

FAJČENIE

z pohľadu Tradičnej čínskej medicíny a pomoc pri odvykaní

Viete, ktoré ochorenie spojené s fajčením je na prvom mieste medzi úmrtiami fajčiarov? Myslíte, že rakovina pľúc? Napodiv nie. Sú to kardiovaskulárne ochorenia. Na prvý pohľad sa to možno nezdá logické. Súvislosť medzi pľúcami a srdcom je však naozaj úzka aj z pohľadu Tradičnej čínskej medicíny. Ako vidí patogenézu – vývoj chorobného stavu pri fajčení – TČM?

Fajčiari si každú zapálenú cigaretu viac a viac vysušuje pľúca, zvyšuje v nich horúčosť a zanáša ich odpadovými spalinami horenia. Pľúca sa nazývajú čistou nádobou a tou aj musia ostať, aby mohli plniť svoje funkcie. Hlavné funkcie pľúc z pohľadu TČM sú:

- riadenie qi a dýchania,
- kontrola všetkých meridiánov a krvného riečiska,
- kontrola rozptyľovacej a funkcie spúšťajúcej nadol,
- regulácia vodných ciest,
- kontrola pokožky a ochlpenia,
- kontrola nosa ako vonkajšieho spojenia s prostredím.

Okrem toho sú pľúca domovom „fyzickej duše“, teda materiálnej jinyovej časti ľudského ducha. Práve tým je jinovú zviažujúca funkcia pľúc veľmi dôležitá pre všetky orgány, a preto aj TČM pripodobňuje pľúca k sprche nad organizmom. Pľúca zodpovedajú za potenie a za obrannú qi organizmu, ktorá chráni telo proti napadnutiu vonkajším patogénnym činiteľom. Zdopovedajú za to, že pokožka nie je suchá a nos vníma všetky vône. Pľúca

svojou schopnosťou okysličovať krv dodávajú k energii získanej z potravy čistú energiu získavanú zo vzduchu. Ich spojením v krvi sa môžu živiny šíriť po celom tele a to už zabezpečuje srdce, keďže má na starosti všetky cievy. Tak sme sa dostali od pľúc priamo k srdcu.

Fajčenie určite nie je jedinou príčinou kardiovaskulárnych ochorení. Veľkú úlohu zohráva aj životný štýl – príliš rýchly život, stres, málo pohybu. V konečnom dôsledku to spoločne vplyva na kondíciu organizmu. Najnovšie výskumy zistili, že fajčenie škodí tromi spôsobmi:

- Samotným fajčením – vdychovanie nikotínu, dechtu a s nimi veľkého množstva (približne 10 000) chemických látok, z ktorých sú mnohé karcinogénne a jedovaté. Dokonca obsahujú aj rádioaktívne prvky – olovo Pb²¹⁰ a polónium Po²¹⁰.

- Druhotným alebo pasívnym fajčením – keď dýchame vzduch v zafajčenej miestnosti a vdychujeme karcinogénne nitrozamíny špecifické pre tabakový dym.

- Fajčením „z tretej ruky“ – dym

z fajčenia sa nerozptýli jednoducho vo vzduchu, ale reaguje s priemyselnými exhalátmi v ovzduší. Touto reakciou vznikajú ďalšie nitrozamíny, a čo je najhoršie, ich množstvo po čase stúpa, pretože nikotín zotrváva vo vzduchu niekoľko týždňov až mesiacov. Tie potom opäť vdychujeme pľúcami a vstrebávajú sa aj povrchom tela.

Ľudia vedia, že fajčiť je škodlivé. Fajčiari to čítajú na škatuľke zakaždým, keď z nej vytiahnu ďalšiu cigaretu. Väčšina z nich sa už aspoň raz pokúsila s fajčením prestať, ale nedokázali to. Prečo je tento zlozvyk taký silný? Ale na druhej strane, keď si fajčiari ľahne spať, prečo sa nezbúda každú hodinu, aby si zapálili? Až keď ráno vstane, jedna z prvých myšlienok smeruje k cigarete. Čo je to teda? Droga alebo zvyk?

Ľudia potrebujú k svojmu životu každodenné rituály. Dnešná doba ich už takmer všetky potlačila. Ľudská duša sa nemá o čo oprieť v ťažkých obdobiach života. Sú chvíle, keď je človeku tak ťažko, že je schopný vykonávať len stereotypné úkony. Modernému človeku ostalo hádam okrem ranného umývania zubov už len pitie kávičky alebo fajčenie. Nie bez príčiny sa hovorí: „Zvyk je železná košeľa.“ Od návykov a hlavne od tých zlých sa veľmi ťažko odvyká.

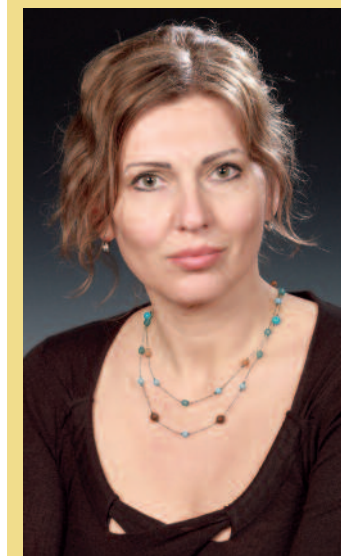


Tak sme sa dostali až k tomu najťažšiemu. Ako si odvyknúť od fajčenia? Ako premôcť tú silnú túžbu, ktorá v nás rastie s každou hodinou, minútou bez cigarety? Metód je niekoľko – viac či menej účinných.

Ušná akupunktúra

Tradičná čínska medicína sa pôvodne problematike závislosti nevenovala. Drogy prenikli do Číny až pádom Čínskeho múru. Potreba riešiť tento novodobý problém primála lekárov v šesťdesiatych rokoch začať skúmať účinky akupunktúry na pacientoch závislých od drog. Tím amerických lekárov z Lincolnovej nemocnice v New Yorku vytvoril postup ušnej akupunktúry na liečbu drogových závislostí. V roku 1985 veľké úsilie na tomto poli viedlo k vytvoreniu Národnej asociácie pre detoxikáciu NADA. Tým sa stala táto liečba oficiálnou a verejne používanou najmä v súvislosti s odvykaním od fajčenia. Okrem ušnej akupunktúry, ktorá sa zameriava na body pľúc, obličiek a pečene sa používa aj celotelová akupunktúra najmä na dráhe pľúc (Lu1, Lu9), empirický bod nazývaný „bod stop fajčeniu“ a ďalšie body podľa aktuálneho stavu pacienta určeného diferenciálnou diagnostikou. Popri tom je dôležité aj podávanie bylenných receptúr, ktorými prečisťujeme a zvlhčujeme pľúca, dopĺňame jin pľúc a srdca a telesné tekutiny. Toto prečisťovanie a dopĺňanie jinyovej zložky je nesmierne dôležité, lebo obmedzuje nezvládnuteľný pocit túžby po fajčení pri snahe prestať. Pretože túžba je oheň.

Postupom času dochádza k poškodeniu jinyových zložiek aj v ostatných orgánoch. Pri nedostatku jinu v pečeni začne pečeň útočiť buď na žalúdok, žlčník, alebo späť na už oslabenú pľúca (tzv. pečeňový kašeľ). Prázdnota jinu žalúdka zase vedie ku kašľu z horúčosti žalúdka. Takže vidíme, že existuje niekoľko druhov kašľa a jeho liečba sa zameriava práve na príčinu, odkiaľ kašeľ pramení.



Mgr. Marcela Klevarová

Problémy spôsobené fajčením sa môžu dlhé roky presúvať dráhami po tele a prejavujú sa na najoslabenejšom mieste organizmu. Najčastejšie sú to práve srdce a pľúca. Keďže párovým orgánom pľúc je hrubé črevo, môže sa oslabenie pľúc presunúť tam a prejaví sa v neskorých štádiách ako rakovina hrubého čreva.

Takže, ak naozaj chcete prestať fajčiť, urobte to čím skôr. Ak je vaše chcenie obrovské, je to prvý dôležitý predpoklad. Poproste svojich blízkych, aby vám boli nablízku a boli vašou oporou v ťažkých chvíľach pri odvykaní. Zmeňte svoje stereotypy, s ktorými bolo fajčenie spojené. A nezabudnite na pomoc, ktorú vám môže poskytnúť Tradičná čínska medicína a zjednodušíť vám boj s nepríjemnými sprievodnými príznakmi odvykania.

Buďme ohľaduplní k svojmu okoliu, ak už nie je dostatočným dôvodom vlastné zdravie.

Mgr. Marcela Klevarová
www.tcmclinic.sk