

O srdci trochu inak

Staroveký čínsky prístup k poznaniu sveta sa neopieral o analytické skúmanie jednotlivých dejov, ale vo všetkom videl jin-jangové premeny a variácie základnej substancie qi (energie). Napriek tomu toto odlišné ponímanie umožnilo určiť podstatu dejov a charakter správania aj tých najzložitejších vecí. Na opis veľkej rôznorodosti sveta a prejavov qi stanovili ďalšie základné entity, a to päť prvkov, ako vonkajší prejav jin-jangových pomerov qi. Túto diferenciáciu qi (energie) opísali v učení o piatich prvkoch Wu-sing O srdci trochu inak.



V západnej literatúre sa ustálilo spojenie päť prvkov alebo päť elementov ako paralela so starogréckym chápaním prvku ako základnej stavebnej jednotky sveta. Čínske slovo „sing“ však znamená hýbať sa, konať. Ide teda o päť hybných síl, ktoré vzájomným spolupôsobením dávajú vzniknúť novým nezávislým formám existencie. Jednotlivé prvky sú len prejavom a výsledkom interakcie jinovej a jangovej zložky qi, ktoré sa nám navonok javia jedno-

načne a charakteristicky. Päť prvkov tvorí – oheň, zem, kov, voda, drevo. Toto pomenovanie nám dáva dobrú predstavu o ich charaktere, hoci si ich nemôžeme predstavovať ako napr. hmotný kov alebo drevo. Ich pomocou opisujú vznik sveta, rôznorodosť života na zemi, svetové strany, striedanie ročných období, a čo je najdôležitejšie pre princípy Tradičnej čínskej medicíny, opisujú nimi človeka a celý organizmus s jeho funkciami a vzájomnými interakciami.

Tak sme sa pomaly dostali až k samotnému srdcu, ktoré sa v Tradičnej čínskej medicíne nazývalo vládcom všetkých orgánov. Toto jeho výsostné postavenie súvisí s jeho druhou, a to duševnou funkciou. Vedľa srdca „z mäsa a krvi“ pozná Tradičná čínska medicína aj srdce duchovné pod názvom shen, ktoré je sídlom psychiky a vedomia. Duch shen je transformáciou qi a krvi a je základom života – odráža a reflektuje vonkajší svet. Podľa taoistického učenia sa duch – vedomie shen pre-

javuje v dvoch kvalitatívne odlišných úrovniach. Vo vyššej podobe je všadeprítomnou kozmickou silou existujúcou od počiatku sveta ako prapôvodný duch. Duch vedomia, ktoré má na mysli TČM, je „poznávajúci duch“, je to naše vedomie a psychika. Preto je pre nás srdce také dôležité, predurčuje nás ako individuálnu osobnosť.

Podľa učenia piatich elementov srdce prináleží prvku oheň a patrí k nemu v organizme párový orgán tenké črevo, ďalej cievy, tvár a jazyk. Podľa TČM funkciou srdca je riadiť krv a cievy. Čo to v praxi znamená? Srdce ovplyvňuje kvalitu a cirkuláciu krvnej tekutiny a ovplyvňuje kvalitu a stav celého systému dráh krvného obehu – tepien, žíl a vlásočnic. Ak je srdce v dobrej kondícii a jeho qi je harmonická, potom je krv kvalitná, má správnu konzistenciu, cievy sú pružné a priechodné. Jangová qi srdca mu dáva schopnosť pulzovať, a tým rozvádzať krv po tele. Jinová qi srdca je tvorená krvou srdca. Pre-





to, ak je jin a jang v rovnováhe, srdce je dostatočne naplnené krvou a zároveň má dostatok hybnej sily na to, aby vypudilo krv zo srdca do ciev. Tým prekrvuje a zároveň vyživuje všetky časti tela.

Zaujímavé je, ako TČM vysvetľuje tvorbu krvi. Podľa nej slezina produkuje trávením z potravy esenciu, ktorú dopravuje do pľúc, kde sa táto energia získaná z potravy premieša s čistou energiou zo vzduchu a následne vstupuje do srdca. Esencia z potravy a vzduchu sa vmieša do krvi práve v srdci, kde ju doplnia a premieša na kvalitnú krv.

Stav srdca sa vyfarbuje na tvári

Ak je nedostatok qi srdca, tvár je lesklá biela. Ak je nedostatok krvi srdca, tvár je bledá bez farby. Pri zaštokovaní qi srdca tvár a pery nadobudnú fialový vzhľad. Veľká horúčnosť v srdci spôsobuje, že tvár je červená až brunátna.

Vývodom srdca je jazyk. Ak je nedostatok krvi a jangu srdca, jazyk je mäkký a veľký. Ak je oheň v srdci, špička jazyka je červená, citlivá až bolestivá a môžu sa tvoriť afty na jazyku. Ak je prehradený tok qi srdca, jazyk má fialový odtieň a objavujú sa na ňom fialové bodky. Duševná porucha sa prejavuje stuhnutosťou jazyka a neschopnosťou artikulovať.

Podľa týchto príznakov vedia terapeuti TČM predvídať budúce problémy alebo ochorenie srdca omnoho skôr, ako sa prejaví na fyzickej úrovni, a privádzajú pacienta k lekárovi. Správnou diagnózou podstaty problému spolu s adekvátnou liečbou podľa princípov TČM je možné predísť budúcemu ochoreniu srdca. Prevencia v ponímaní terapeutov

TČM znamená predvídať budúci vznik ochorenia a harmonizáciou organizmu predchádzať jeho prepuknutiu.

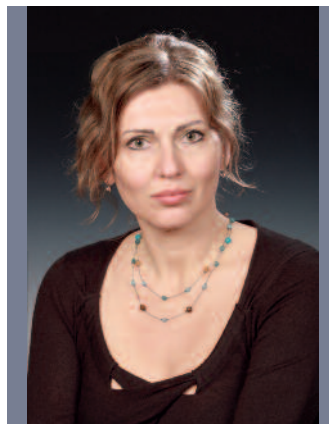
Citom srdca je radosť. Keďže každá emócia má byť vyrovnaná, prílišná radosť môže zraniť srdce. Túto súvislosť vnímame aj my a je vyjadrená prísloviem „zbláznil sa od radosti“. Možno poznáte človeka, ktorý sa stále smeje aj bez príčiny. Ten má určite problém so srdcom. Keď taký človek zomrie na infarkt, väčšinou si ľudia hovoria „taký to bol veselý človek, nič mu nebolo a zrazu zomrel“.

Tekutinou srdca je pot

To znamená, že silné potenie vyčerpáva srdce. V začiatočnom štádiu, keď je človek mladý a príliš sa potí pri športe, vyčerpáva sa hlavne jinová zložka srdca. Tá nie je schopná ovládať jangovú a dochádza k búšeniu srdca. Zvýšená aktivita jangovej zložky spôsobí po čase jej vyčerpanie. Tým sa oslabí aj povrchová obranná qi, póry na povrchu tela sú otvorené, dochádza k samovoľnému poteniu bez primeranej námahy. Takto kolotoč nadmerného potenia, najprv pri športe a neskôr už bez príčiny, vyčerpá jinovú aj jangovú zložku srdca a v pokročilých štádiách sa začnú prejavovať typické srdcové ochorenia.

Srdce svojou jangovou ohnivou povahou má tendenciu k nadmernému nárastu jangu až ohňa srdca, čo sa prejavuje najmä u mužov zvýšeným počtom infarktov.

Prejav infarktu, okrem toho základného – bolesti na srdci, sú rôzne a veľakrát sa vôbec na srdci neprejavujú. Bolesti sa objavujú po dráhach a spojkách srdca. Preto západná medicína nerozumie, prečo niekomu pri infarkte vystreľuje bolesť po ruke až do malíčka (presne po hlavnej dráhe srdca). Niekedy bolí len žalúdok, pretože jedna krátka spojka vedie zo srdca rovno dole do žalúdka. Najčastejšie dochádza k infarktovým stavom práve z dôvodu



Mgr. Marcela Klevarová
www.tcmclinic.sk

nárastu jangu alebo ohňa srdca z dlhodobernej nedostatočnosti vody obličiek (nadmerné vyčerpanie športom, stresom, sexom a vekom), ale aj emočnými výkyvmi. V poslednom čase stúpa počet problémov so srdcom presne z opačného dôvodu, a to z dôvodu zníženia jangovej funkcie srdca. Stáva sa to pri užívaní západných liekov najmä betablokátorov, ktoré zchladzujú priamo srdce. Títo ľudia sú hákliví na chlad a kolaps srdca môžu dostať, keď vybehnú z vykúreného bytu v zime do studeného rána a ponáhľajú sa.

Dnes aj mnoho detí má problémy so srdcom, vidieť to podľa žiliek na líčkach. Príčinou je jednostranná chladná strava, ktorú mamičky považujú za „zdravú“. Jogurty z chladničky na raňajky, cereálie zaliate studeným mliekom, veľa surovej zeleniny a ovocia. To detskému jemnému žalúdku nesvedčí. Žalúdok je ako kotlík, v ktorom sa varí potrava. Ak nie je dostatočné teplo, nevarí sa. Netvorí sa kvalitná krv a srdiečko trpí.

Tak sme sa nakoniec dostali k tomu, že ešte aj pre srdce platí nám dobre známe: „Sme to, čo jeme.“