

Aj keď je 21. storočie storočím moderných technológií, čoraz viac ľudí sa vracia k alternatívnej medicíne. Liečba bez liekov je totiž už aj v západnom svete populárna. Najmä tradičná čínska medicína, ktorej začiatky sú datované do 3. tisícročia pred našim letopočtom.

Diagnóza



z jazyka

V rámci diagnostiky, ale aj liečby sa uplatňuje celostný prístup k človeku.

(pečeň, žľezník) plodí oheň (srdce, tenké črevo), oheň plodí zem (slezina, žalúdok), zem plodí kov (pľúca, hrubé črevo), kov plodí vodu (obličky, močový mechúr) a voda plodí drevo. S týmito prvkami sú späté nielen naše orgány, ale aj chute, city a farby.

Teóriu piatich elementov alebo prvkov dopĺňa teória dvoch protikladných princípov jin a jang. Ich rovnováha znamená harmóniu. Ich vzájomným pôsobením sa vysvetľuje aj akýkoľvek pohyb a vývoj. Jin je ženský princíp a predstavuje chlad, tmu, pasivitu, sťahovanie, hmotu, polohu dole. Jang je, naopak, mužský princíp a symbolizuje energiu, vzostup, polohu hore, teplo, svetlo, aktivitu, rozširovanie, vonkajšok. Ak jeden princíp prevláda, rovnováha je narušená a objavujú sa chorobné príznaky. Jednota protikladov vytvára princíp čchi, teda energiu, podstatu života. Čchi prúdi v tele po dráhach, ktoré predstavujú sieť kanálov po celom tele. „Ide o metódy, ktoré sú pre našinca občas ťažko pochopiteľné, ale využívajú sa už veľmi dlho a pomáhajú,“ hovorí Jana Červenáková.

OTÁZKY VEDÚ K DIAGNÓZE

Diagnostika je akýmsi mostom medzi zdravotnými ťažkosťami človeka

Musíte vedieť, že...

používané liečebné postupy nenahrádzajú liečbu klasickou medicínou. Najmä pri dlhotrvajúcich a vážnych zdravotných problémoch je alternatívna medicína doplnkovou liečbou a až v prípade, že povedie k zlepšeniu zdravotného stavu, je možné po konzultácii s lekárom upraviť a zmeniť doterajšiu medikamentóznou liečbu.

a terapeutickým plánom, ktorý ich má odstrániť. „Pacienti, ktorí k nám prichádzajú, už spravidla absolvovali prehliadku metódami konvenčnej medicíny,“ dozvedáme sa od terapeutky tradičnej čínskej medicíny Moniky Křekovej.

Výšetrenie tu však vyzerá úplne inak. „Svojím pacientom kladiem otázky a diagnózu si potvrdím podľa vzhľadu jazyka a pulzu. Je to asi päťdesiat otázok, napríklad či majú studené ruky, nohy, či majú radšej teplo alebo chlad, či dobre spia. Podľa toho, ako mi odpovedajú, si viem predstaviť, ako asi vyzerá ich jazyk,“ rozpráva o diagnostike. „Zo špičky jazyka sa dozviem, v akom stave je srdce, z jeho okrajov pečeň a žľezník, prostriedok vypovedá o zažívacom trakte, vrch o maternici a črevách,“ dozvedáme sa. „Jazyk je pre terapeuta čínskej medicíny otvoreným chorobopísom, v diagnostike sa využíva viac ako dvetisíc rokov. Avšak u starších ľudí už táto metóda nie je najpresnejšia,“ dodáva.

LIEČBA DUŠE

Psychoterapia patrí tiež medzi liečebné prístupy, ktoré na tejto klinike poskytujú. Pomáha ľuďom nachádzať stratenú duševnú rovnováhu. „Klinika je iná v tom, že sa nestaráme len o telesnú stránku človeka, ale aj o duševné príčiny, ktoré vedú k fyzickým ťažkostiam,“ hovorí psychoterapeutka Katarína Kara-szová. Ľudia za ňou chodia s rôznymi problémami:

mi: s depresiami, stavmi úzkosti, paniky a s rôznymi ťažkosťami spôsobenými bolestnými traumatickými zážitkami.

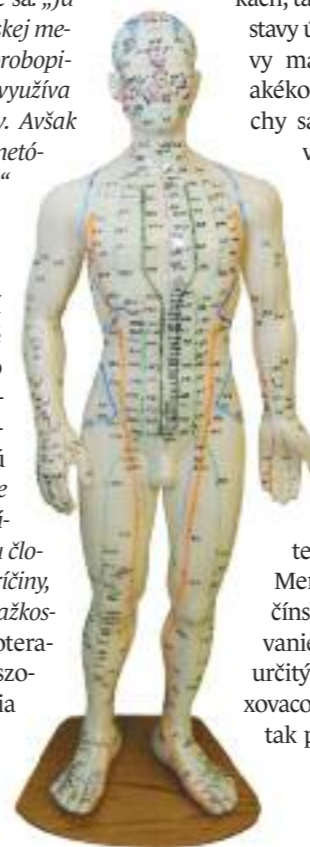
Terapia prebieha zväčša formou rozhovoru, neskôr je možné použiť aj rôzne iné terapeutické techniky. „Prvému stretnutiu venujeme väčšinou dve hodiny. Je veľmi dôležité, aby sme vytvorili atmosféru dôvery, porozumenia, bezpečia a rešpektu voči klientovi, aby sa medzi nami vytvoril dobrý vzťah. Ľudia trpiaci telesnými ťažkosťami zvyčajne len neradi pripúšťajú, že ich fyzický problém môže mať príčinu v ich psychike,“ vraví. Ak však nájdú odvahu preskúmať svoje vnútro a čerpať z jeho múdrosti pri zmenách vo svojom živote, býva to veľmi nápomocné pri zlepšení nielen ich psychického ale aj fyzického stavu, myslí si terapeutka.

HĽADAJÚ CHORÝ ORGÁN

Prístup k pacientovi je na tejto klinike úplne iný ako pri klasickej medicíne. „Nie je možné zlepšiť kožné problémy, ak sú v neporiadku pľúca a obličky, vyliečiť migrénu bez zvládnutia stresu a zlepšiť funkcie pečene a žľezníka či zlepšiť trávenie bez úpravy životosprávy a naopak,“ hovorí Monika Křeková. „Vždy zisťujeme príčinu problému a keď vieme, ktorý orgán je postihnutý, posilňujeme ho,“ hovorí. Príčiny problémov môžu byť v obličkách, tam vznikajú napríklad stavy úzkosti, depresívne stavy majú základ v pečeni, akékoľvek psychické poruchy sa premietajú vždy aj

v srdci. „Keď k nám príde človek, ktorý užíva antidepresíva, dokážeme mu pomôcť tak, že ich časom môže vysadiť alebo obmedziť. Tento proces je niekedy rýchlejší, inokedy pomalší. Ak niekto užíva roky antidepresíva, trvá tiež roky, kým ich môže vysadiť,“ hovorí terapeutka.

Menej známou metódou čínskej medicíny je moxovanie. Ide o nahrievanie určitých bodov na tele moxovacou tyčinkou. Cielene sa tak prehrievajú určité bo-



Liečebné metódy

Akupunktúra je založená na ovplyvňovaní špeciálnych miest na povrchu tela napichovaním ihliel. Využíva sa nielen pri bolestivých stavoch, ale je prospešná aj pri mnohých ďalších ochoreniach.

Akupresúra je mladšou sestrou akupunktúry. Napriek menšej účinnosti má jednu výhodu – je možné použiť ju kedykoľvek a kdekoľvek.

Fytoterapia je najrozšírenejšou metódou alternatívnej medicíny. V Číne sa využívajú rastúce byliny doplnené o minerály a ojedinele aj živočíšne produkty.

„Zo špičky jazyka sa dozviem, v akom stave je srdce, z jeho okrajov pečeň a žľezník, prostriedok vypovedá o zažívacom trakte, vrch o maternici a črevách.“

dy a dráhy. „Moxovanie je výborné pri menštruačných bolestiach, na uvoľnenie svalstva a na doplnenie energie. Výborné je aj pri prechladnutí,“ vraví. „Napríklad, ak má žena hnedý výtok, vypovedá to o chlade v maternici. Tu pomáha moxovanie,“ približuje jednu z metód. Tradičnou čínskou medicínou sa dá liečiť aj vysoký tlak bez liekov či dokonca diabetes, ale nie vtedy, ak človek roky užíva lieky. Ak však príde niekto včas s tým, že mal opakovane zistenú zvýšenú hladinu cukru, sú schopní vyliečiť ho tak, že si nebude musieť pichať inzulín.

DOROTA HUDECOVÁ

Foto: Tony Štefanko, shutterstock