**Čtení z jazyka: zdravý je růžový, světle žlutý ukazuje na plicní infekci**

*3. března 2016*

Tradiční čínští lékaři dokážou z jazyka docela přesně určit, s čím má organismus potíže. Jak, to zjišťoval páteční magazín MF DNES Rodina DNES.

Diagnostiku tradiční čínské medicíny si můžete sami vyzkoušet – tak schválně, podívejte se do zrcadla a vyplázněte na sebe jazyk. První, čeho si na svém jazyku asi všimnete, je povlak.

Obecně bílý odpovídá vnějšímu napadení škodlivinou, žlutá [barva](http://go.idnes.bbelements.com/please/redirect/104/1/10/7/?param=128445/121604_0_) zrcadlí vnitřní stav. Silnější žlutý povlak znamená většinou zažívací potíže, tenký [světle](http://go.idnes.bbelements.com/please/redirect/104/1/10/7/?param=131001/124179_0_) žlutý povlak plicní infekci. Hodně tmavý, až černý povlak signalizuje vážné zdravotní problémy.

„Zdravý jazyk by měl být růžový nebo světle červený s nevýrazným tenkým bílým povlakem. Měl by být ohebný, hladký a středně vlhký,“ shrnuje Petra Kučerová z brněnského Centra tradiční čínské medicíny Duhový lotos. Dětské jazýčky jsou podle ní trochu jiné, například červené tečky ještě nemusí znamenat problém.

Odborník na tradiční čínskou diagnostiku si samozřejmě všímá i dalších znaků – celkového vzhledu jazyka i jeho pohybů. Třeba bledý a vlhký jazyk prozradí slabé ledviny, bledý a suchý nedostatečnost krve. Zahleněnost se projeví oteklým jazykem, třeba i s otlaky zubů na okrajích. Špatnou hydrataci poodhalí popraskaný jazyk. Když se neustále chvěje, znamená to pravděpodobně potíže s játry.

Ostatně i pro západní medicínu je jazyk zajímavým indikátorem, „například vychýlený jazyk na jednu stranu může být příznakem mrtvice,“ upřesňuje Kučerová.

**Zprávy o ledvinách**

Podle [starých](http://go.idnes.bbelements.com/please/redirect/104/1/10/7/?param=120072/114250_0_) Číňanů je jazyk propojený s orgány a prozradí o nich téměř všechno. Špička je spojována se srdcem, přední část s plícemi, střední část s žaludkem a slezinou, u kořene je prostor vyhrazený ledvinám a močovému měchýři.

Strany odrážejí stav jater a žlučníku. Takže i to, v jaké části se objevují skvrny, praskliny, rýhy, hraje svoji roli. Napoví, které vnitřnosti je potřeba podpořit, aby se organismus znovu dostal do rovnováhy – ve slovníku tradiční čínské medicíny do rovnováhy jin a jang, tedy ženského a mužského principu.

**Pomohou i rty**

Dá se dokonce ledacos poznat, aniž byste museli vypláznout jazyk. Třeba ze rtů. Jsou-li tmavé a fialové, prozrazují špatný krevní oběh, světlé a suché zase špatnou funkci žaludku.

Velké oči a řídké obočí na vás řeknou, že se stravujete hlavně „jinovými“ potravinami (sladkými), nositel(ka) malých očí a krátkých řas konzumuje hlavně „jangové“ potraviny ([maso](http://go.idnes.bbelements.com/please/redirect/104/1/10/7/?param=128226/121399_0_) a živočišné produkty). A tmavé kruhy pod očima doslova křičí: zadržujete příliš tekutin a vaše ledviny nezvládají.

Autor: Alena Bartošová, MF DNES Rodina Dnes