

Má čínská medicína své místo i v 21.století?

O tradiční čínské medicíně se psalo v minulosti, píše se v současnosti a bude se psát i v budoucnosti. Proč? Má vůbec své místo v 21. století? V době laserových operací očí, chirurgických operačních zákroků prováděných „robotem“, transplantací orgánů a moderních zobrazovacích metod? Odpověď je překvapivě ANO.

Více a více lidí přebírá zodpovědnost za své zdraví do svých rukou a hledá jiné cesty. Dotazy pacientů, na které odpovídáme v poradně, a které zahrnují široké spektrum zdravotních problémů i široká klientela, nám to potvrzují. Pohled na lidský organismus je jiný, názvosloví odlišné, terapeutické nástroje jednodušší, ale důležité je, že tradiční čínská medicína (TČM) má prokazatelné výsledky a že obstála v jedné z nejtěžších zkoušek – zkoušky časem. Vždyť historické kořeny sahají více než 3 000 let zpět do minulosti a za tu dobu pomohla milionům lidí po celém světě. Ale začneme od začátku.

Základy a filosofie tradiční čínské medicíny

Čínská medicína je nejznámějším léčebným systémem stojícím paralelně k současným biomedicínským postupům. Celostní přístup k pacientovi zahrnuje nejen jeho současný stav včetně konstituce, ale i prostředí ve kterém žije, podmínky ze kterých pochází a např. i vlivy ročního období v době, kdy probíhá vyšetření. Čínská medicína je rovněž filosofií, která dává odpovědi na otázky, na které spousta z nás

dlouho hledá odpovědi. Na otázky vnitřní rovnováhy v aspektech dennodenní činnosti, na otázky hledání zdroje životního elánu a cesty a jak si tento elán dlouhodobě uchovat. Rovnováha je v TČM jedním ze základních postulátů. Právě rovnováha je synonymem pro „náš“ pojem zdraví. Touto rovnováhou rozumíme rovnovážný stav mezi polaritami Jin a Jang. Žijeme v bipolárním světě a vztah Jinu a Jangu vidíme všude kolem sebe: plus/minus, světlo/tma, teplo/chlad, muž/žena, atd. Tento vztah lze srozumitelně vysvětlit na obrázku monády, která je dnes všeobecně známa (tmavá a světlá kapka, vzájemně zapletené). Obě polaritý jsou vzá-

jemně neslučitelné a neoddělitelné, jedna nemůže existovat bez druhé, jedna koření v druhé a vzájemně se dynamicky přetlačují. Na první pohled to vypadá složitě, ale jednoduše řečeno: „Jsme zdraví, jestliže Jin a Jang v nás jsou ve vzájemné rovnováze“. Jak můžeme tuto rovnováhu narušit? Způsobů je mnoho, ale jeden, velmi ilustrativní, je např. ten, kdy začneme denně

jíst chilli papričky. Chilli paprička je oheň, horkost a to jsou Jangové atributy. Tím posílíme Jang v těle, ten začne narůstat a utlačovat Jin. S vysokou pravděpodobností to dříve či později bude mít negativní dopad na Jin žaludku a my začneme pocítovat např. pálení žáhy či návaly horkosti.

Dalším filosofickým principem, bez kterého by čínská medicína byla nemyslitelná, je vztah pěti prvků: dřevo, oheň, země, kov a voda. Každý prvek má vlastní charakteristiku, prvky jsou ve vzájemných vztazích, vzájemně se ovládají, závisí na sobě a spolupracují. V lidském těle každý

z pěti prvků symbolizuje některý z hlavních orgánů. Vzájemně

Rovnováha je základ

vztahy využíváme při léčbě např. tehdy, když potřebujeme některý „nemocný“ orgán ovlivnit nepřímou, tzn. přes orgán „zdravý“. Tolik teorie, nyní trochu praxe.

Léčba podle čínské medicíny

Na začátku je vstupní vyšetření, což obnáší minimálně hodinu velmi podrobného dotazování, kterým terapeut zmapuje vše týkající se pacienta a jeho zdravotního sta-

vu. Zároveň sleduje, jak se pacient chová, mluví, jak vypadá, protože „vše souvisí se vším“ a i zdánlivá drobnost zapadne do pomyslné skládačky a pomůže zpřesnit léčbu. Součástí vstupního pohovoru je rovněž diagnostika podle jazyka a pulzu, obě metody mají vysokou vypovídací hodnotu a právem jim náleží nezastupitelné místo v diagnostické části. Na základě vstupních dat terapeut stanoví obraz nemoci a navrhne strategii léčby. Pro vlastní léčbu využívá kombinaci z pěti nástrojů, kterými čínská medicína disponuje: fytotherapie (bylinná léčba), akupunktura, dietetika, cvičení qigong, tuina – energetická masáž. Léčba je ušitá přímo „na míru“ pacientovi, protože každý jsme jedinečný originál je sestavená za pomoci nástrojů tak, aby se pacient co nejefektivněji vrátil opět do rovnovážného stavu, tzn. ke zdraví. Kdo jsou naši pacienti? Škála je široká a různorodá, zdravotní stavy zahrnující migrény na straně jedné, přes neplodnost, nemoci pohybového aparátu, kožní onemocnění, redukci váhy, klimakterické problémy až po např. vypadávání vlasů nebo tzv. anti-aging. Pro ilustraci následují otázky a odpovědi, se kterými se setkáváme v poradně TCM Clinic.

Martin Řezníček

Mudr. Jozef Lucký odpověděl na otázky čtenářů:

Má čínská medicína metodu, která řeší problémy s hemeroidy?

Je mnoho cest, jak řešit hemoroidy, zejména jednotlivé komplikace s nimi spojené – krvácení, svědění či pálení konečníku a bolestivé uzlíky. Akupunkturisté v Číně si například všimli, že u lidí s hemoroidy se za horním rtem na tzv. uzdičce vytvoří malé slizniční výrůstky. Když tyto výrůstky akupunkturista napichne, dochází k zatažení hemeroidálních pletení. Toto je, pravda, metoda dosti odborná. Pro domácí použití je vhodnější lokální aplikace masť. Dlouhodobě užívanou a známou čínskou masť je například Balzám doutnající rokle. Tato masť historicky obsahovala příměs pižma (moschus) a mnoho dalších hojivých přírodních složek. Rovněž existují různá cvičení (čínsky čchi kung) na pánevní dno, které přispívají ke zmírnění potíží spojených s hemeroidy.

Nemám možnost docházet někam na léčení, ale chtěla bych řešit



foto: photoxpress.com



foto: photoxpress.com

problém s klimakteriem čaji na základě čínské medicíny, poradíte mi?

V naší medicíně (i alternativní) se problém klimakteria zjednodušuje na otázku poklesu hladiny estrogenů a navrhuje se jejich substituce (náhrada) – hormony syntetickými či přírodními. V čínské medicíně to tak není. Zdůrazňuje se celkový stav – jde často o únavu organismu, primárně psychické potíže, ztrátu rezerv a tak dále. Navíc – pokles hormonů je univerzálním jevem, patrným u všech žen, nicméně mnoho žen nemá v tomto období vůbec žádné větší návaly a pocení. Japonské ženy kupříkladu v jednom dotazníku mapujícím klimakterické potíže jako nejčastější problém k řešení uvedly syndrom zmrzlého ramene. Myslíme si tedy, že pro zvládnutí klimakteria jde o víc, než dodání chybějících hormonů zvenku, proto nelze jednoduše poradit na dálku.

Může čínská medicína usnadnit snížení nadváhy?

Nadváha je často spojená s poklesem bazálního metabolismu, kdy náš organizmus pracuje „úsporněji“, méně spaluje a více ukládá. V terminologii čínské medicíny se tento stav nazývá poklesem tělesného jangu. K zásadnějšímu poklesu jangu dochází kolem 35 roku života, proto je toto období často obdobím „změn figury“. Proto u typů nadváhy, kde nacházíme pokles tělesného jangu, manifestujícího se zimomřivostí, chladem končetin, snadným nastydnutím, častějším močením, doporučujeme konzumaci zahřívajících potravin a podáváme bylinné směsi na obnovu tělesného tepla (jangu). Tyto zásady, mezi které patří například posnídání hovězího vývaru, jsou pro naši „pře-jogurtovanou“ klientelu často šokující, mnozí by ale po několika měsících už neměnili zpět.

Jsou i jiné typy nadváhy, kde je cesta k nápravě složitější. Výše popsany „chladný typ“ je ale nejčastější.

Lze pomocí čínské medicíny předcházet striím a celulitidě?

Jako prevenci nadměrného vzniku strií a celulitidy je nutno rozpochybovat tok vitální energie čchi. Toho lze dosáhnout pohybem (cvičením čchi-kung nebo tchaj-ři). Pokud vznikají strie v důsledku rychlého růstu těla či některé jeho části (například břicha v těhotenství), jsou vhodné jemné masáže, které zvyšují prokrvení. Strie jsou pouze místa, která nebyla dostatečně zásobována živinami a podlehla zvyšujícímu se tlaku nebo tahu.

Pomáhá čínská medicína ke správné životosprávě? Chci tak předcházet stresu a psychickému napětí při zaměstnání.

Jeden ze zakladatelů čínské medicíny, lékař Sun S-miao (dnes zbožštěn a považován za čínského Asklepiona) říkal: Nejdříve lidem radím zlepšit životosprávu a stravu. Jestli to nestačí, použiju bylinné odvary.

Pokud se nám tedy nedaří upravit si vztah na pracovišti a vůbec vztah k práci a zažíváme stres, je ze všeho nejdůležitější nejdříve uvolnit napětí. Když jsme v napětí, zastavuje se v nás oběh vitální energie čchi a v takovém případě se „vše špatné stává možným“. Zásadní je uvolnit se. Zkusíme každou hodinu vstát a protáhnout se či projít se. Pohyb automaticky uvolňuje stagnující energii. Musí to ale být pohyb v klidu. Je rovněž mnoho bylinných směsí pro stavy napětí a stísněnosti, u žen se třeba často předepisuje bylinná směs „Zklidnění zčerené hladiny“, obsahující čtyři skupiny bylin. První je na „uvolnění jater“, po našem zvládnutí tenze. Druhá skupina posiluje „správnou energii organismu“, tedy dělá nás silnějšími a schopnějšími obrany. Další skupina „zjemňuje“, to znamená - dovoluje přežívání pozitivních emocí v nás, protože tyto jsou náparem zvenčí vytěšňovány někam mimo dosah. Poslední skupina bylin hasí požáry na úrovni duše i těla – podrážděnost, emoční výlevy, záněty.

Mudr. Jozef Lucký