



Liečba akupunktúrou a moxibúciou je založená na teórii existencie meridiánov/dráh. Podľa tejto teórie qi (vitálna energia) prúdi v tele systémom dráh nazývaných meridiány, ktoré navzájom spájajú všetky vnútorné orgány a povrchové štruktúry tela. Stimuláciou bodov na povrchu tela, ktoré sú prepojené s danou dráhou, ovplyvňujeme tok qi a krvi, čím môžeme vplývať na chorobný činiteľ. Body, ktorými stimulujeme určitú dráhu tela, sa nazývajú akupunktúrne body (akubody) a sú to miesta, kde vyvierajú qi na povrch. Mnohé z nich sa zhodujú s nervovými zakončeniami/uzlami, ako ich poznajú neuroológovia. Pri akupunktúre praktik TČM stimuluje akubody spravidla špeciálnymi jednorazovými sterilnými ihličkami, niekedy v kombinácii s moxibúciou, teda zahrievaním stimulovaných bodov. V prípade, že akubody stimulujeme tlakom, ide o akupresúru, jej použitie je však oproti akupunktúre obmedzené.

Koľko meridiánov/dráh existuje v tele?
Telo obkolesuje 12 párov riadnych dráh

Je to liečebná metóda tradičnej čínskej medicíny, ktorá sa podieľa na liečbe popri fytoterapii asi dvadsiatimi percentami. Napriek tomu sa práve akupunktúra v západnom svete presadila najviac zo všetkých metód TČM a na rozdiel od fyto terapie je jej použitie všeobecne rozšírené.

a ich bočných vetiev, 8 mimoriadnych dráh, 15 spojnic, 12 párov šlachovo-svalových dráh a 12 párov oblastí pokožky. Názov hlavných dráh je odvodený od orgánu, ku ktorému prináležia, od toho, či je na ruke alebo na nohe a od ich príslušnosti a mocnosti k jin alebo jang. Jinové dráhy sú spojené so životne dôležitými orgánmi zang (čítaj cang) – 3 dráhy (pľúc, srdca a osrdcovníka) vedú po ruke do hrudníka a 3 dráhy (sleziny, pečene a obličiek) vedú po nohách do brušnej dutiny. Jangové dráhy sú spojené s dutými

orgánmi fu (sú to párové orgány k životne dôležitým orgánom tela) a opäť aj tu 3 dráhy (hrubého čreva, tenkého čreva a trojitého žiariča) vedú po rukách a 3 dráhy (žalúdka, močového mechúra a žlčníka) vedú po nohách, pričom všetky vystupujú až na hlavu a spájajú sa na vrchole hlavy v bode baihui (GV20) (bod všetkého jangu).

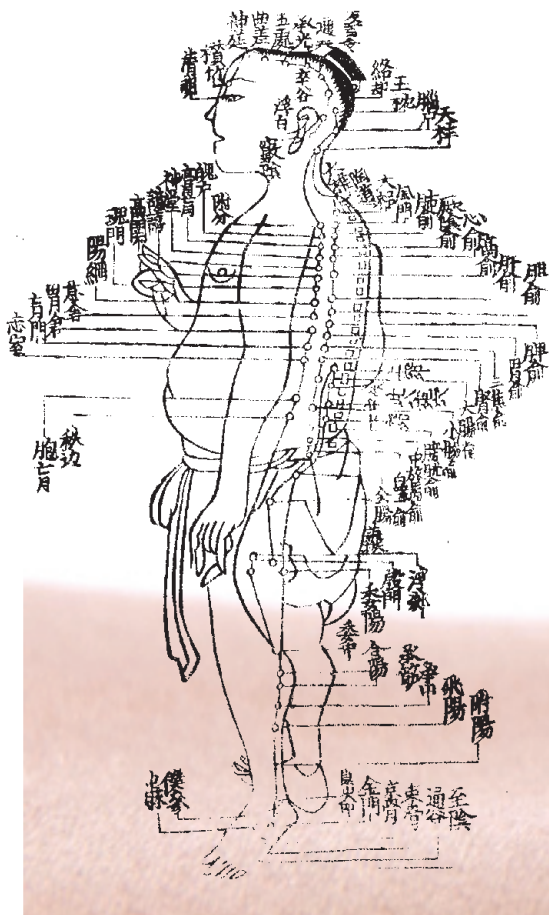
Všetky dráhy sú spolu poprepájané a qi v nich prúdi neustále dookola podľa určitého princípu (*schematické vyjadrenie nižšie*).

Koľko akupunktúrnych bodov existuje?

Pozdĺž dráh sa nachádza viac ako 300 akubodov a existujú aj body mimo dráh nazývané extrabody, z ktorých každý má svoj špecifický terapeutický účinok. Napríklad bod hegu (LI4) na dráhe hrubého čreva, ktorý leží na chrbte ruky medzi palcom a ukazovákom, je jeden z bodov, do ktorých sa často pichá, a jeho hlavným účinkom je redukovať všetky bolesti v hornej polovici tela, hlavne na hlave. Akubod shenmen (HT7) na dráhe srdca, lokalizovaný na vnútornej strane zápästnej ryhy, je sedatívny bod a používa sa na upokojenie. Použitie bodu yongquan (KI1) v praxi som videla náhodou pri sledovaní televízie, keď sa jeden športovec v púšti ťažko zranil a vrtník ho v šoku prevážal do vzdialenej nemocnice. Popri podávaní prvej pomoci jeden zo záchranárov neustále tlačil prstom na tento bod, čím sa snažil udržať pacienta pri vedomí. Body, ktoré navracajú vedomie, sú aj na koncoch všetkých prstov a jeden bod je v priehľbinke pod nosom a nad perou.

Niekoľko najdôležitejších akupunktúrnych bodov

Najdôležitejšími môžeme nazvať tie body, ktoré sa používajú najčastejšie. Okrem už všetkých spomínaných bodov sú napríklad na bruchu od pupka nadol. Toto miesto je známe aj pod názvom dolný žiarič (ako spodná časť trojitého



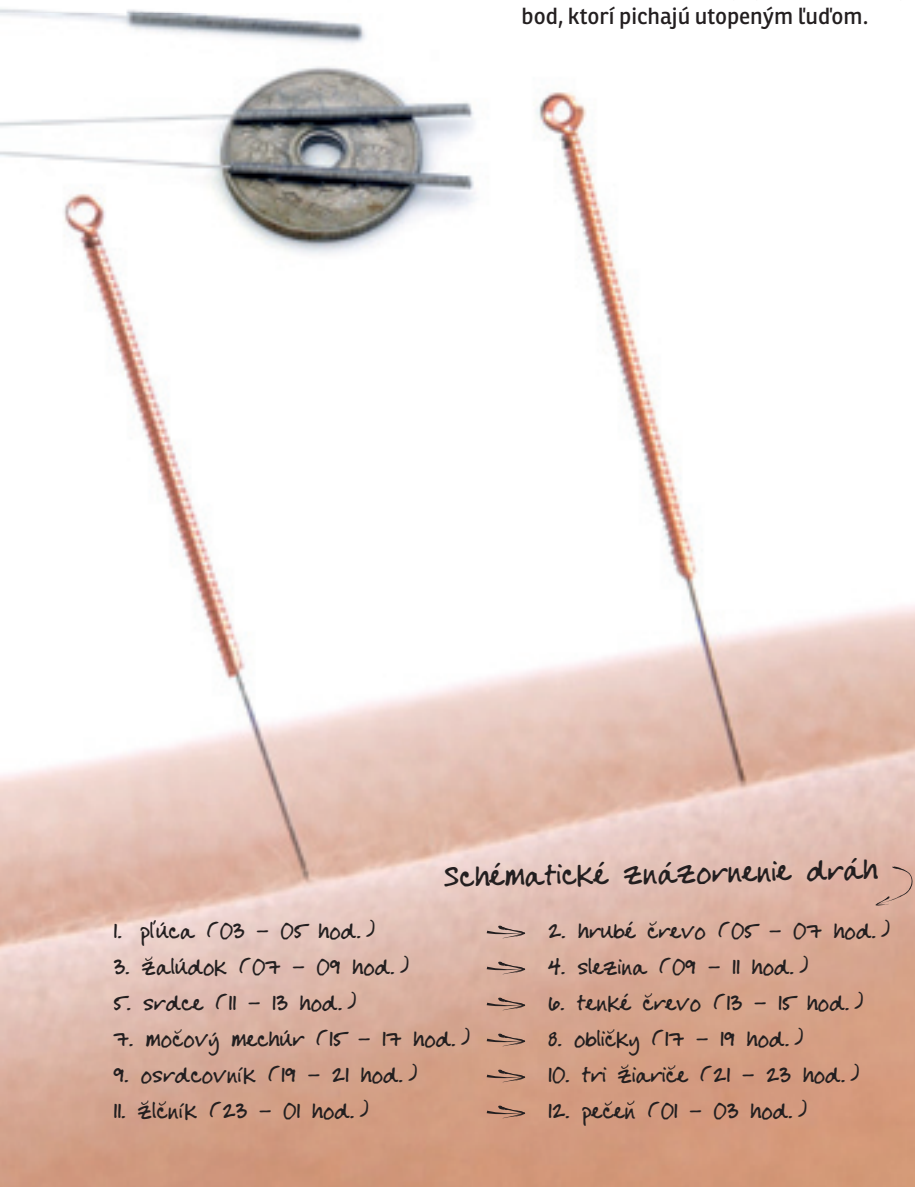
Akupunktúra a moxibúcia

Akupunktúra a moxibúcia

O tradičnej čínskej medicíne III. časť

žiariča). V jeho strede leží bod guanyuan (Ren4), ktorý je bodom pôvodu a silne dopĺňa pôvodnú qi. Iný názov preň je aj brána života. Kúsok nad ním je bod qihai (Ren6) – tzv. more qi a v pupku sa nachádza ďalší dôležitý bod oblasti dolného žiariča shenque (Ren8) – tzv. brána ducha alebo spojenie qi. Treba poznamenať, že pupok sa nikdy nepichá ihlou, ale len moxuje, a to nepriamo nad kožu alebo cez soľ, plátok zázvoru alebo cesnaku. Moxovanie týchto bodov udržuje človeka vo forme a má omladzujúce účinky. Športovcom môže akupunktúra pomôcť od bolesti kĺbov a svalov, pričom sa napichávajú bolestivé miesta, tak sa prekrví daná oblasť a poškodené tkanivá sa môžu rýchlejšie zregenerovať. Akupunktúrou sa dajú liečiť aj bolestivé a zhrubnuté jazvy po poraneniach alebo operáciách. Niektoré body sa u nás vôbec nepichajú, hoci sú to body so zaujímavými účinkami. Napríklad Číňania poznajú jeden empirický bod, ktorí pichajú utopeným ľudom.

Mgr. Marcela Klevarová
diplomovaný praktik Tradičnej čínskej medicíny
www.tcmclinic.sk



Tento bod ich môže navrátiť k životu. Medzi zaujímavé empirické body patrí aj bod, ktorý sa pichá ako pomoc pri odvykaní od fajčenia.

Omladzujúce účinky akupunktúry

V poslednom čase sa používa akupunktúra aj na vyhladzovanie vrások. Vrásky sa napichávajú malými ihličkami pozdĺžne tesne pod kožou alebo sa používa slivkové kladivko, ktoré má hrot so siedmimi tenkými ihličkami. Nimi sa poklepkáva pokožka. Silnou stimuláciou sú bunky nútené produkovať kolagén a vytvárať nové zdravé bunky, čo má následný efekt na omladenie pokožky. Treba si však uvedomiť, že pre mlado vyzerajúcu tvár najlepšie urobíme, ak doplníme krv a telesné tekutiny, aby bunky boli vyživované zvnútra. Nemyslím tým, pravdaže, piť krv a vodu. Telesné tekutiny si musí organizmus vytvoriť zložitým procesom a ani nadmerné pitie vody nezaručí, že ju dokáže pretransformovať, ak je narušený mechanizmus premeny tekutín. Obličky sa vyčerpávajú a voda sa môže ukladať pod kožou, a to najmä v dolných končatinách a okolo členkov. Ak sa voda ukladá v tvári a opúchajú oči, je to skôr záležitosť oslabenia funkcie pľúc. Týmto chceme upozorniť, že vlastné telesné tekutiny si máme šetriť a nevyčerpávať nadmerným a častým potením pri športe. Pre tých, čo nie sú vrcholoví športovci, stačí pohybová aktivita, pri ktorej nepresiahne tep srdca viac ako 120 – 140 úderov za minútu. Hlavne po tridsiatke by sme si už mali šetriť vlastnú energiu a rozmyslieť si, kde a na čo ju minieme.

Algoritmus na použitie akupunktúrnych bodov

Ku každému bodu sa uvádza základné použitie bodu. Ale v skutočnosti to tak jednoducho nefunguje. Na základe diagnostikovania stavu klienta sa vyberá určitý bod alebo skupina bodov, ale aj spôsob a hĺbka napichávania. Aj samotných metód výberu bodov je niekoľko. Medzi základné patrí výber lokálnych bodov v mieste bolesti alebo vzdialených bodov, ktoré ležia na príslušnej dráhe. Po zavedení ihly musí praktik TČM dosiahnuť pocit DECHI (uchopenia qi), čo aj pacient pociťuje ako určitú bolesť, tlak, rozpínanie alebo vystreľovanie bolesti pozdĺž dráhy. Efektivita liečby akupunktúrou najviac závisí od schopnosti praktika TČM čo najpresnejšie podľa diferenciálnej diagnostiky tradičnej čínskej medicíny diagnostikovať stav klienta. Výborné výsledky má hlavne pri akútnych stavoch, kde vidíme takmer okamžitý účinok.

Moxibúcia – o čo ide?

Akupunktúra sa často používa spolu s moxibúciou. Je to spôsob zahrievania akupunktúrnych bodov pomocou produkcie tepla pri tlení usušenej vňate paliny obyčajnej (*Artemisia vulgaris*). Vňať paliny sa tvaruje do dlhých cigár alebo malých kuželov, ktoré sa držia nad kožou alebo sa môžu prikladať priamo na akubod. Pri aplikovaní teplej ihly sa vňať paliny upevní na ihlu, zapáli sa a tepelný účinok sa prenáša priamo ihlou do daného akubodu. Najčastejšie použitie moxy je v prípade chladu alebo vlhka nahromadeného v tele, pričom teplom sa ohrieva qi a krv a rozhybava sa ich tok. Ak chcete, aby nikto neuhádol váš skutočný vek, doprajte si na narodeniny darček, vypáľte si cez soľ na pupku toľko kuželov moxy, koľko rokov práve oslavujete. Efekt bude zaručený. Keďže moxa produkuje dosť intenzívne teplo, odporúča sa hlavne v zime. V letných mesiacoch, keď je veľká horúčava, moxovanie vynechávame alebo obmedzujeme na indikované prípady.

Uznáva sa akupunktúra ako oficiálna lekárska liečebná metóda?

V niektorých štátoch liečbu TČM hradia zdravotné poisťovne. Aj u nás lekárska komunita začlenila akupunktúru medzi aplikované liečebné úkony aj napriek tomu, že neuznáva existenciu qi, teda vitálnej energie, ani meridiánov, ktorými qi prúdi v tele. Svetová zdravotnícka organizácia World Health Organization (WHO) uvádza zoznam 43 diagnóz, na ktoré je akupunktúra efektívna. Bezpečná a efektívna liečba bolesti bola najdôležitejším dôvodom, prečo americká organizácia Food and Drug Administration (FDA) povýšila akupunktúru z odporúčania „len na experimentálne použitie“ na „povolené na profesionálne použitie“. Národný inštitút zdravia National Institutes of Health (NIH) odporúča pri liečbe bolestí hlavy práve akupunktúru. Dlhoročné vedecko-medicínske výskumy a pozitívne výsledky akupunktúry bez vedľajších účinkov hovoria za všetko.

Aj keď je začlenenie akupunktúry medzi oficiálne liečebné metódy potešiteľné a ide o krok správnym smerom, nedá mi nepripomenúť, že kvalitne aplikovaná liečba akupunktúrou je možná len po zistení skutočných príčin problémov, teda po dôslednom zhodnotení stavu pacienta diferenciálnou diagnostikou, ktorá vychádza zo základných učení tradičnej čínskej medicíny, teda učenia o piatich prvkoch, ôsmich princípoch, štyroch vrstvách tela, šiestich stupňoch dráh a trojitom žiariči. Len tak možno plne využiť účinnosť akupunktúry na liečenie príčin zdravotných problémov pacienta. Bez dôkladnej diagnostiky je aplikácia akupunktúry len schematická liečba symptómov „pichaním stanovených bodov“.

Kde sa najviac akupunktúra využíva

Využitie je naozaj široké. Najobľúbenejšia je na riešenie akútnych bolestivých prípadov. Používa sa však aj pri dlhotrvajúcich chronických ochoreniach.

Ako imunostimulant

Vynikajúca je na silné dopĺňanie qi tela cez doplnenie energie žalúdka a tým zvýšenie odolnosti organizmu. Bod zusanli (ST36) sa

**Akupunktúra a moxibúcia**

používal u vojakov starej Číny, aby vydržali dlhodobé útrapy počas bojov v teréne. Dnes pomáha vyčerpaným ľuďom po chronických chorobách alebo po protirakovinových terapiách na uvoľnenie a spriechodnenie zablokovaných energií. Pomáha aj pri ischiase, tzv. tenisovom lakti, bolestiach kolien, chrbtice, bolestiach hrdla či medzirebrových svalov.

Pri bolestiach hlavy a migrénach

Pre ľudí trpiacich migrénami alebo bolesťami hlavy je akupunktúra po dlhodobých neustálych a neznesiteľných trápeniach priam darom z nebies. Nemá žiadne vedľajšie účinky ako lieky, ktoré ľudia musia užívať, aby boli schopní ako-tak normálne fungovať. Z pohľadu TČM existuje až 13 rôznych príčin, ktoré spôsobujú bolesti hlavy. Tomuto problému sa budeme venovať osobitne v ďalšom z čísel časopisu.

Dajú sa akupunktúrou liečiť aj psychické stavy a ochorenia?

Mám pocit, že Číňania sa tejto oblasti vyhýbajú. Akoby mali hlboko zakorenené konfuciánske učenie, že všetci poddaní majú byť spokojní, usmiati a šťastní. Už samotnú emóciu hnevu považovali za neadekvátnu. S niečím podobným sa stretávame aj u nás. V skutočnosti existujú špeciálne body, ktoré sa používajú na ovplyvnenie psychiky, a sú to tie, ktoré majú v názve slovo SHEN – DUCH. Existuje aj trinásť špeciálnych bodov, sú to tzv. body démonov, ktoré sa napichávajú v presne stanovenom poradí a danou technikou. Ale už v starej Číne vedeli, že s ovplyvňovaním psychických chorôb to jednoduché nie je.

Bezpečnosť akupunktúry

Pokiaľ ju vykonávajú profesionáli, ktorí vedia, čo robia, tak je bezpečná. Ihličky sú naozaj také tenké, že klient cíti len prepíchnutie pokožky, manipulácia vo vnútri je už bezbolestná alebo len s určitými žiaducimi pocitmi. Všeobecne sa dá povedať, že ľudia, ktorí trpia pocitom prázdnoty alebo vyčerpanosťou, aplikáciu ihličiek nepocitujú ako bolestivú. Tí, ktorí majú tzv. plný syndróm, nahromadenie horúčosti, blokádu qi alebo krvi, pociťujú pri aplikácii ihly väčšiu bolesť alebo určitý bolestivý pocit tlaku. Číňania akupunktúru nepovažujú za bolestivú v pravom zmysle slova a na daný pocit pri pichaní majú iný výraz. Pri aplikácii ihly vyžadujú silnú manipuláciu, aby pichanie cítili a efekt bol zaručený. Chcela by som upozorniť, že napichávanie niektorých bodov je kontraindikované v tehotenstve. Preto je nevyhnutné, aby klientka upozornila na skutočnosť, že je tehotná.

Odkaz ženám

Sama som žena a matka, preto viem, že ženy sa so svojimi problémami, či už zdravotnými, psychickými alebo vzťahovými, uzatvárajú do seba a snažia sa minimálne obťažovať svoje okolie. Potláčajú svoju prirodzenosť až dovtedy, kým sa to prejaví na ich zdraví alebo vzťahu s okolím. Cieľom nášho života nie je trpieť, ale prežiť ho uspokojivo. Mojm cieľom je pomáhať ženám, aby našli vnútornú silu, poznali samy seba a aby prežili čo možno najplnohodnotnejší život.

