



Fytoterapia je základná liečebná metóda Tradičnej čínskej medicíny a na liečbe sa podieľa asi 80 %. Pričom akupunktúra, hoci je u nás známejšia, je v TČM doplnkovou metódou a na celkovej liečbe ochorení sa podieľa len 20 %.

FYTOTERAPIA

– liečba bylinnými odvarmi a preparátmi z bylinných odvarov

S MARCELOU KLEVAROVOU O TRADIČNEJ ČÍNSKEJ MEDICÍNE 2. časť



Liečba bylinami, teda fytoterapia, je známa od pradávna a používali ju všetky národy sveta. U nás v Európe však v období stredoveku systematické informácie o liečení bylinkami postupne upadali do zabudnutia. V Číne sa zachovali praktické vedomosti o liečbe ľudí už z obdobia 3 000 rokov pred Kristom. Vďaka cisárom jednotlivých dynastií sa vedomosti zapisovali a tak sa až do našich čias zachovali vzácne lekárske diela so systematicky spracovanými informáciami o jednotlivých bylinách, živočíšnych produktoch a mineráloch, o ich miešaní do liečebných receptúr určených na konkrétny chorobný stav.

Cieľom fytoterapie, tak ako každej liečebnej metódy TČM, je obnoviť stratenú harmóniu celého organizmu na telesnej, duševnej a duchovnej úrovni, a to nastolením rovnováhy funkcií všetkých orgánov tela.

Podľa učenia TČM vnútorné orgány zohrávajú dôležitú funkciu pri produkcii, udržiavaní, zásobovaní, transformácii a transporte životne dôležitých substancií – energie qi, krvi a telesných tekutín, ako pot, sliny, moč, sekréty žalúdka a tráviaceho traktu. Životne

dôležité substancie sú rôzne formy energie transmútované do hmoty. Všetko, čo existuje, obsahuje qi, teda energiu. TČM tvrdí, že qi ani energiu nemožno zničiť, môže sa len transformovať – meniť z jednej formy na inú. Táto teória vznikla dlhé stáročia pred 19. storočím, keď Robert Mayer vytvoril prvý zákon termodynamiky, ktorý neskôr zovšeobecnil Hermann von Helmholtz pre všetky formy energie.

Podľa TČM tok qi (energie) determinuje zdravie človeka. Ak je qi v plnosti a jej tok je hladký, zdravie je dobré. Ak je choroba, je to preto, lebo tok qi sa spomalil, zablokoval alebo prerušil. Keďže ku qi neoddeliteľne patrí krv, všetko, čo sme si povedali o qi, platí aj pre krv. Pretože v skutočnosti jedna bez druhej nemôžu existovať.

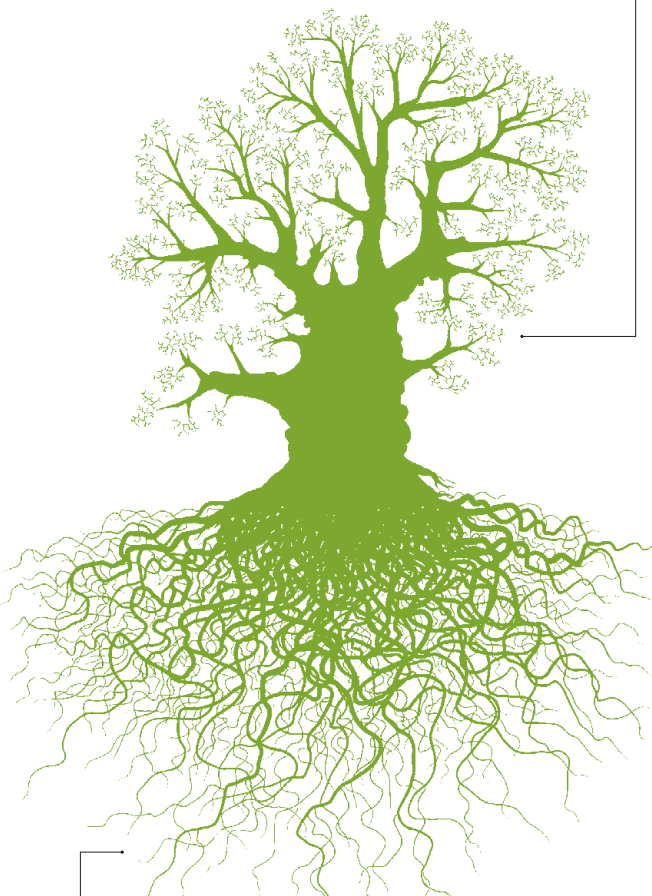
Fytoterapia využíva liečivú silu bylín, minerálov a živočíšnych produktov na ovplyvnenie činnosti organizmu na fyzickej úrovni a využíva na to okrem ovplyvňovania hmotnej zložky (krv, jin, telesné tekutiny) aj ovplyvňovanie nehmotnej – energetickej zložky (qi, jang) organizmu.

Ešte raz zhráme pre čitateľov základné ka-

Celú náuku Tradičnej čínskej medicíny si predstavme ako košatý strom z hlbokými rozvetvenými koreňmi.

Korunu tvorí štvorica hrubých vetiev zo svojimi konármi – 4 hlavné liečebné metódy TČM:

FYTOTERAPIA – odvary, prášky, tabletky/ tinktúry, vína/oleje, balzamy/strava, čaje,
AKUPUNKTÚRA – ihly, moxy, banky, magnety,
MASÁŽE – TuiNa/GuaSha/JieGu/Jing Shu,
QI GONG – liečebné energetické masáže, cvičenia, meditácie, dychové cvičenia.



Koreň tvorí základná teória TČM a jej päť hlavných učení – koreňových systémov:

6 STUPŇOV – dráhy tela zodpovedajúce akupunktúrnym dráham,
5 PRVKOV – elementov ako prejavov rôznorodosti qi – drevo (pečeň)/oheň (srdce)/zem (slezina)/kov (pľúca)/voda (obličky),
8 PRINCÍPOV – metódy diferenciálnej diagnostiky,
3 ŽIARIČE – horný (oblasť hrudníka)/stredný (oblasť žalúdka)/dolný (oblasť brucha),
4 VRSTVY – vrstvy tela od vonkajšej po vnútornú – obrany/výživy/qi/krvi.

Na aplikovanie každej zo štvorice liečebných metód je nevyhnutná znalosť celého „koreňového systému“. Takže aj fytotherapeut musí ovládať všetkých 5 základných koreňov TČM, aby úspešne zvládol svoju prácu. Musí vedieť diagnostikovať podľa akupunktúrnych dráh, podľa ovplyvňovania sa piatich elementov, podľa ôsmich princípov diferenciálnej diagnostiky, podľa troch žiaričov a štyroch vrstiev tela.

mene Tradičnej čínskej medicíny, aby sme pochopili, z čoho vychádzajú jednotlivé liečebné metódy, teda aj fytotherapia.

Fytotherapeut pracuje s bylinami. Povedzme si, teda, niečo o ich vlastnostiach.

Každý prírodný produkt má svoju povahu, chuť a smerovanie do určitej dráhy alebo orgánového systému tela. Takisto aj potraviny, ktoré konzumujeme, majú svoju povahu a chuť a tým vplývajú na náš organizmus. Môžu byť pre nás liekom, ako aj naopak, môžu nám uškodiť. Každá jednotlivá chuť má v organizme iné účinky.

Slaná chuť (patrí obličkám a vstupuje do nich) – spúšťa nadol (laxatívny účinok), zmäkčuje tuhú a rozptyľuje zauzleniny (uzliny, hrudky, zdurené lymfatické žľazy). Vstupuje do obličiek a dopĺňa ich. Prílišná konzumácia slanej chuti, naopak, obličky poškodzuje.

Sladká chuť (patrí slezine, vstupuje do svalstva) – dopĺňa a posilňuje (qi), harmonizuje a uvoľňuje napätie, odstraňuje jedovatosti, tíši bolesť, zvlhčuje suché (pľúca, črevá). Sladká chuť je chuť obilnín. Sladká chuť cukru a našich sladkostí je už príliš silná a poškodzuje slezinu.

Kyslá chuť (patrí pečeni, vstupuje do šliach) – sťahuje, zvierá a zdrsňuje (sťahuje pot, zastavuje hnačky, výtoky a krvácanie), rodí tekutiny a podporuje trávenie (proti kŕčom šliach a ciev z nedostatočného zvlhčovania), utišuje parazity (ich nadmerný pohyb spôsobujúci napr. záchvat bolesti).

Horká chuť (patrí srdcu, vstupuje do krvi) – vypúšťa spriechodnením (stolicu alebo horúcu škodlivinu – zápal), odvádza smerom nadol to, čo stúpa do protimeru (dýchavičnosť pľúc), prečisťuje a vypúšťa (ohnivú škodlivinu – najmä zo srdca).

Páľivá chuť (patrí pľúc, vstupuje do qi) – rozptyľuje a vypudzuje škodlivinu (najmä z povrchu – potením – použitie pri nachladnutí), rozhybava prúdenie qi a tým aj oživuje tok krvi (krvné zrazeniny pri stagnácii qi, napr. bolestivá menštruácia), zvlhčuje suchosť v dôsledku nedostatočnej transformácie (odparovanie) a rozptyľovania tekutín. Príliš štiplavá chuť rozptyľuje a vysušuje a tým môže spôsobiť vyčerpanie qi a tekutín.

Mdlá chuť – má tendenciu k sladkej, ale účinky nie sú úplne rovnaké. Mdlá chuť filtruje a odvádza moč (vodnaté opuchy, podpora močenia – diuretikum).

Trpká chuť – je variáciou kyslej chuti. Má schopnosť zvierat, zadržovať a zdrsňovať (polúcie, výtoky, hnačky).

Vidíme, že chuť spolu s povahou dáva byline určitý špecifický účinok na organizmus. Ako sa delia byliny podľa účinku na organizmus?

V poslednom čase sa ustálilo delenie bylín do dvadsiatich základných skupín. Spomeniem niektoré základné alebo zaujímavé skupiny, z ktorých je jasné, aké problémy vie TČM fytotherapia riešiť:
liečivá otvárajúce povrch – nachladnutia a choroby z vonkajšieho napadnutia,
liečivá prečisťujúce horúčosť – všetky horúčky, zápalové ochorenia, abscesy, krvácania pod kožu alebo iné krvácania (z nosa, úst, vracanie krvi), maniakálne stavy až straty vedomia,
liečivá odvádzajúce vodu – močopudné,
liečivá zahrievajúce vnútro – nadmerný chlad – človek je schúlený do kľbka a nevie sa zahriať,
liečivá rozkladajúce potravu – podpora trávenia pri akumulácii potravy v žalúdku,
liečivá vypudzujúce parazity,
liečivá zastavujúce krvácanie – napríklad oblasť gynekológie,
liečivá oživujúce krv a odstraňujúce zrazeniny – menštruačné problémy a bolesti, bolesti v hrudníku a iné pichavé bolesti s jednoznačnou lokalizáciou,
liečivá doplňujúce prázdnotu (qi, krvi, jinu, jangu)...

Používa TČM v bylinných receptúrach aj jedovaté byliny?

Toxicita je ďalšou dôležitou vlastnosťou bylín a stretávame sa s týmto pojmom už v starých textoch čínskeho lekárstva. Samotný pojem jedovatost „DU“ nie je celkom totožný s dnešným ponímaním slova jedovatý – toxický. V súvislosti s bylinnou terapiou má jeho význam niekoľko rovín. Najbežnejšie je, že toxicita je integrálnou súčasťou vlastností bylín a práve miera toxicity dáva byline schopnosť riešiť viac či menej ten-ktorý problém, teda liečiť. Ak berieme pojem toxicita doslova ako jedovatost bylín, tak je to vlastnosť bylín, ktorá má pri nesprávnej aplikácii evidentne škodlivé účinky, spôsobuje otravu a poškodzuje zdravie, prípadne vedie až k smrti.

Kedže každá bylina s liečivými účinkami je v princípe toxická, teda má potenciál – silu na to, aby dokázala odstrániť jedovatost z tela, dôležité je poznať faktory ovplyvňujúce toxicitu.

Ak by napríklad náprstník (Digitalis) neobsahoval silné až toxické látky (digitalisované glykozidy), nebol by účinný pri liečbe ochorení srdca. Takže vždy ide o uhol pohľadu. Musíme vedieť, ako využiť silu – teda toxicitu bylín pozitívne



749. *Digitalis purpurea* L.
Foxglove; P.

tak, aby poslúžila a neškodila. V tom je bylinná liečba v rámci TČM naozaj výnimočná. Je presne dané, čo môže zvýšiť alebo ovplyvniť toxicitu liečiva. Týchto faktorov je niekoľko, spomeniem len najdôležitejšie.

Úprava liečiva – je na zníženie alebo zvýšenie toxicity významná. V praxi TČM sa väčšina bylín upravuje, varí, opeká, fermentuje. Napríklad niektoré byliny sú jedovaté surové, ale tepelným spracovaním sa toxicita znižuje.

Dávkovanie – je asi najvýznamnejším faktorom. Každý pozná pravidlo, že to, čo v malom množstve lieči, vo veľkom zabíja. Spomeniem nadmerné užívanie pravého ženšenu, ktorý je u nás taký populárny. Pri jeho predávkovaní nastupuje podráždenosť a nespavosť. Pri dlhodobom užívaní veľkých dávok dochádza k zvýšeniu krvného tlaku, krvácaniu z nosa a úst. Všeobecne je vhodný skôr pre veľmi oslabených jedincov a starých ľudí s takmer vyčerpanou qi. Pre aktívnych a stresovaných ľudí stredného veku je nevhodný.

Kombinácia liečiv – je výnimočným faktorom využívaným v praxi TČM. Pri zostavovaní receptov sa dbá na to, aby sa toxické byliny (teda byliny so silným účinkom) kombinovali s inými bylinami, ktoré ich účinok znižujú alebo eliminujú ich toxicitu úplne.

Samozrejme, že ďalšími dôležitými faktormi je aj správna diagnostická aplikácia byliny či konštitúcia pacienta. Takže na otázku by som odpovedala, že TČM používa „toxické“ byliny, ale v netoxickej dávke alebo v netoxickom stave.

Veľa sa hovorí o ochrane prírody a mnohé produkty, hlavne živočíšne sa k nám nesmú dovážať. Ako sa k tomu stavia TČM?

Vo fytoterapii sa využívajú najmä byliny, ale v TČM by som si nevedela predstaviť liečbu bez použitia živočíšnych produktov, a to hlavne pre ich silný účinok doplniť krv minerálmi, ktoré svojou chladnou povahou výborne prečisťujú a zároveň upokojujú ducha, teda psychiku. Živočíšne produkty, ktoré sa používajú v oficiálnej liečebnej praxi TČM neohrozujú voľne žijúce živočíšne druhy, ale využívajú umelé chovy. Rovnako je to aj s ohrozenými druhmi bylín. Používajú sa pestované byliny, nie divo rastúce.

Najväčším umením musí byť vedieť jednotlivé liečivá dobre kombinovať a miešať do účinných zmesí. Aké pravidlá pri tom platia?

V prvom rade sa každý praktik TČM musí zoznámiť so základnými „inkompatibilitami“ medzi bylinami. To znamená, že existujú určité byliny, ktoré sa nesmú spolu kombinovať v žiadnom prípade alebo len obmedzene. Medzi zaujímavú zakázanú kombináciu patrí med a cibuľa. Ženšen by sa nemal zapíjať zeleným ani čiernym čajom.

Náročnosť receptu závisí od množstva metód, ktoré chceme receptom aplikovať. Ak len jednu metódu – recept je jednoduchý, ak viac metód – recept je zložitý. Byliny podľa postavenia a účinku v recepte majú svoje pomenovanie:

Cisár – lieči hlavný syndróm. Je to hlavná bylina určujúca funkciu celého liečiva.

Minister – pomáha cisárovi s hlavným účinkom a pôsobí na druhý sprievodný syndróm.

Asistent – má tri funkcie: pomáha prvým dvom, znižuje toxicitu a eliminuje vedľajšie účinky celej zmesi alebo pôsobí dokonca proti účinkom prvých dvoch, aby sa ich účinok oslabil.

Poslíček – vedie účinok zmesi na dané miesto alebo do daného orgánu.

Je náročné namiešať recept na konkrétnu diagnózu pacienta?

Áno. Ak niekedy diagnostika klienta trvá 2 – 3 hodiny, tak pri zložitejšom prípade zhodnotenie stavu a napísanie liečby trvá aj 6 – 8 hodín. Tu sa nemožno ponáhľať.

Dôsledné vyšetrenie pacienta vrátane diferenciálnej diagnostiky je základom úspešnej liečby TČM. Správne vyhodnotenie symptómov a syndrémov, ktoré sa prejavujú na človeku a ktoré pociťuje, je prvoradé. Terapeut si pozorne všimá vonkajšie prejavy človeka, kladie mu otázky, aby odhalil, čoho sa disharmónie v tele týkajú.

Napríklad na vyšetrenie k lekárovi príde vychudnuté mladé dievča s nažltnutou farbou pleti. Sťažuje sa na dlhodobé hnačky, veľký úbytok váhy, zimomravosť, chlad v oblasti žalúdka a brucha, zástavu menštruácie. Z pohľadu západnej medicíny by to nasvedčovalo na celiakiu. Tá sa však vyšetrením nepotvrdila, pretože tam nebol zápal (horúčosť), ale naopak veľký chlad. Lekárka skonštatovala anorexiu, s čím pacientka nesúhlasila. Z pohľadu TČM ide o zachladenie žalúdka a sleziny chladnou, nevyváženou stravou. Z oslabenia funkcií sleziny následne došlo k vyčerpaniu a prázdnote krvi. Oslabená slezina neprodukuje tráviace enzýmy, takže telo netrávi dobre obilniny. Organizmus je natoľko vyčerpaný, že došlo k zástave menštruácie. Liečebnou metódou v tomto prípade je ohriať žalúdok, podporiť slezinu, doplniť krv. Na toto všetko fytoterapeut vie vybrať patričné byliny s daným účinkom.

Namiešať bylinný recept, ktorý, ako hovoria čínski majstri, má „oko draka“, teda taký, ktorý je účinný, je najvyšším umením praktika – fytoterapeuta TČM.