Řekni mi, co jíš, já ti povím, jaký jsi

Čínský lékař vždy pozorně sledoval každého jednotlivce a rozpoznával, kdy musí přitáhnout životu uzdu a čekat, až se narušené orgány opět upraví, zjišťoval, jak se pacient cítí po jídle, zda mu je horko nebo zima, jestli se cítí lehce nebo je plný, jestli ho jídlo nenadýmá, zda nezpůsobuje průjmy nebo naopak zácpu. Vysledoval tak 6 základních typů fyzické konstituce. Horký, chladný, suchý, vlhký, nedostatečný a nadměrný. Každý z těchto typů charakterizují určité potraviny. Málokdo z nás je ale úzce vyhraněným typem. Ve skutečnosti po světě pobíhají kombinované typy jako třeba typ vlhký/horký či typ suchý/nedostatečný apod. To, co je vhodné pro jeden typ, nemusí být vhodné pro typ druhý. Všechny typy by ale měly směřovat k jedinému cíli – zachování rovnováhy v těle. A k tomu jim dopomáhej pestrá strava připravená z čerstvých surovin, vyvážené chuti i účinků.

Horký typ (1) je člověk, který je horkokrevný, žíznivý, upřednostňuje studené nápoje, má načervenalý obličej, tužší stolici, močí malé množství tmavší moči, rychle mluví a reaguje. Pro Horký typ je obzvláště vhodná syrová nebo krátce tepelně upravovaná zelenina a ovoce, saláty a zakysané mléčné produkty. V omezené míře libové maso, mořské plody, mořské řasy a některé druhy obilovin.

Studený typ (2) je člověk, který je zimomřivý, nemá pocit žízně, je bledý nebo má světlou pleť, močí velké množství světlé, jasné moči, má měkčí stolici, mluví pomalu a rozvážně. Pro Studený typ je vhodný pravidelný příjem polévek. Z kuchyňských úprav pak dlouhé vaření, pečení, šetrné smažení i vaření na otevřeném ohni. Prospěšná je pravidelná konzumace ořechů a semen, luštěnin, jehněčího, hovězího masa i zvěřiny, obilovin a menší množství listových salátů a bylin.

Nadměrný typ (3) je člověk atletický, silný, plný elánu, aktivní, vysoce produktivní, má načervenalý obličej, silný pronikavý hlas, mívá sklon k hypertenzi nebo k srdečním nemocem a zácpě, hodně vydrží a má rád vytrvalostní sporty. Pro Nadměrný typ jsou vhodné potraviny podporující cirkulaci krve a energie, např. čerstvá zelenina a ovoce, celozrnné obiloviny, ryby, tempeh, houby shitake, čerstvé sýry, tvaroh, kokosové mléko, přepuštěné máslo, šafrán.

Nedostatečný typ (4) je člověk hubený až podvyživený, bez energie a životního elánu, je pasivní, často unavený, má světlou pleť, nadměrně se potí, zkráceně dýchá, tiše mluví. Pro nedostatečný typ jsou ideální všechny zahřívající a teplé potraviny a jídla, potraviny podporující trávení, jako je většina zeleninových druhů, luštěniny a celozrnné obiloviny. Z jednotlivých jídel pravidelně šetrně tepelně upravovaná zelenina, slepičí a zeleninové vývary, zapékaná kořenová zelenina, rýžové kaše a obecně žluté a oranžové druhy zeleniny.

Suchý typ (5) je člověk, který je hubený, často žíznivý, má suché rty, nos, hrdlo a kůži, mívá občasné svědění na kůži, v nose nebo v očích, přeskakuje mu hlas, obtížně přibývá na váze, při nachlazení mívá suchý kašel a má sušší stolici. Do jídelníčku by suchý typ měl pravidelně zařazovat zelenou listovou zeleninu, čerstvé bylinky, čerstvé a dušené ovoce, obiloviny, libové maso, mořské plody a řasy, menší množství mléčných výrobků a přirozených sladidel.

Vlhký typ (6) je člověk, který je obézní či má sklon k nadváze, s pocitem tíhy v těle, je často unavený, má nedostatek energie, má sklon k otokům těla a zadržování vody, kůže je mastná, jakoby těstovitá, má hojně slin a hlenu při mluvení. Pro Vlhký typ je prospěšné pravidelně zařazovat neutrální a teplou zeleninu jako dýně, kukuřici anebo sladké brambory, luštěniny, obiloviny a maso. Jídlo by měl dochucovat aromatickými bylinkami i kořením ostřejší nebo hořké chuti.

Lékárna v kuchyni

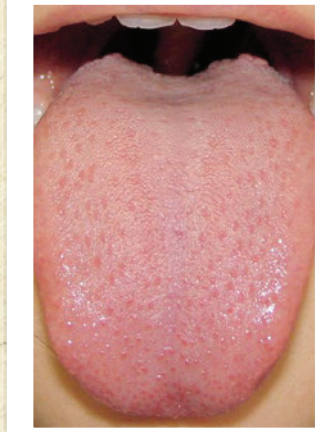
Dnešní člověk, zatěžkán přílivovými vlnami stravovacích doporučení o ideálních dávkách kalorií, bílkovin, vitamínů a minerálů, asi těžko přijímá skutečnost, že před tisíci lety někdo řešil a také zpracoval energetickou kvalitu potravin v souvislosti s ročním obdobím a měl zcela jasno v tom, co kdy jíst a čeho se naopak vyvarovat. Podrobněji jsme o stravování podle ročních období psali v lednovém PDČ, jednoduchý čínský návod najdete také na našem webu *www.pravydomaci.cz* v sekci Přidáte si?

Jazyk téměř zdravého člověka, růžový s tenkým bílým povlakem

Co na srdci, to na jazyku

Vyšetření jazyka je v tradiční čínské medicíně jedním z postupů, podle kterých lékař určuje diagnózu. Bez znalosti souvislostí laik, i kdyby se snažil sebevíc, jen těžko rozluští řeč jazyka. Lékař posuzuje velikost, tvar, barvu jazyka i povlaku.

Červený jazyk s červenými tečkami.



Vyšetření a laboratorní hodnoty nevykazují sice žádné patologické změny, nicméně člověk se necítí ve své kůži, je opakovaně a často postižen různými záněty a infekcemi. Převažuje žízeň na studené nápoje, bolesti v krku, kašel, zácpa, podrážděnost, nervozita, záněty očí, uší a v krku, kožní záněty (růže, impetigo, bércový vřed), ekzém, akné, lupénka, přetrvávající únava po borelióze, klíšťovém zánětu mozku, virové meningitidě, EB viróze a cytomegaloviru, spále, angíně, zánětu středouší atd. V západní medicíně odpovídá tomuto stavu např. angína, spála, bakteriální a virové infekce, borelióza, meningitida, chromický únavový syndrom apod.

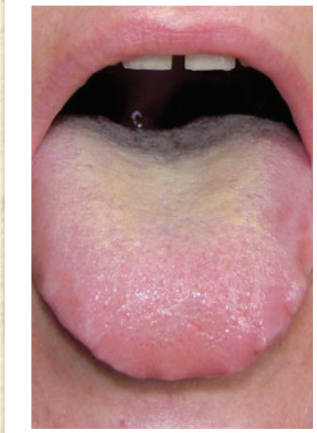
Nateklý, červený, jazyk s lepkavým žlutým povlakem.

Projevují se příznaky jako kašel s hojným vykašláváním žlutého hlenu, pocit tlaku na hrudi, bolesti na hrudi, tmavé váčky pod očima, zarudlé tváře, žízeň, olejovitý vzhled kůže, dušnost, nespavost, tmavá moč, pocit horka, duševní neklid, mravenčení či necitlivost končetin, závratě. V západní medicíně může odpovídat tomuto stavu např. astma, akutní a chronická bronchitis, struma, zvětšená nosní mandle, zvětšené krční uzliny, revmatoidní artritis apod.

Červený, rozpraskaný jazyk se zarudlou špičkou, bez povlaku.

Objevují se příznaky jako noční pocení, vnitřní neklid, sucho v krku, obzvláště v noci, horko v pěti srdcích (na ploskách, dlaních a na hrudi), odpolední pocit horka, bolesti v bedrech, narůžovělé tváře, kdy červená barva je jakoby na povrchu na normálně zabarvené tváři a v oblasti čelistí je zesílené začervenání, noční poluce, erotické sny, sterilita, předčasná ejakulace, krev v moči apod. V západní medicíně odpovídá tomuto stavu např. sterilita, hypersexualita, potíže v klimakteriu, předčasná ejakulace, hematurie (krev v moči), hypertenze, zánět ledvin, tuberkulóza.

Nateklý jazyk s lepkavým povlakem.



Vše je jakoby nasáklé vlhkem a potíže tomu odpovídají: pocit tíže po těle, v hlavě či v končetinách, tlak a plnost na hrudi či na břiše, nejasná mysl, zakalená moč, měkká stolice, páchnoucí husté gynekologické výtoky, ekzémy s páchnoucími lepkavými výtoky, lepkavý pocit v ústech. Zevní vlhko postihuje hlavně klouby, vnitřní vlhko postihuje hlavně slezinu a klesá dolů do spodního ohniště, kde se nachází močový měchýř, ledviny, střeva.
V západní medicíně tomuto stavu mohou odpovídat např. gynekologické výtoky, prostatické obtíže, infekce močových cest, revmatické onemocnění, mokvavé ekzémy, chronické průjmy, celulitida, chronický únavový syndrom apod.

Zkušenosti s TČM

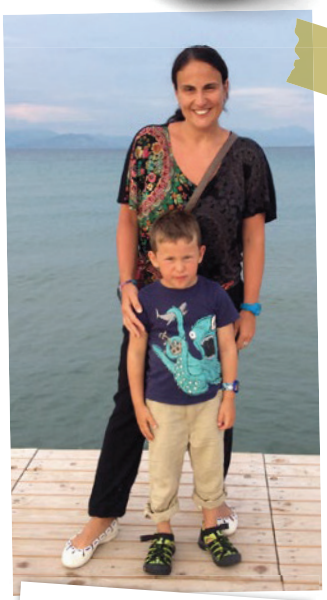
Monika se synem Sebinem

Monika a doktor Petr Hofmann

Obtěžkáni kapesníky jsme se s naším unudlaným Sebinem vypravili do Českých Budějovic za lékařem praktikujícím tradiční čínskou medicínu MUDr. Petrem Hoffmannem. Překvapil nás především svými otázkami, které běžně v ordinacích pediatrů nezaznívají. Zajímal se o to, kde žijeme, jak se stravujeme, jaký je náš spánek. Pak synkovi přičichl k hlavě a cíleně se dotazoval na moč, stolici, noční pocení i vykašlaný hlen. Po celou dobu přitom ze svého čtyřletého pacienta nespustil oči, sledoval jeho gesta i mimiku. Změřil pulz a nakonec požádal naše dítko, aby vyplázlo jazyk. Přemýšlela jsem, co všechno jeho tělo na jazyk asi vepsalo. Do ordinace jsme přišli kvůli chronickým problémům, doslova jsme se doma brodili v nudlích… Jejich barvu nebudu raději popisovat, k tomu kašel a absolutní ztráta dobré nálady. Klasický lékař dosud jen sveřepě míchal antibiotickou mňamku a nám už lezlo krkem, jak s námi nudle opakovaně hrály „na schovku". Pan doktor nám vysvětlil, co se na energetické úrovni děje s tělem a doporučil nám úplně vysadit některé potraviny z jídelníčku a naopak uvedl ty, které pomohou. Na přidělené bylinky, ke kterým jsme se upínali s velkou nadějí, dítko reagovalo čtyřdenními vysokými horečkami a průjmem. Vydrž Prťka, vydrž… ano, přiznávám… v panice jsem volala lékaři, který mě uklidnil slovy, že *„při čištění zanesené studánky dochází ke zkalení vody. A čím více je studánka zanesená, tím je i voda zkalenější."* Měl pravdu. Nudle se nám sice sem tam připomene, ale už se necyklíme v únavné hře jako dřív a nový jídelníček vnímáme jako příjemnou změnu.

Jana a doktorka Guo Li

Když jsme s mým pětiletým synem Edou dorazili k pani Guo Li, měli jsme pocit, že se ocitáme v jiném světě. Přiznám se, že jsem na chvíli zaváhala, jestli bychom se radši neměli otočit a prchnout. Byl to mazec. V předsíni malého dvoupokojového pražského bytu se tísnilo asi 15 lidí, dalších minimálně 5 polonahých pacientů s baňkami na zádech nebo zapíchanými akupunkturními jehlami leželo nebo posedávalo v obou pokojích. Mezi nimi pobíhala paní Guo Li. Právě fakt, že je tu tolik lidí, mě nakonec uklidnil. Usadili jsme se, pozorovali ostatní a nasávali vůni zapálených exotických tyčinek. Nečekali jsme ani moc dlouho, děti, jak jsme se dozvěděli, mají přednost. Po 10minutovém čekání přiběhla Guo Li a zavelela: *„Ty posadila tady."* Usadila jsem se tedy na židli v jednom z pokojů a Eda se mi uvelebil na klíně. Neunikalo mi, že se Eda po celou dobu vyšetření docela dobře baví. Využil chvilky, když lékařka odběhla k jinému pacientovi a zašeptal mi do ucha: *„Mami, ta je legrační."* Musela jsem s ním souhlasit, čeština v podání paní doktorky opravdu vyvolává úsměv. Humor mě ale přešel v okamžiku, když začala diagnostikovat. Nechápala jsem, jak z pouhého pohledu na jazyk a změření pulzu poznala, že Eda má ekzém, chronickou rýmu, že chrápe, že ho trápí zácpy a jiné problémy. Podotýkám, že atopický ekzém (kvůli kterému jsme přišli) neviděla, protože byl ukrytý pod oblečením. Když řekla: *„On plíce špatna. On holečky, holkost,"* vyděsila mě. Naštěstí si toho všiml její asistent v bílém plášti a ten mi hned vysvětlil, že to neznamená, že má můj syn nemocné plíce, ale že jde o narušenou rovnováhu plic a horkost v těle. Vše probíhalo hrozně rychle, mluvila paní Guo Li, do toho ještě její asistent a tlumočnice, byla jsem jak v Jiříkově vidění. Rozhlížela jsem se kolem a sledovala ostatní, stále přicházeli další a další lidé. Jedním slovem totální chaos. Během chvíle byl Eda svlečený a měl na zádech baňky. Kůže pod baňkami úplně zčervenala a mně bylo vysvětleno, že právě tak se z těla dostane horkost, která vně dřímá v disharmonické míře. Pak jsme řešili jídelníček na následující měsíc, v našem případě především striktní zákaz masa, vajec, mléčných výrobků, bílého pečiva, citrusových plodů a cukru. Bylo nám doporučeno, abychom Edovi tepelně upravovali i ovoce a aby pil výhradně teplé nápoje. Odešli jsme s receptem a ve speciální lékárně vyzvedli poměrně velké množství bylinných preparátů. První tři týdny užívání bylin a všech doporučených omezení přinesly zhoršení stavu. K ekzému, který pořádně vykvetl a svědil, se přidala i zelená rýma. Poslední týden jsme se dočkali viditelného zlepšení, ekzém ustupuje. Eda má pořád hlad, jí tedy častěji než dřív, ale úplně jiné potraviny. Musím říct, že statečně spolupracuje. Ve školce paní učitelky kroutí hlavou nad jeho počínáním, když například odmítá sladkosti a bílé pečivo. Ať si kroutí. Rozhodli jsme se jít touto cestou, protože už nechceme masti plné kortikoidů. Tento týden Eda dobere byliny a na doporučení Guo Li budu požadovat u Edovy dětské lékařky krevní odběry. Výsledky pak předáme Guo Li a uvidíme, jak bude léčba pokračovat dál.



Jana se synem Edou

Eda po baňkování

Koukněte na:
www.guoli.sweb.czv

Koukněte na:
www.patentnimedicina.cz

Lékař coby detektiv

Málokdo za život viděl tolik vyplazených jazyků jako Petr Hoffmann. Od roku 1996 se jako jeden z prvních lékařů u nás plně věnuje tradiční čínské medicíně.

Jak se z pediatra stane lékař tradiční čínské medicíny?
Snadno – když chcete pacienta nejen léčit, ale i vyléčit, tak se zajímáte dál, co by mu mohlo pomoci. Neuspokojovalo mě jako dětského lékaře předepisovat antibiotika a kortikoidy, ale snažil jsem se pochopit podstatu a příčinu nemoci. A současná přechemizovaná a atomizovaná medicína mi nedávala na tuto otázku odpověď. Chyběl celkový pohled na pacienta se všemi jeho souvislostmi a vztahy. A navíc, pokud od mládí máte sklony k přírodním metodám, tak TCM je přímo ideální systém přírodní medicíny. Ostatně, je to medicína jako každá jiná, má tak i své limity, ale troufám si dnes říci, že neexistuje propracovanější přírodní medicína na světě. Je velice sofistikovaná, logická, má svá pravidla a zákonitosti, které jsou důkladně prověřeny časem, a je ve své podstatě i jednoduchá, pokud se umí a dělá správně. Každý pacient je jako detektivka s otevřeným koncem, kdy hledáte viníka a každý může být pachatelem… čili je to takový Sherlock Holmes mezi detektivkami.

Co poznáte z chůze, gestikulace, vizáže a řeči pacienta? A když si k němu přičichnete?
O TCM je i u nás již všeobecně známo, že existují 4 základní vyšetřovací postupy: 1. Pozorování (včetně vyšetření jazyka a posouzení pachu pacienta), 2. Dotazování, 3. Vyšetření pohmatem (včetně vyšetření pulzu), 4. Naslouchání. „Pozorovací talent" je určitým předpokladem k úspěchu ke správně stanovené diagnóze dle TCM. Rovněž stanovit diagnózu pouze na základě pozorování pacienta patřilo ve staré Číně k vysoce ceněným atributům toho kterého lékaře. Je to vždy otázka zkušeností, znalostí, intuice a empatie každého dobrého lékaře, kdy všechny tyto vlastnosti by měl mít správný „čínský mudrc". Je to vždy otázka určitých vrozených předpokladů a pak samozřejmě každodenního tréninku. V TCM existuje systém 5 elementů (Voda, Dřevo, Oheň, Země, Kov), kdy každý z nás má převahu jednoho z prvků. K jakému kdo patří prvku, který odpovídá i naší tělesné a duševní konstituci, zjistíme mj. právě tím „očicháváním". Existuje 5 druhů pachů (kupř. typ Voda má typickou vůni stojaté rybniční vody nebo Oheň připomíná košili, která byla právě spálena při žehlení). Podobně tak i pacientova chůze, gestikulace, vzhled a řeč je typická pro každý z 5 prvků (kupř. typ Dřevo mluví rychle, úsečně gestikuluje i jedná rázně apod.). Je zajímavé pozorovat, jak se neustále tyto typy v ordinaci opakují a přesně zapadají do těchto kolonek.

Zaslechla jsem názor, že tradiční čínská medicína si neví rady s akutními problémy, že její doménou jsou především chronické zdravotní potíže. Je to pravda?
Částečně. Záleží, jaké akutní nemoci máte na mysli. Pokud se jedná o život ohrožující stavy, bezvědomí, záchvaty, poranění, havárie, tak tam je samozřejmě západní medicína se svojí technologií a technikou bezprecedentní, obzvláště obory jako ARO, traumatologie, chirurgie, ortopedie, neurochirurgie apod. jsou nezastupitelné. Kdyby si člověk zlomil stehenní kost někde v Tibetu, tak by šlo o život, o tom žádná. Pokud máte na mysli akutní nemoci, jako jsou virózy, nachlazení, chřipky, akutní záněty dýchacích cest apod., tak zde je naopak TCM velmi účinná. Je zapotřebí vždy ale včasné nasazení správné léčby zkušeným terapeutem.

Existují onemocnění, na která čínská medicína nezabírá? A naopak, jaké neduhy jsou její doménou?
Ano, žádná medicína na světě nemůže vždy vyléčit vše. Odvíjí se to i od mnoha dalších okolností a faktorů (jaká je pacientova životní energie, jak moc je tato jeho životní energie „narušena" chemickými léky, stravou a životním stylem, v jakém stadiu nemoci se pacient dostaví, jak dodržuje předepsaná doporučení včetně životosprávy apod.). Lepší a trvalejší výsledky než západní medicína dosahuje TCM u chronických, funkčních, civilizačních nebo u tzv. psychosomatických nemocí – kupř. trávicí potíže, alergie, ekzémy, bolesti hlavy, veškeré gynekologické potíže atd. Ostatně každá medicína na světě, i když se provádí sebelépe, má maximálně 80% efekt!

Kdy jste byl naposledy v ordinaci? Mám na mysli ordinaci praktického lékaře nebo specialisty.
Já opravdu lékaře nevyhledávám a také bych byl asi i špatný lékař TCM, který by na sobě preventivně „nepracoval", neboť pak by se naplňovalo ono biblické: Hlásá vodu, pije víno! Ale před 16 lety jsem měl těžkou autohavárii a byl jsem vděčen současné akutní medicíně za operativní traumatické zákroky u zlomenin, které by se samozřejmě ve staré Číně léčit neuměly. Nicméně po „technických" úpravách těla jsem si ihned nasadil čínské byliny, jež podstatně urychlily hojení, a hlavně následnou regeneraci a rehabilitaci, takže po měsíci jsem byl zase schopen pracovat.

Myslíte si, že se v budoucnu dočkáme spolupráce lékařů praktikujících západní medicínu s lékaři alternativními? Světlé výjimky sice existují, ale mám pocit, že většina lékařů praktikujících západní medicínu na alternativu pohlíží s despektem.
Bylo by to ideální, optimální a smysluplné, ale nevím, jestli se toho ještě dožiji. Vždy totiž záleží na lidech, na lidském faktoru, na jejich egu, nadhledu, rozumu a moudrosti, zdali umí a chtějí překročit svůj stín. Bohužel rovněž naše rozvinutá civilizace, ač by se zdálo, že se řídí dle common sense (zdravým rozumem), si naopak vytváří své autoprotilátky tzv. „brzdné systémy", které brání zařadit osvědčené a přírodní postupy v uvedení do praxe. I když by to sloužilo ku prospěchu nám všem. Spotřeba chemických léků a obraty farmaceutických firem stoupají, ale kvalita zdraví současné populace klesá…

V čem se lidé dopouštějí největších chyb na svém zdraví?
Z hlediska TCM je zdraví definováno jako určitý stav rovnováhy. Každé takové narušení této harmonie zákonitě způsobí nerovnováhu – ať už je to způsobené emocemi (nadměrné či malé, ale neustálé), stravou (nadměrná či nekvalitní, nepravidelná atd.), životosprávou (nedostatečným spánkem, nadměrnou fyzickou či intelektuální zátěží bez dostatečného odpočinku, přepínáním se až na doraz apod.), stejně tak i neadekvátním oblékáním (kupř. v zimě nedostatečně zateplené nohy, na jaře ofouknutí větrem či vlhkem atd.). Asi největším problémem dneška je zřejmě fakt, že dnešní doba je doba nadbytku (oproti dřívějšímu nedostatku). Lidé tak mají všeho hodně a někdy až příliš (emocí, jídla, pití, zábavy, práce…). Když si člověk dovede něco odříci (nejen jídlo), pak z toho má v budoucnu daleko větší užitek a radost (nejen na zdraví). Je třeba se vždy podřídit přírodním zákonitostem, neboť člověk je součástí přírody a větru ani dešti neporučí.

Jaké konkrétní varovné signály těla by člověk rozhodně neměl přehlížet?
Obecně lze říci, že tak, jako se střídá den a noc, zima a teplo, tak probíhá (nebo by měl probíhat) pokojně i náš život a tedy i naše zdraví. Podobně jako tomu je u amplitudy sinusovky. Ve chvíli, kdy dojde k nějaké větší výchylce nad normu, naše tělo již citlivě reaguje, i když třeba laboratorní a rentgenové metody nic nezjistí. Kupř. bolesti hlavy jsou takovým impulsem k tomu, aby člověk po řádném vyšetření západní medicínou a vyloučení organických příčin nemoci vyhledal třeba čínskou medicínu.

Tato preklinická fáze nemoci (ale i prevence nemoci a uchování si zdraví) je přímo „parketou" pro TCM. Každý z nás má v sobě jakýsi šestý smysl, který ho učí naslouchat svému tělu a duši, svým drobným nuancím, které bychom rozhodně neměli přehlížet, ale věnovat jim patřičnou pozornost. Vždy však je nutno ale umět rozlišit zrno od plev.

Existuje 100% zdravý člověk, nebo je to mýtus?
Jak jsme si řekli v minulých bodech, zdraví je sice rovnovážný, ale zároveň vždy i dynamický vztah, tedy žádný zakonzervovaný rigidní systém, ale stav pohybující se v určitých mantinelech a stále proudící kupředu. Nedá se proto říci, v jaké fázi se kdo nacházíme, ale to, zdali se naše sinusovka ubírá správným směrem bez větších excesů. Navíc dnešní doba 21. století je dle TCM dobou tzv. latentního (skrytého) horka. Toto latentní horko si můžeme představit jako jiskru, která zapadla do doutnajícího stromu. Tato patologická jiskra je nejčastěji způsobena naším současným rozvinutým civilizačním životem – stres, nadměrné a brzké očkování, nadměrné užívání antibiotik, kortikoidů, antikoncepce či analgetik, které „zatlačí" nemoc do vrstvy krve, ve které potom jako trojský kůň čeká na svoji příležitost. Obzvláště takto vznikají nové nemoci typu autoimunních nemocí – lupénky, cukrovky u malých dětí, revmatoidní artritidy, Crohnovy choroby a ulcerosní kolitidy, autismu, ADHD u dětí, ale i alergie, ekzémy… prostě nemoci, které se v minulosti vůbec nevyskytovaly.

Buďme konkrétnější, jak čínská medicína vnímá např. zásah brzkého očkování? Poznáte při vyšetření na dítěti, jestli je očkované?
Nejde jen o brzké, ale i nadměrné očkování v raném věku. Dle čínské medicíny je každé očkování nepřirozeným zásahem do organismu, z kterého se pak každý z nás zotavuje. V případě, že se jedná o dosud křehkého malého jedince s ještě nerozvinutým obranným systémem, je pro něj takový zásah mnohonásobně víc zatěžující než pro zdravého dospělého. Nadměrným očkováním se myslí stav, kdy v jedné dávce je někdy i šest různých vakcín (dle TCM tzv. horkých toxinů). Ty dohromady i mezi sebou zápasí a v organismu nadělají teprve pěknou paseku. Připomíná to pak ono známé: kanónem na komára! Neměli bychom ale pro samé stromy zapomenout na les, abychom nevylili s vaničkou i dítě.
Pravda, pokud se takové výjimky přeci jen najdou (není jich moc, ale jsou už první vlaštovky), kdy rodiče oddalují očkování do pozdějšího věku a nekumulují očkování dohromady a „zbytečně" svoji ratolest neočkují, tak takové dítko poznáte už od dveří – je klidné, s bystrým pohledem, s čistou a hladkou pletí, pozorně vás sleduje, není bojácné ani se nepředvádí, spolupracuje, komunikuje, a hlavně – nijak závažně nestůně. Je to radost v dnešní záplavě různě nemocné dětské populace takového jedince potkat! Kupř. přišla maminka na vyšetření a doprovázela ji tříletá holčička, která se na první pohled takto pozitivně odlišovala od ostatních dětí. Po mém konstatování, že takových dětí s espritem nevidí člověk za život mnoho a zdali je očkované, mi maminka sdělila, že se jí často ptají, zdali je dítě očkované, a ono není vůbec! Navíc se dcerka narodila v 34. týdnu jako silně nedonošené děcko – a přesto pouze kojením a přirozeným způsobem života naprosto převyšovala ve všech směrech své vrstevníky. Maminka byla evropská cizinka, tak si to mohla takto přirozenou metodou dovolit…

A jak se čínskou optikou na první pohled liší žena, která užívá antikoncepci, od té, která nijak hormony ve svém těle uměle nepotlačuje?
Jedním slovem – žena bez hormonů je ženštější! Hormonální antikoncepce jaksi „paušalizuje" všechny ženy do jedné rovinné šedi. Žena přestává být ženou a stává se spíše loutkou a naprogramovanou hračkou v rukou syntetických hormonů, na kterých je velice brzy závislá a po jejich vysazení zase dostává jiné hormony na úpravu a obnovení cyklu atd. Tedy doslova vytlouká (ženský) klín klínem (chemickým). U takových žen se objevují dříve či později příznaky, jako jsou bledost, zimomřivost, pigmentové skvrny na obličeji, suchá kůže, nespavost, bolesti hlavy, závratě, brnění a mravenčení končetin, bušení srdce, různé psychosomatické potíže, únava, poruchy štítné žlázy. Vaječníky a štítná žláza jsou spojené nádoby a při hormonálním potlačení na jedné straně se projeví potíže i na straně druhé.
Žena, která neužívá hormonální antikoncepci, je obecně zdravější, a to nejen fyzicky, ale zejména psychicky. Právě proto, že je citlivější a vnímavější, umí více prožívat své city, lásku, život... a nemívá potíže s orgasmem, ani s libidem.

Mohou se některé čínské bylinky nahradit těmi, které rostou v našich podmínkách?
Samozřejmě, ale musíme je zkoumat několik století tak, jak to dělali staří Číňané, a navíc mít k tomu ucelený propracovaný medicínský systém. Je třeba si uvědomit, že kupř. naše smetánka lékařská (pampeliška) nemá zcela identické vlastnosti jako smetánka mongolská. I když se už v poslední době objevují knihy a studie o tom, jak skloubit západní a východní byliny dohromady, je to zatím tak trochu „kočkopes". Čas vždy vše prověří a ukáže. Dlužno podotknout, že v našem regionu používáme byliny ze stejného klimatického pásu, jaký má Čína, tedy mírného a pevninského. Tím odpadají časté dotazy na to, že člověk by měl používat vždy byliny ze svého okolí a ne kupř. cizí.

V čem spočívá největší deviza čínské medicíny?
V přírodě je vše spravedlivé – člověk je v ní hráčem, rozhodčím i divákem v jedné osobě. V přírodě musíme hrát a pískat podle jejích zákonů, ne podle toho, jak se nám to zrovna hodí, jinak zákonitě prohráváme. Příroda se nedá podvést a zkorumpovat. S ní musíme hrát fair play: Buď člověk její nepsané zákony přijme a přizpůsobí se jim, nebo musí nést následky, neboť přírodní zákonitosti jsou neměnné! I převratné a zdánlivě „jistojistě" užitečné novinky nakonec vždy prověří čas, který se v tomto případě počítá na desítky a stovky roků. Největší devizou čínské medicíny jsou právě zkušenosti ověřené staletími. Západní medicína rozebírá vše do poslední molekuly, atomu, buňky, laboratorní hodnoty... ptá se, JAK to funguje (věda). Východní medicína zjišťuje smysl a vztahy... ptá se, PROČ to funguje (filozofie, přístup k životu). Obě dva přístupy se pak spolu optimálně doplňují tak jako rub a líc jedné mince našeho cenného zdraví.

Poselství z Asie

Čínský filosof Lao-c' krásně definoval princip prevence: *„Zastavte zlo, než vznikne, utište neklid, než vypukne."* Napadá mě, jak hezké bude, až jednou zvítězíme nad virem zvaným zříkání se zodpovědnosti za své zdraví. Mnozí z nás třeba přestanou spoléhat na to, že je bez vlastního přičinění v tomto rychlosvětě spasí chemické koktejly nebo výměna rozbitých součástek za nové... Dojde nám pak to, co lidé věděli už dávno, že tělo a duše je jedna nádoba, že péče o její obsah i obal je smysluplná v celé své vesmírné podstatě.

Kdo se učí, ale nemyslí,
bude zmaten.
Kdo myslí, ale neučí se,
bude ztracen.

Slovník pojmů

Akupunkturní body – podle starověkých Číňanů je tělo poseto body, přes které je možné ovlivňovat tok energie čchi a vyrovnávat její dvě protichůdné složky jin a jang. Body jsou spojeny do dvanácti párů základních drah a dvou drah nepárových. Začínají nebo končí na prstech rukou a nohou. Mimo základní dráhy jsou spojeny ještě meridiány.

Meridiány – dráhy, ve kterých proudí energie čchi a krev. Většina těchto drah je umístěna v těsné blízkosti nervových svazků, krevních či mízních cév. Dráhy rozvádějí energii získanou z přírodních zdrojů od orgánu k orgánu.

Pět prvků – vše je energie a vše má povahu jednoho z pěti základních prvků: dřevo, oheň, země, kov a voda. Systém 5 prvků vychází z přírody a je výsledkem dynamické kvality veškerého dění v přírodě, představuje 5 pohybů a 5 fází sezónních přírodních cyklů. Systém 5 prvků umožňuje orientaci v nemocech vnitřních orgánů. Existují pouze 2 stavy – stav nadbytku či nedostatku na jedné či druhé straně. Cyklus podpory na jedné straně a cyklus kontroly na straně druhé udržuje dynamickou rovnováhu mezi 5 prvky. Pokud nerovnováha překračuje fyziologickou mez či trvá dlouho, pak tento stav vede k nemoci.