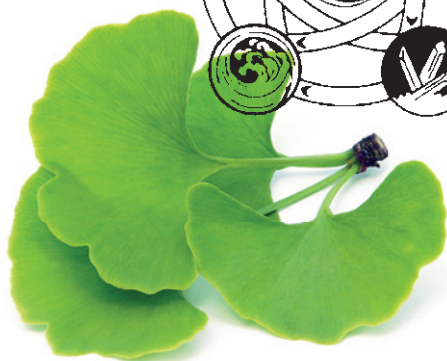


# Chcem pomáhať ľuďom



## Tradičná čínska medicína, ako ste sa k nej dostali?

Už od malička som mala v sebe pocit, že mám pomáhať ľuďom. Na medicínu sa mi však nepodarilo dostať a tak som vyštudovala na Matematicko-fyzikálnej fakulte Univerzity Komenského v Bratislave odbor biofyzika – chemická fyzika. Počas vysokej školy som sa stále venovala práci s ľuďmi v oblasti zdravého životného štýlu. Spolupracovala som s Katedrou telesnej výchovy na Prírodovedeckej a Matematicko-fyzikálnej fakulte Univerzity Komenského a zároveň som robila cvičiteľku a snažila sa vzdelávať ľudí a športové tímy, aby si športovaním neuškodili, ale práve naopak, aby im pomáhalo. Po skončení štúdia som pracovala na Lekárskej fakulte Univerzity Komenského na Ústave lekárskej fyziky a biofyziky. Okrem zaujímavej práce som študovala rôzne prístupy k udržiavaniu pevného zdravia v minulosti a hľadala som medzi nimi vzájomné súvislosti. Vtedy ma oslovila stará čínska medicína, najmä svojou systematickosťou a celostným pohľadom na zdravie človeka, detailnou vypracovanosťou diagnostických metód a postupov liečby. Keďže som nevedela po čínsky, tak som si s ľútosťou myslela, že sa o týchto metódach asi nikdy nedozviem viac. Ale jedného dňa sa mi túžba splnila a v roku 2001 som začala popri zamestnaní študovať tradičnú čínsku medicínu a v roku 2006 som ukončila diaľkové štúdium na pekingskej univerzite TČM Guang Ming v odbore fytoterapia

s celosvetovo uznávaným titulom diplomovaný praktik tradičnej čínskej medicíny. V roku 2008 som dokončila štúdium akupunktúry.

Dnes sa venujem ľuďom, ktorí hľadajú pomoc pri riešení zdravotných problémov, kde prístup západnej medicíny zlyháva.

## Tradičná čínska medicína (TČM) je u nás vcelku nový, ale v poslednom čase veľmi populárny pojem. Čo si máme pod týmto názvom predstaviť?

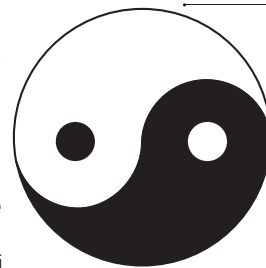
Tradičná čínska medicína je komplex viacerých odborov a ozdravných činností zameraných na skvalitnenie života človeka. Zahŕňa fytoterapiu – liečbu prírodnými produktmi, akupunktúru – liečbu ihličkami, ktoré sa pichajú do presne určených bodov na tele ležiacich pozdĺž dráh, ktoré majú presnú lokalizáciu a pomenovanie a súvisia s orgánmi alebo štruktúrami tela. Ďalej sem patrí diätetika, masáže Tuina, ozdravné cvičenia – Tai-Qi Chuan, Qi-Gong, kde sa pracuje s vlastnými energiami. Cieľom je dosiahnuť spriechodnenie tokov energií a krvi a druhotne zharmonizovanie telesných funkcií. Prívlastok „tradičná“ znamená, že toto učenie vzniklo veľmi dávno, datuje sa do obdobia viac ako 2 000 rokov pred našim letopočtom, pričom v priebehu tisícročí sa základ učenia nezmenil. Cisári jednotlivých dynastií sa svojou autoritou zaslúžili o zber a zatriedenie všetkých informácií o účinku bylín, minerálov, živočíšnych produktov na jednotlivé orgány tela. Tak kategorizovali stovky bylín, živočíšnych produktov a minerálov podľa ich:

- **povahy** – chladná, teplá, horúca, neutrálna (napr. melón, citrón, uhorka sú chladnej povahy a v horúčich dňoch nás ochladzujú),
- **chuti** – sladká, slaná, mdlá, kyslá, horká, štiplavá, trpká (sladkú chuť majú obilniny, horkú chuť má horec, a preto ho používame, keď máme problémy so žľazami),
- **smerovania do životne dôležitých orgánov alebo k ich párovým orgánom** – srdce – tenké črevo, pľúca – hrubé črevo, slezina – žalúdok, obličky – močový mechúr, pečeň – žľazka.

## Môžete nám bližšie vysvetliť pojmy nám neznáme, ale na pochopenie TČM podstatné – qi, krv, jin, jang?

Sú to základné pojmy nielen tradičnej čínskej medicíny, ale aj taoistickej filozofie nazerania na prírodu, svet

a vesmír. Žltý cisár na vysvetlenie pojmov jin a jang povedal: „Jin a jang sú cestou neba a zeme, sú základným princípom všetkých vecí, otcom a matkou nekonečných premien, koreňom a počiatkom života a smrti a sídlom duchovného poznania. Preto aj pri liečbe chorôb treba pátrať po ich podstate (či má choroba jinovú alebo jangovú povahu).“



**JANG** – muž, nebesá, slnko, aktivita, život, pohyb, energia, oheň, deň, teplo, svetlo, hore, povrch.

**JIN** – žena, zem, mesiac, pasivita, smrť, nehybnosť, forma, hmota, voda, noc, tma, chlad, dole, vnútro.

Jin a jang majú úplne opačné vlastnosti, ale neexistujú samostatne, nemožno ich ani od seba oddeliť, lebo v jednom je obsiahnutý aj zárodok toho druhého. Vytvára to paradoxnú situáciu, keď obe sily pôsobia neustále proti sebe, ale súčasne sú nútené usilovať sa o nastolenie rovnováhy. Výsledkom je akási labilná rovnováha, ktorá sa premieta do všetkých foriem existencie a spôsobuje nestálosť a zvrtnosť všetkého existujúceho. Cyklické zmeny môžu prebiehať pritom harmonicky (prírodzene, vyvážené) alebo disharmonicky (nadmerným prevážením jednej zložky).

Ako sa mení jin na jang a opačne, hovorí poučka z knihy Su-wen (základné otázky): „Keď je jang nadmerný, vzniká horúčosť; keď je jin nadmerná, vzniká chlad. Z krajného chladu sa rodí horúčosť a z krajnej horúčnosti sa rodí chlad.“

V praxi to vidíme na našej mládeži, keď pijú ľadové nápoje. Pre žalúdok to znamená nadmerný chlad, ktorý sa v ňom zmení na horúčosť, čo sa prejaví neustálym pocitom smädu a ďalším nutkaním piť, suchom v ústach, zápachom z úst, zvyšovaním horúčnosti v organizme (červené hrdlo, červené oči, vyrážky – akné, nervozita, náladovosť, hyperaktivita...). TČM pracuje aj s ďalšími názvami Qi (energia – nehmotná zložka, v Sanskre – prána: čítaj čchii) a KRV (telesná tekutina – hmotná zložka).

**Ako TČM opisuje zdravie – kedy je podľa nej človek zdravý?**

Ak sú všetky štyri zložky tela – qi, krv, jin a jang v harmónii, človek je zdravý. Ak sa naruší tok qi a krvi alebo sa naruší rovnováha medzi zložkami jin a jang, dochádza k disharmónii. Zo začiatku túto disharmóniu vnímame na úrovni psychickej nepohody, emočných výkyvov, rôznych pocitov diskomfortu, občasných pobolievaní, ktoré sa snažíme nevnímať a potláčať. Dlhodobá disharmónia sa prenáša z úrovne qi a krvi do úrovne jin-jangových nerovnováh, presúva sa z povrchu do hlbších úrovní organizmu, začína byť citeľná alebo viditeľná (*diagnostickými metódami*) na úrovni životne dôležitých orgánov. Vtedy už je na riešenie problému dosť neskoro.

**V tejto súvislosti pojem „prevencia“ má v tradičnej čínskej medicíne naozaj ten pravý význam. Je to tak?**

Áno, v tom je krása TČM. Jednoduchšie je nedovoliť, aby dlhodobá disharmónia poškodila orgány, ale snažiť sa riešiť disharmónie organizmu v začiatkových štádiách – keď problém len cítíme, ale žiaden medicínsky prístroj ho ešte nevie identifikovať. Čakať, kým sa choroba objaví, a až potom s ňou bojovať, nie je prevencia. Napríklad vývoj ochorenia rakoviny prsníka vníma TČM takto: Najprv dochádza k zablokovaniu toku qi a krvi v pečeni zo stresu, dlhodobej frustrácie, napätia. Tok krvi sa spomalí aj v dráhach pečene, ktoré idú od palca nôh po boku končatín cez pohlavné orgány, po bokoch rebier a prs. Začnú sa tvoriť zrazeniny krvi a dlhodobo až hmatateľné útvary pozdĺž dráhy – v maternici, vajíčkovodoch, prsiach. Dlhodobý stav sa zvrhne až do rakoviny. Prevencia je uvoľniť stagnáciu qi pečene, rozprúdiť krv, prípadne doplniť krv pečene. Ak sa nedarí stres uvoľniť zdravým životným štýlom, existujú bylinné recepty, ktoré vedú emočne zablokovanú pečeň uvoľniť, a tým predísť prípadným fatálnym následkom.

**Prevencia žiada od nás aktívny prístup k sebe samému, k svojmu telu a duši, k svojmu zdraviu.**

Učíme sa mnohé abstraktné veci, zahľucujeme naše deti množstvom nepotrebných informácií, ale neučíme ich vnímať a poznať samých seba. Nemáme zodpovednosť voči sebe, voči svojmu telu.

**Aký základný rozdiel vidíte medzi západnou medicínou a tradičnou čínskou medicínou?**

Chcela by som zdôrazniť, že tradičná čínska medicína je komplementárna k západnej medicíne a nie je jej náhradou ani alternatívou. Ideálny stav, ktorý nachádzame v Číne, Nemecku, vo Francúzsku, Veľkej Británii alebo v USA, kde koexistujú spolu a nachádzajú spoločný prienik na prospech pacienta, je nám príkladom a vzorom do budúcnosti. Základný rozdiel vidím vo vnímaní



**Mgr. Marcela Klevarová**  
Diplomovaný praktik tradičnej čínskej medicíny – fytooterapia, akupunktúra; členka Slovenskej sinobiologickej spoločnosti; spolupracovníčka Kliniky alternatívnej medicíny a 1. školy Tradičnej čínskej medicíny v Prahe

človeka a nazeraní na neho. Západná medicína sa pod vplyvom rozvíjania vedeckých disciplín snaží preniknúť do podstaty človeka tým, že ho skúma čím ďalej tým hlbšie až na molekulárnej úrovni a menej skúma samotného človeka. Tradičná čínska medicína, naopak, považuje za najdôležitejšiu premisu – pohľad na človeka ako na celok.

Každý človek je individualita a pri riešení akéhokoľvek problému musíme tak k nemu pristupovať. Tradičná čínska medicína pristupuje k človeku z celostného pohľadu a vidí medzi jednotlivými zdravotnými problémami príčinnú súvislosť – na rozdiel od západnej medicíny, ktorá sa rozdelila na množstvo jednotlivých odborov, kde sa lekár zaoberá len svojou špecializáciou a vidí len svoju chorobu a tú lieči. (*Je veľa žien, ktoré trpia súčasne niekoľkými ochoreniami, ktoré sa pridávajú postupne v priebehu 10 – 20 rokov – začínajú sa to alergiou, vysokým krvným tlakom,*

*neskôr sa pridáva cukrovka, reuma, útvary v prsníkoch a krvácanie z maternice – a tak každý odborný lekár predpíše na „svoje“ ochorenie lieky a často sa ani nepozrie, čo všetko už bolo predpísané predtým. Je úplne samozrejmé, že ľudia berú naraz 5 – 6 druhov veľmi silných liekov, ktoré v naakumulovaných dávkach začínajú byť jedom a neuveriteľne zatažujú pečeň...)* Pritom by bolo jednoduchšie zharmonizovať nerovnováhy hneď na začiatku a tak by sa napr. väčšina žien nemusela dopracovať až na operačný stôl alebo k rakovine. Čakať, kým ju na zdravotnej preventívnej prehliadke objaví gynekológ, predsa nie je prevencia. TČM hľadá pri všetkých daných

problémoch jednotlivca spoločnú príčinu a snaží sa odstrániť koreň choroby, v lepšom prípade chorobe predísť.

Základom takého prístupu je poznanie, že rovnaké ochorenie sa u rôznych ľudí lieči rôzne a naopak, rozličné ochorenia sa môžu liečiť u rôznych ľudí rovnako. Závisí to len od symptómov (prejavov) a syndrémov (príznakov), ktoré sa navonok nejako prejavujú a ktoré človek pociťuje. Preto sa aj diagnostika v TČM nazýva diferenciálna diagnostika, lebo je zameraná na prejavy organizmu.

Základnými diagnostickými metódami TČM sú:

- kladenie otázok zameraných na pocity klienta,
- sledovanie klienta,
- palpačné vyšetrenie (hmatom) – bolestivé body,
- pulzová diagnostika,
- vyšetovanie jazyka.

**Potrebuje praktik TČM k svojmu vyšetreniu nejaký prístroj alebo inú pomôcku?**

V zásade nie. Pred tisíckami rokov neexistovali žiadne elektronické prístroje, mikroskopy – nijaké pomôcky. Práve v tom bolo umenie lekára starej Číny, že vedel liečiť len z toho, čo videl, počul a cítil. V súčasnosti však existuje mnoho diagnostických a liečebných prístrojov založených na fyzikálnych meraniach. Pacient sa cíti dôležito a má pocit, že sa s ním niečo robí. Keď mu praktik TČM len kladie otázky, myslí si, že nič nerobí, len sa s ním rozpráva. Napriek všetkému pokladám používanie prístrojov skôr za pomoc na overenie faktov získaných klasickou diferenciálnou diagnostikou.

Informácia, na koľko percent ktorý orgán pracuje, ešte nikoho nevyšliečila. Vidím, s akou radosťou mi ľudia hovoria, čo im diagnostikovali. Vôbec si neuvedomujú, že to nebola liečba, a nevyzdavejú, keď im niekto povie, že majú oslabenú alebo zväčšenú slezinu. Mnohí sa tu zastavia a už nič nerobia, len o tom rozprávajú všetkým, koho stretnú. Keď počúvate starších ľudí, väčšinou sa rozprávajú len o chorobách, ale bez najmenšej vôle ich riešiť. Ani posedať v čakárni lekára ešte nikoho nevyšliečilo.

Tu sa mi tisne na jazyk úpenlivé volanie: „Spiaci, zobuď sa!“

Autorka čerpala z rozsiahleho päťväzkového diela Klasická čínska medicína – základy teórie od vynikajúceho a svetovo uznávaného slovenského sinológa a prekladateľa zo starodávnej čínštiny Vladimíra Anda. Vďaka nemu máme najlepšie preklady diel o TČM na svete.

V nasledujúcom čísle sa spolu s Marcelou Klevarovou budeme ďalej venovať otázkam TČM a priblížime vám dva základné odbory TČM – fytooterapiu a akupunktúru.

Za rozhovor ďakuje MUDr. Martin Petráš.

**„Spoznajte sami seba, aby ste si lepšie rozumeli. To povedie k akceptovaniu nielen seba samého, ale aj iných.“**

