorob, komplikované průběhy banálních infekcí a zvýšenou náchylností k zánětům.
- **Ukládání a stagnace:** Země má tendenci ukládat a zadržovat, což se může projevit ve formě ukládání tuků, toxinů a usazenin v těle. To může vést k problémům s klouby, ke ztuhlosti a k celkovému pocitu nepohyblivosti.
- **Degenerativní procesy:** Energie země je spojena s pomalejšími procesy a regenerací. Můžete být náchylnější k degenerativním onemocněním, jako je artritida nebo osteoporóza.
- **Vliv na trávení:** Převaha země často stojí za zažívacími problémy, jako je zácpa a křeče v břiše.
- **Vliv počasí:** Změny počasí, zejména chlad a vlhkost, mohou zhoršit vaše fyzické potíže.

## POTENCIÁLNÍ NEROVNOVÁHY:

**Přestože je země základem a oporou, její převaha může vést k různým nerovnováhám:**

**TĚLO:** Nadbytek energie země může způsobit ztuhnutí kloubů, svalové křeče a bolesti zad. Dále se může projevit ve formě chronických zánětů, osteoporózy, suché kůže a vypadávání vlasů.

**EMOCE:** Přemíra energie země může vést k necitlivosti, rigiditě, tvrdohlavosti a potížím s uvolněním. Můžete být příliš přísní na sebe i na své okolí. Dále se mohou objevit pocity těžkosti, stagnace a melancholie.

**MYSL:** Převládající energie země může způsobit problémy s flexibilitou myšlení, předsudky a strach ze změn. Můžete mít tendenci lpět na minulosti nebo se příliš držet materiálních věcí.

**CHOVÁNÍ:** Nadbytek energie země může způsobit neochotu ke změnám a potíže s vyjádřením svých potřeb. Můžete mít tendenci být příliš vážní a mít problémy s uvolněním.

## ZEMĚ V RŮZNÝCH OBLASTECH ŽIVOTA:

**PRÁCE** Pracujete spolehlivě a vytrvale, vaším cílem je často vytvoření stabilního a bezpečného prostředí. Vaše praktické dovednosti a schopnost řešit problémy z vás dělají cenné členy každého týmu. Preferujete jasně definované úkoly a nemáte rádi neustálé změny v zadání. Cítíte se nejlépe v rolích, kde můžete využít své síly a vytrvalosti k dosažení konkrétních cílů.

**VZTAHY** Vztahy pro vás představují pevný základ a zdroj bezpečí. Hledáte partnera, s nímž můžete budovat společný život a rodinu. Jste loajální a oddaní svým blízkým, ale zároveň potřebujete svůj osobní prostor. Váš praktický přístup k životu se projevuje i ve vztazích, kde kladete důraz na dlouhodobost a spolehlivost.

**KONÍČKY** Vaše spojení se zemí vás přitahuje k aktivitám spojeným s přírodou, jako je zahradničení, pěší turistika nebo práce se dřevem. Rádi vytváříte věci vlastníma rukama a máte smysl pro řemeslné zpracování. Vaše koníčky vám poskytují pocit uklidnění a smysluplné spojení s něčím větším než vy sami.



## DOPORUČENÍ PRO VYVÁŽENÍ ZEMĚ

- **Strava:** Vaším úkolem je eliminovat chladné a suché potraviny, které zhorší vaše vrozené potíže. Nejjednodušší opatření je koření – i s ním však musíte zacházet opatrně. Vyhněte se chilli a kari, které vysušují. Pro převahu země se lépe hodí pepř, zázvor, galgán, skořice, hřebíček. Důsledně se vyhýbejte chlazeným, syčeným a sladkým nápojům. Lepší službu vám udělají teplé čaje. Pokud máte rádi mléko, tak raději teplé nebo do čaje. Dopřejte si dlouze tažené vývary plné minerálů, pečená jídla, husté polévky i omáčky bez mouky. Dbejte na pravidelnost ve stravě, ušetříte si tak problémy se zácpou.
- **Bylinky:** Třezalka, šalvěj plicník, heřmánek, kurkuma, pelyněk, kontryhel.
- **Péče o tělo:** Náhlé zvraty teplot vaše tělo neúměrně zatěžují. Proto zvolte raději parní lázeň, inhalace, pobyt v solné komoře.

Vaším úkolem je udržet tělo v teple a vlhku. Skvěle si odpočínáte v rašelinové lázni, prospěje vám solný peeling celého těla a masáž teplým olejem. Také teplé zábaly korigují vaše konstituční zátěže. Přestože to při své pracovitosti nemáte ve zvyku, potřebujete relaxovat více než ostatní. Zvolte pohybové aktivity tam, kde není průvan (např. menší tělocvična). Cvičte s náčiním, posilujte šlachy a svaly a udržujte v nich pohybem teplo. Zabráňte tak jejich postupnému vysychání. Procvičujte klouby a celkovou mobilitu. Chodte.

- **Prostředí:** Vystavujte se cíleně a krátkodobě slunečním paprskům, podpoříte tak tvorbu vitamínu D a projasníte si náladu. Vyhněte se průvanu a suchému větru. Dobře vám bude v létě na horských loukách s výhledem do údolí.
- **Oblečení:** Jste konzervativní jak v barvách, tak v materiálech. Dopřejte si občasnou změnu a zařadte do šatníku něco hezkého (méně černého) v přírodních barvách. Nebojte se experimentování s doplňky, dobře se budete cítit se šperkem z přírodních minerálů.

VÁŠ JEDINEČNÝ ŽIVLOVÝ PROFIL

# VAŠÍM POTLAČENÝM ŽIVLEM JE: VZDUCH

VAŠE CHYBĚJÍCÍ LEHKOST A NEZATÍŽENÝ ÚSUDEK

tem.

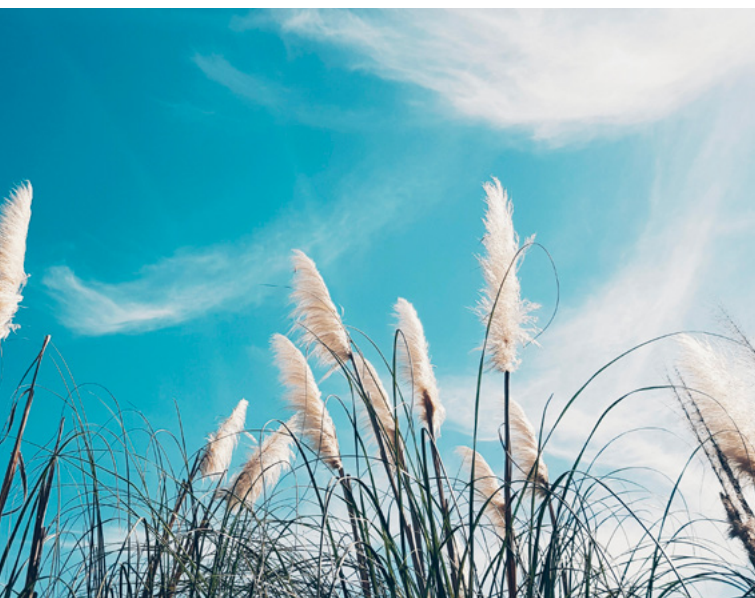
V Tradiční evropské medicíně (TEM) se nezaměřujeme pouze na to, jak zklidnit převažující živel, ale především na to, jak posílit ten, který je v útlumu. Těžiště TEM spočívá v harmonizaci všech čtyř živlů. Když totiž posílíme slabší živel, automaticky dojde k vyrovnaní celého systému a tím k harmonizaci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

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

## VAŠE VÝZVY:

Co pro vás znamená nedostatek vzdušného živlu:

- **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.