

Univerzita Karlova v Praze
Farmaceutická fakulta v Hradci Králové
Katedra biologických a lékařských věd

**ORIENTALNÍ MEDICÍNA. MOŽNOSTI STUDIA,
ŠKOLÍCÍ A PRODEJNÍ STŘEDISKA NA ÚZEMÍ
ČESKÉ REPUBLIKY**
(diplomová práce)

Hradec Králové, 2008

Veronika Bělová

Charles Univerzity in Prague
Faculty of Pharmacy in Hradec Králové
Department of Biological and Medical Sciences

**ORIENTAL MEDICINE. POSSIBILITIES FOR STUDY,
TRAINING CENTERS AND SELLING CENTERS IN
CZECH REPUBLIC**

(Diploma Thesis)

Hradec Králové, 2008

Veronika Bělová

Poděkování

Na tomto místě chci srdečně poděkovat své školitelce RNDr. Haně Klusoňové, Ph.D. za odborné vedení, věcné připomínky, trpělivost a podporu při psaní této práce.

Prohlášení o původnosti této práce

„Prohlašuji, že tato práce je mým původním autorským dílem, které jsem vypracoval(a) samostatně. Veškerá literatura a další zdroje, z nichž jsem při zpracování čerpal(a), jsou uvedeny v seznamu použité literatury a v práci řádně citovány.“

Obsah

Seznam zkratk	6
<u>1. úvod a cíl práce</u>	8
1.1. Význam západní a východní medicíny	8
<u>2.Porovnání východní medicíny se západní.</u>	8
2.1.Historie.....	8
2.2.Filosofie.....	10
2.2.1. Celostní pohled.....	10
2.2.2.Teorie jin/ jang a pět pohybů	11
2.2.3.Energie čchi	14
2.2.4.Meridiány	15
2.2.5.Orgánové hodiny	15
2.3. Anatomie	15
2.4. Fysiologie	16
2.4.1.Fysiologie krve	18
2.4.2.Fysiologie orgánů	23
2.5. Patologie	29
2.5.1.Vysvětlení patologie na základě využití teorie jin/ jang a pět pohybů.....	30
2.5.2.Příčiny nemocí v pohledu podle východní medicíny.....	30
2.5.3.Příčiny nemocí v pohledu podle západní medicíny.....	30
2.6. Diagnostika	31
2.6.1.Diagnostika podle tradiční čínské medicíny.....	31
2.6.2.Diagnostika podle západní medicíny	32
2.7. Možnosti terapie ve východní medicíně.....	33
2.7.1.Akupunktura	33
2.7.2.Akupresura	36
2.7.3.Baňkování	36
2.7.4.Moxace	37
2.7.5.Fytoterapie.....	38
2.7.6.Dietetika	43
2.7.7.Cvičení	44
2.8. Možnosti terapie v západní medicíně	45

2.8.1. Fytoterapie v zásadní medicíně.....	45
<u>3. Možnosti vzdělání</u>	46
3.1. První škola tradiční čínské medicíny	46
3.2. Škola tradiční čínské medicíny s akreditací MŠMT.....	48
3.3. Akademie alternativa.....	50
3.4. Centrum výuky tradiční čínské medicíny v oblasti bylinné terapie.....	50
3.5. Centra nabízející určité přednášky týkající se nějaké oblasti z tradiční čínské medicíny.....	50
<u>4. Možnosti distribuce produktů tradiční čínské medicíny v České republice</u>	51
<u>5. Diskuze</u>	56
<u>6. Závěr</u>	58
<u>7. Abstrakt</u>	59
<u>8. Summary</u>	61
<u>9. Příloha č. 1</u>	63
<u>10. Použité odkazy</u>	66
<u>11. Seznam tabulek</u>	69
<u>12. Seznam obrázků</u>	69

Seznam použitých zkratek

ATP – adenosintrifosfát

CNS – centrální nervová soustava

ORL- otorinolaryngologie (ušní, nosní, krční)

TCM – tradiční čínská medicína

TM/CAM – tradiční medicína/ komplementární a alternativní medicína

1. ÚVOD A CÍL PRÁCE

1.1. Význam západní a východní medicíny

V dnešní době má téměř každý z nás zdravotní problém, a když ne trvale, tak ale aspoň někdy na chvíli. Většina z nás nejspíše zamíří se svým zdravotním problémem k lékaři západní medicíny, ale část z nás hledá jiný způsob léčby. Jednou z možností léčby je tedy tradiční čínská medicína a její léčebné metody. Východní medicína se v mnohém liší od medicíny západní, snad proto pro svoji odlišnost je stále více vyhledávána, pokud pacient nevěří západní medicíně, nebo léčbu chce určitým způsobem obohatit.

Tato práce má za cíl seznámit Vás se základy tradiční čínské medicíny (TCM), jejími teoriemi a léčebnými metodami, a porovnat je se západní medicínou. V další části je pak zaměřena na možnosti vzdělání v tomto oboru, a možnosti získání produktů TCM.

2. Porovnání východní medicíny se západní.

2.1 Historie

Východní medicína má mnohem delší historii než naše západní. Hovoří se o třech mýtických císařích, kteří jsou zakladateli tradiční čínské medicíny. Jejich význam je natolik veliký, že jim v průběhu let byly přiznány bájně vlastnosti. Prvním z nich byl císař FU-SI (2852-2737 př.n.l.), který je považován za tvůrce trigramů Knihy Proměn. Bývá zobrazovaný jako tvor s lidskou hlavou a hadím tělem a byl pokládán za syna boha Hromu. Za období jeho vlády byly položeny základy čínské akupunktury. Druhým z této trojice byl císař SHEN-NUNG (2737-2697 př.n.l.). Byl považován za mistra v používání léčivých bylin a jemu je připisováno autorství nejstaršího čínského herbáře Shen Nungova kánonu bylin. Podle tradice byl schopen během jediného dne ochutnat na sto různých bylin a popsat jejich účinky. Byl zobrazovaný jako bytost s lidským tělem a hlavou buvola. Za posledního otce tradiční čínské medicíny je považován CHUANG-ŤI neboli Žlutý císař (2697-2597 př.n.l.). V mýtech vystupuje jako tvor se čtyřmi tvářemi,

kteřé mu umožňují současně hledět do čtyř světových stran. Zabýval se tajemstvím věčného života a s ním souvisejícími praktikami, nemocemi a jejich léčením. Je považován za tvůrce základního díla čínské medicíny Chuang -ťi Nej-ťing neboli Vnitřní knihy Žlutého císaře. Toto dílo je nejstarším známým textem v oboru medicíny. Jsou v něm shrnuty poznatky starých lékařů a obsahuje velmi podrobný rozbor fyziologických a patologických změn v lidském těle. Navíc zde najdeme diagnostické a terapeutické postupy. Již jsem se zmínil, že základním filozofickým systémem čínské medicíny je taoismus, jehož odraz nacházíme od nepaměti ve všech odvětvích lidského konání v čínské civilizaci. Nejedná se o žádné náboženství, ale o ucelený pohled na svět a veškeré děje, které v něm probíhají (1). Každý se jiným způsobem zasadil o rozvoj prvopočátků medicíny v Číně. Z dalších jmen z historie je určitě potřeba zmínit Pien Čchue (407-310 př.n.l.), který je považován za legendárního zakladatele akupunktury, a Lao-c' (6. st.př.n.l.), zakladatele filosofického směru taoismu, jež zásadně ovlivňuje teorie čínské medicíny (2).

Poznatky východní medicíny jsou založeny zejména na využití znalostí předků, které se předávaly z rodiny na rodinu často jako rodinné tajemství. Počátky východní medicíny sahají do období před cca 5000 lety, do dnešních dnů se množství poznatků rozrostlo a zkvalitnilo podle nejlepších ukazatelů z klinické praxe - podle úspěchu v terapii pacientů. Samozřejmě je zde i patrný rozvoj ve smyslu inovací léčebných metod, jako příklad bych uvedla vývoj pomůcek pro akupunkturu. V nejstarších dobách bylo využíváno kamenů, tyto pak byly postupně nahrazovány úlomky kostí, až v současné době je kromě akupunkturních jehel využíváno i magnetického záření či laseru.... Nelze si nepovšimnout i postupného rozšiřování TCM do ostatních zemí celého světa; momentální zájem o TCM v tzv. vyspělých zemích je nyní nebývalý.

Západní medicína je oproti východní medicíně velmi mladá. Při studiu počátků západní medicíny narážíme na rysy, které jsou velmi podobné vývoji čínské medicíny. Opět jsou zde léčitelé, a teprve postupně je zaveden pojem lékař a klasická medicína se začíná vyvíjet do dnešní podoby. Jistě není třeba dokazovat význam takových velikánů, jako byli Hippokres nebo Galén, Morton, Lister, Pasteur či Fleming. Západní medicína jde mílovým krokem dopředu. Každý rok je vyvinuta řada nových léků, je vylepšeno mnoho léčebných postupů a přístrojů. Množství informací permanentně narůstá. Současná medicína je spojena s termínem Medicína založena na důkazech (Evidence

based medicine) – využití prostředků k léčbě určité choroby podle výsledků, které dokazují jejich účinnost a prospěšnost. Z důvodu obrovského množství dat není možné, aby se lékař nespécializoval na svůj konkrétní obor. U východní medicíny tomu tak není, léčitel by měl být odborníkem na celé tělo, nikoliv na jeho část, a léčit komplexně.

2.2.Filosofie

Východní medicína je již od svých prvopočátků ovlivněna různými filosofickými směry (různými představami o vzniku světa, o lidské existenci, smyslu života ...). Západní medicína je ovlivněna hlavně současností, zapracovává do sebe nejnovější poznatky podložené vědeckými důkazy. Západní medicína je tedy spíše založena vědecky, kdežto východní medicína filosoficky.

Několik základních filosofických pojmů a teorií z východní medicíny, její použití v praxi a porovnání se západní medicínou

2.2.1.Celostní pohled na člověka

Celostní přístup k člověku lze charakterizovat rčením: „ Vše souvisí se vším“. Člověka nelze „rozkouskovat“ do jednotlivých částí, ale je nutné pohlížet na něj celistvě – jako na originální a jedinečnou bytost. V tomto smyslu neexistuje onemocnění jen jednoho orgánu, nebo dokonce jeho části, ale je vždy onemocněním celého jedince. Léčbou jednoho orgánu můžeme tak ovlivnit jiný orgán. Celostní přístup k člověku zaručuje, že léčba je tvořena zcela individuálně – je „šitá na míru“ (3).

Západní medicína je rozdělena na několik desítek oborů. Dělí se podle části těla, kterou má ve svém zájmu, podle způsobu léčby, podle typu pacientů ... Tady je jen stručný seznam oborů klasické medicíny: chirurgie (všeobecná, kardiochirurgie, neurochirurgie), gynekologie, ORL, ortopedie, urologie, obory vnitřního lékařství (alergologie, imunologie, pediatrie, gastroenterologie a hematologie, geriatrie, kardiologie, klinická genetika, onkologie, revmatologie), obory všeobecného lékařství (neurologie,, psychiatrie), paraklinické obory (hygiena a epidemiologie, klinická biochemie, klinická farmakologie, klinická mikrobiologie, patologická anatomie) ...(4).

Toto není zdaleka konečný výčet oborů západní medicíny, je zde však patrné, že v západní medicíně se žádný celostní pohled neuplatňuje.

2.2.2. Teorie jin-jang a teorie pěti prvků (pohybů)

Úvod

Tyto dvě teorie mají ve východní medicíně největší význam, takže je nutné je alespoň krátce zmínit.

Teorie jin a jangu a teorie pěti pohybů vznikla z filozofie starověkých mudrců. Pro Číňany od starověku představují jak koncepci vidění světa, tak i metodologii směřující k vysvětlení přírodních jevů. Podle těchto teorií se hmotný vesmír vytváří a vyvíjí pod vlivem a impulzy energie jin a jang. Pět základních substancí, kterými jsou Dřevo, Oheň, Země, Kov a Voda, představují pět nezbytných faktorů k vytvoření světa. Těchto pět substancí se navzájem rodí i kontroluje v rámci neustálých a dynamických změn.

Objevení se teorií o jin-jangu a pěti prvcích je historickým záznamem sblížení filozofického i vědeckého myšlení své doby. Tyto teorie měly hluboký a dlouhodobý vliv nejen na filozofii minulých dob, ale stanovily i základy vnímání vesmíru ve starověké Číně. Pro Číňany starověku také měly hodnotu metodologie studia změn přírody. Teorie o jin a jangu a pěti prvcích zasahovaly do všech oborů své doby: astronomie, meteorologie, sestavování kalendářů, zemědělství, základů biologie a chemie ... Tyto teorie velmi hluboce ovlivnily lékařství a zůstávají dodnes i po několika tisíciletích úhelným kamenem teorií čínského lékařství i jeho dalšího vývoje (5).

O způsobech využití těchto teorií bude pojednáno později v sekci diagnostika, fyziologie a patologie.

Základ teorie jin a jang

Obr. č. 1 – Monáda (základní symbol spojený s teorií jin-jang)



Základ teorie jin a jang si můžeme vysvětlit na tzv. monádě, s níž se setkáte všude, kde se hovoří o TCM.

Monáda je tradiční symbol jin jangu (černá barva představuje jin, zatímco bílá barva jang). Tento symbol představuje některé vlastnosti aspektu jin jang. Např. jin narůstá směrem dolů (černá část symbolu), tudíž má tendenci klesat, zatímco jang má tendenci k vzestupu a narůstá směrem vzhůru (bílá část). Černá barva dále představuje noc (jin), zatímco bílá barva den (jang). Černá tečka v bílém poli znázorňuje, že jang (bílá část) v sobě obsahuje zárodek jin (černá tečka) a obráceně. Současně symbol velice názorně zobrazuje vzájemné vyvažování obou aspektů (sil) resp. jejich relativní povahu (6).

Teorie jin a jang je tedy teorií vztahů dvou opačných aspektů, principů. Princip jin, neboli ženský princip, obsahuje vše negativní : tmu, noc, chladno, hmotu, klid. Principu jin přísluší tzv. plné orgány, jejichž úkolem je resorpce, zpracovávání a ukládání látek: srdce, plíce, slezina, ledviny, játra, obal srdce. Princip jang, neboli mužský princip, obsahuje vše kladné: světlo, den, teplo, energii, aktivitu, funkci, pohyb. Principu jang přísluší tzv. duté orgány, jejichž úkolem je příjem živin z prostředí, jejich příprava k resorpci a evakuační funkce: žaludek, žlučník, močový měchýř, tenké a tlusté střevo, cévní systém, tři ohřívače (6.)

Poměr mezi nimi se neustále pohybuje. Výkyvy jsou zcela normální, pokud jeden z nich nezačne výrazně převažovat a potlačovat toho druhého. Takový stav už je potom považován za nemoc.

Základ teorie pěti prvků

Smísením jinu a jangu vzniká pět prvků. Jednotlivé prvky jsou: dřevo, oheň, země, kov a voda. Ty jsou výsledkem spolupůsobení jinové a jangové složky energie čchi. Všechny prvky jsou neustále ve vzájemných vztazích, každý z nich nějakým způsobem ovlivňuje ostatní čtyři (vztahy rození, ovládnání, podmaňování). Každý z nich má v sobě určité množství jinu a jangu, a zároveň i informací o dalších čtyřech prvcích.

Těchto pět prvků nelze chápat statisticky, jedná se o pět tvůrčích principů a dynamických sil, které spolu se silami jin, jang a energií čchi ovlivňují vesmír, přírodu i člověka, a vytvářejí jednotlivé věci. Dřevo se ohýbá a narovnává, oheň hřeje a stoupá, země je úrodná, kov je tvárný, a voda navlhčuje a sestupuje.

Pět prvků dává vzniknout tvarům věcí, formuluje prostor, vytváří jednotlivé světové strany, zodpovídá za posloupnost ročních období a proměny přírody i člověka v průběhu roku i dne. Vše je přitom podřízeno zákonů země a nebe. Aby vše bylo harmonické, musí být všech pět prvků v rovnováze, pokud je u jednoho prvku tato rovnováha nějak narušena, ovlivní to i ostatní čtyři prvky, změna chování u jednoho vyvolá změny u dalších (7.)

Tab.č.1: Teorie pěti prvků – vše, co je přiřazováno k jednotlivým prvkům (7)

<i>prvky</i>	<i>Dřevo</i> (<i>mu</i>)	<i>Oheň</i> (<i>huo</i>)	<i>Země</i> (<i>tu</i>)	<i>Kov</i> (<i>jin</i>)	<i>Voda</i> (<i>shui</i>)
<i>barvy</i>	zelená	červená	žlutá	bílá	černá
<i>roční období</i>	jaro	léto	babí léto	podzim	zima
<i>světová strana</i>	východ	jih	střed	západ	sever
<i>počasí</i>	vítr	horko	vlhko	sucho	chlad
<i>orgány plné</i> (<i>zang</i>)	játra	srdce	slezina	plíce	ledviny
<i>orgány duté</i> (<i>fu</i>)	žlučník	tenké střevo	žaludek	tlusté střevo	močový měchýř
<i>smysly</i>	oči	jazyk	ústa	nos	uši
<i>tkáň</i>	šlachy	cévy	svaly	kůže a chlupy	kosti
<i>emoce</i>	hněv	radost	přemítání	smutek	strach
<i>chutě</i>	kyselá	hořká	sladká	pálivá	slaná

2.2.3. Energie čchi

Energie čchi tvoří hmotný základ struktury a životní aktivity organismu. Energie lidského těla je hmotnou jemnou substancí nadanou obrovskou vitalitou. Její pohyby stoupání, klesání, výstup a vstup tvoří projevy životní aktivity. Energie je nezbytná pro funkční aktivitu orgánů a vnitřností a nemůže zároveň bez ní existovat: proto se pohyby stoupání, klesání, výstup a vstup konkrétně projevují v aktivitě orgánů a vnitřností a v jejich koordinaci (8). Lidské tělo je polem nepřetržitě proudící čchi, pronikající buňkami, tkáněmi, svaly i vnitřními orgány (9).

Energii čchi si vytváříme z jídla, vzduchu, a z dalších interakcí s okolím prostřednictvím např. cvičení či meditace. Úbytek nebo blokování energie čchi může vyústit v neschopnost transformace a transportu potravy a pití, v neschopnost udržet teplo a tolerovat vysoké teploty, a v neposlední řadě v nedostatečnou odolnost k nemocem a chronické únavě (10).

Tradiční čínská medicína rozlišuje dva základní zdroje čchi:

1. prenatalní (vrozená) – tento zdroj jsme získali spojením takzvané esence t'ing otce a matky – spojením spermatu a vajíčka. Tato esence z pohledu západní medicíny nejspíše odpovídá našemu genetickému kódu. „Velikost či síla“ této esence t'ing vymezuje naše konstituční fyzické i duševní schopnosti, a do určité míry nás determinuje. Tento zdroj čchii nás spojuje s našimi předky.
2. postnatální – v okamžiku narození dítěte dochází k přerušení s matkou a dítě svým prvním nádechem začíná samostatnou cestu životem. Od tohoto okamžiku každý živý organizmus již musí zcela samostatně zpracovávat potravu a musí samostatně dýchat. Tímto se dostáváme k základním zdrojům čchi po narození. Je to trávení s vlastní přeměnou potravy a dýchání.

Fyziologie tvorby čchi: V čínské medicíně je proces tvorby postnatální čchi popsán následujícím způsobem: Požitá potrava je zadržena v žaludku, který ji předpřipravuje pro slezinu. Činností čchi sleziny se uvolní čistá esence z potravy, která stoupá do horního ohniště. Zde se tato čchi smíchá v plicích s čistou esencí ze vzduchu a tím vzniká tak zvaná osnovná neboli iniciální čchi, která vstupuje do cév a je

distribučována do celého organismu. Tato osnovná čchi představuje již plně využitelný zdroj energie a látky pro organismus.

Z pohledu západní fyziologie můžeme tento proces popsat následovně: Potrava, po předzpracování v žaludku, se pomocí trávicích enzymů slinivky a střeva následně přeměňuje v různé mastné kyseliny a monosacharidy, minerály, stopové prvky, vitamíny atd. Tyto základní substráty vstupují buď přímo prostřednictvím splachnických žil do dolní duté žíly, nebo stoupají v lymfatickém ductus thoracicus (míčovod hrudní) do hrudníku, kde vstupují do venae cave inferiorie (dolní duté žíly), která přechází do malého plicního oběhu. Zde se obohatí o kyslík a „plnohodnotná“ krev se prostřednictvím velkého krevního oběhu redistribuuje do celého organismu. Esence z potravy tedy představuje z pohledu moderních fyziologických znalostí substráty (aminokyseliny, mastné kyseliny, monosacharidy atd.), které jsou základem veškeré „hmoty“ organismu (11).

2.2.4.Meridiány

Teorie meridiánů zaujímá význam hlavně v čínském léčebném umění. Představuje teoretický základ akupunktury, masáže a energetických cvičení, ale má také velký klinický význam pro všechna ostatní odvětví medicíny. Proto jí mistři lékařství různých epoch přikládali velký význam (12.) Meridiány jsou považovány za kanály, jimiž proudí čchi.

Existence meridiánů nebyla vědecky prokázána. V západní medicíně žádné meridiány nejsou rozlišovány.

2.2..5.Orgánové hodiny

Energie protéká meridiány (a tím i všemi orgány) ve 24 hodinovém cyklu – teorie orgánových hodin. Energie projde všemi dvanácti drahami během 24 hodin, kdy je každý orgán tedy orgán po určitou dobu v maximální činnosti, přičemž aktivita orgánů se střídá.

Tab.č.2: Intervaly maximální aktivity jednotlivých orgánů (orgánové hodiny)

Orgán	játra	pľíce	Tlusté střevo	žaludek	Slezina, slinivka	srdce	Tenké střevo	Močový měchýř	ledviny	Obal srdce	Tři ohřivače	žlučník
interval	1-3	3-5	5-7	7-9	9-11	11-13	13-15	15-17	17-19	19-21	21-23	23-1

Podle orgánových hodin je možné v době maxima nebo minima energie daný narušený orgán nejlépe ovlivnit pomocí jednotlivých léčebných metod – nejdůležitějšími je akupunktura a akupresura (13.).

V západní medicíně opět tento termín nenalezneme. Možnou podobnost bych viděla s faktem, že většina srdečních příhod je nejčastěji ráno, cévních mozkových příhod je zase více v odpoledních a večerních hodinách. Není to však spojováno s prouděním energie v jednotlivých částech těla, ale s různými jinými faktory, jako např. spánek, únava, fyzická vyčerpanost po práci atd... .

2.3. Anatomie

Medicína západní má jednotlivé specializované obory, které se zabývají lidským tělem na všech úrovních (buňky, tkáně, orgány, jejich soustavy), přičemž studiu anatomie je věnovaná poměrně velká pozornost. I když členění lidského těla je patrné v obou typech medicíny, východní klade největší důraz na orgány jako celek, a hlavně na jejich funkce. Klasifikace orgánů podle čínských teorií byla uvedena výše. Pro lidské tělo jako celek je jeho horní část řazena k jangu a dolní část k jinu, povrch je jang, vnitřek je jin (14).

2.4 Fyziologie

Fyziologie východní medicíny je poměrně odlišná od fyziologie západní medicíny. Jedná se o odlišnosti výkladu funkcí jednotlivých orgánů a tělních tekutin za využití základních filosofických teorií na straně jedné, a přísně vědeckých poznatků na straně druhé.

Východní fyziologie může být zjednodušena na pohyb protikladů, kterými jsou jinová esence (hmota) a jangová energie (funkce). Vztah mezi hmotou a funkcí správně dokresluje tento vztah jednoty protikladů. Výživné látky, jin, jsou hmotným základem, který umožňuje funkční aktivitu, projevy energie výživy. Fyziologická aktivita (jang) má jako svůj původ hmotu (jin). Pokud je esence jin nedostatečná, není zde produkce ani transformace v energii jang. Fyziologická aktivita má za následek stálou produkci esence jin, bez hmoty by tu nebyla ani funkce produkce. Bez funkce (jang) by tu neexistovala ani produkce, ani transformace ve hmotu. Takže tímto způsobem jsou v organismu spojeny hmota a funkce, jin a jang, a to pomocí vztahů vzájemné opozice, závislosti, růstu a zmenšování i přeměny. Mohou se takto udržovat ve stavu dynamické rovnováhy, která je zárukou harmonického odehrávání životních činností. (17.) Jednotlivé orgány, vnitřnosti či tkáně můžeme také klasifikovat podle teorie pěti prvků, viz. tabulka č.1. Mezi jednotlivými orgány platí vztahy rození, ovládní, podmaňování a ponižování. Tyto vztahy můžeme vysvětlit následujícím způsobem.

Vzájemné rození v cyklu pěti prvků umožňuje vysvětlit vztahy vzájemné závislosti existujících mezi orgány a vnitřnostmi. Vysvětleme si to například při vysvětlení vztahu mezi srdcem a slezinou. Srdce- oheň ohřívá slezinu- zemi. Srdce ovládá krev, cévy a ducha, slezina řídí transport, transformaci, produkci krve a udržuje krev v jejích cestách oběhu. Pokud srdce normálním způsobem plní své funkce, tak krev může vyživovat slezinu a tato naopak může dostát svým řádným a podílet se tak na normálním oběhu krve. A takto bychom si mohli rozebrat i další vztahy mezi jednotlivými orgány podle vztahu rození. Shrneme-li to: činnost jednoho orgánu je nezbytnou podmínkou funkce orgánu, který je s tím prvním ve vztahu rození.

Vzájemné vztahy ovládní, existující mezi pěti pohyby, umožňují vysvětlit proces regulace mezi pěti orgány. Vysvětleme si to opět na nějakém příkladu: ledviny patří k vodě, slezina patří k zemi, země ovládá vodu, to znamená, že slezina-země může zvládat vodu-ledvin. Pokud se funkce transportu a transformace sleziny uskutečňuje správným způsobem, tak to umožňuje předcházet přetékání vody.

V srdci systému vytvářeného pěti orgány udržuje každý z nich fyziologické vztahy s tím, kdo jej rodí, i s tím, koho sám rodí, s tím, kdo ho ovládá, i s tím, koho ovládá sám. Procesy rození a ovládní mezi pěti orgány umožňují ustanovit jak

vzájemnou aktivitu orgánů vůči sobě navzájem tak, aby každý orgán vyprodukoval to, co je nutné pro další orgán tak, aby tento nebyl oslaben, a z druhé strany, aby každý orgán vykonával i funkci regulační pro druhý orgán tak, aby se tento nestal příliš nadbytečným. Pokud se stane energie jednoho orgánu příliš nadbytečná, může být omezena energií druhého orgánu. Pokud energie některého z orgánů je oslabena a stává se nedostatečnou. Vždy existuje druhý orgán, který může pomoci tomuto orgánu se obnovit. Takto pokud energie sleziny (země) se stává nedostatečnou, tak srdce (oheň) jí může pomoci; pokud se tato energie stává nadměrnou, tak může být omezena energií jater (dřeva). Pokud energie plic (kovu) již nestačí, tak se může zakořenit v zemi, slezině. Pokud energie ledvin (voda) se stává nadměrnou, může být zvládnuta zemí. Tento vztah produkce a regulace velmi intimně svazuje pět orgánů uvnitř celku a zajišťuje jednotu protikladů uvnitř lidského těla (18).

Západní medicína, jak již bylo uvedeno dříve, takovéto teorie nepoužívá. Ovšem i zde můžeme vidět souvislost - zdraví závisí na tom, že jednotlivé orgány fungují tak, jak mají. Pokud tomu tak není, tak i v západní medicíně tento stav nazýváme jako nemoc (onemocnění). Hlavní rozdíl je však v tom, že západní medicína se upíná na poruchy jednotlivých orgánů, zatímco východní medicína pohlíží na nemoc jako na poruchu celého organismu.

Vysvětleme si výrazné odlišnosti na základě studia tvorby a funkce tak základní tělesné tekutiny, jako je krev.

2.4.1.Krev

V čínské medicíně, stejně jako v západní, je role krve naprosto nezastupitelná. Je považována za základní životodárnou tekutinu, která cirkuluje v cévách. Při hlubším prozkoumání čínského pojetí krve najdeme mnohé podobnosti se současnými znalostmi. (15).

A/ Tvorba krve

Tvorba krve z pohledu tradiční čínské medicíny

Krev se tvoří transformací esence z potravy a esence t'ing, která je uložena v ledvinách. Esence z potravy vzniká činností žaludku a sleziny, které představují „zdroj pro tvorbu krve“. Tato esence stoupá do horního ohniště, kde společně s esencí ze vzduchu obohatí a doplní již existující krev. Tím se dostanou nejen základní stavební látky hmotné struktury organismu do krevního oběhu, ale současně množství esence ze vzduchu se stane klíčovým momentem určujícím tvorbu krve. Druhým procesem je transformace krve z esence t'ing. Zde hovoří čínská medicína jasně - esence t'ing vyživuje kosti a kostní dřev, které jsou zdrojem pro tvorbu krve, a dále vstupuje do jater. Hlavními orgány z pohledu krevtvorby jsou tak ledviny, játra, slezina a žaludek (15).

Tvorba krve z pohledu západní medicíny

Krev je hlavní součástí vnitřního prostředí organismu, představuje životně důležitou tekutinu, která spojuje všechny orgány a tkáně těla, a tím má rozhodující vliv na udržení homeostázy. Tvorba krevních elementů probíhá z kmenových buněk uložených v kostní dřev, produkce krevních elementů vychází z pluripotentní kmenové buňky, která se následně diferencuje na unipotentní buňky, které dávají vznik červené řadě, granulo-monocytární řadě a megakaryocytární řadě.

Erythropoeza: k tvorbě erytrocytu je naprosto nezbytná přítomnost erythropoetinu. Místem jeho vzniku jsou ledviny, nejspíše buňky glomerulárního mesangia, ale je nepochybná i extrarenální produkce, která je lokalizována v játrech. Tvorba erythropoetinu je součástí fyziologického regulačního okruhu, kterým je udržován stálý tlak kyslíku ve tkáních. Rozhodujícím stimulem pro tvorbu erythropoetinu je tedy nedostatek kyslíku. Lokalizace receptorových buněk registrujících pokles tlaku kyslíku se předpokládá v ledvinných glomerulech. Sekreci erythropoetinu ovlivňuje samozřejmě i řada dalších hormonů a působků, včetně vlivu centrální nervové soustavy, které ve většině případů stimulují jeho produkci. Např. androgeny (testosteron stimuluje,

estrogeny inhibují), hormony štítné žlázy, glukokortikoidy a růstový hormon adenohipofýzy atd.

Kromě erythropoetinu jsou nutné další faktory, které můžeme obecně shrnout do dvou skupin:

- látky nezbytné pro stavbu erytrocytů – z nichž nejdůležitější jsou aminokyseliny endogenního i exogenního původu) a železo
- biokatalyzátory, bez kterých nemohou probíhat jednotlivé enzymatické reakce nutné k syntéze jednotlivých složek erytrocytů – vitamin B12, kyselina listová, pyridoxin, riboflavin, měď, kobalt (15).

Syntéza pohledu západní a čínské medicíny

Co nám ukazují oba pohledy obou medicínských systémů? Oba hovoří o dvou faktorech, které mají přímý vliv na tvorbu krve. Prvním je příjem potravy, který je nezbytný k doplnění důležitých stavebních látek a působků do organismu a příjem kyslíku, který zajišťuje přísun zdroje energie pro ATP. Druhým je činnost ledvin, kostní dřevě a jater. Tradiční čínská medicína hovoří o esenci t'ing, která vyživuje kostní dřevě, kde se rodí krev a játra, kde se esence t'ing přeměňuje na krev. Západní medicína hovoří o erythropoetinu, který je uložen v ledvinách a játrech, a který simuluje produkci erytrocytů v kostní dřevě, jejichž definitivní dozrávání probíhá ve slezině (retikulocyt se přeměňuje na erytrocyt). V celém tomto procesu hraje nezastupitelnou roli přítomnost dostatečného tlaku kyslíku ve tkáních a dostatečné esence ze vzduchu dle tradiční čínské medicíny, protože tento faktor je naprosto zásadní pro stimulaci tvorby erytrocytů (15).

Funkce krve

Funkce krve z pohledu tradiční čínské medicíny

Krev vykonává dvě hlavní funkce:

- výživu a zavlažování organismu – cirkulující krev trvale přináší výživu všem orgánům a tkáním těla, udržuje vnitřní prostředí a udržuje jeho potřebnou „vlhkost“
- představuje hmotný substrát, který je spojován s funkcí naší psychiky

Současně se v tradičních textech velmi často hovoří o vztahu krve k produkci mateřského mléka, semene u mužů a vztahu k menstruačnímu cyklu (15).

Funkce krve z pohledu západní medicíny

Krev je hlavní součástí vnitřního prostředí organismu a představuje životně důležitou tekutinu, která spojuje všechny orgány a tkáně těla. To určuje její rozhodující vliv na udržení homeostázy. Musíme rozlišovat jak vlastní krevní elementy (erytrocyty, leukocyty, trombocyty), tak plazmu, která je nejen vehikulem pro tyto elementy a další látky, ale také ona má sama řadu specifických funkcí. Transportní funkce krve se projevuje tím, že rozvádí pomocí erytrocytů kyslík a oxid uhličitý, živiny a ostatní látky resorbované v gastrointestinálním traktu a předává je dalším tkáním k využití, odvádí odpadové produkty, vodní a látkové přebytky k vylučovacím orgánům, které je následně eliminují z organismu. Krev je nositelkou chemické informace, roznáší hormony a další tkáňové působky do celého organismu. Svým charakterem má značnou kapacitu pro teplo, které rozvádí z metabolicky aktivních orgánů do tkání a orgánů chladnějších. Má zásadní význam pro udržení homeostázy extracelulárního prostředí, protože tkáně, kterými protéká, obsahují receptory, jež velmi citlivě reagují na změny jejího složení a objemu. Tyto informace vedou k nastavení celé řady nervových a hormonálních regulačních mechanismů, které zajišťují stabilitu vnitřního prostředí (15).

Syntéza pohledu západní a čínské medicíny

Tradiční čínská medicína nerozlišuje jednotlivé složky krve tak, jak to známe v medicíně západní. Základní patologií je její prázdnota, kde kromě fyzických příznaků jsou přítomny i problémy na úrovni psychické. V západní medicíně známé stavy polycytémie (zmnožení krevních elementů v krvi) bychom z pohledu tradiční čínské medicíny spíše přiřadili k syndromu stagnace krve, ve kterých velmi často hrají klíčovou roli játra. Vztah krve k psychice můžeme z pohledu západní medicíny vysvětlit především dominantním postavením mozku a celého centrálního nervového systému, jehož energetické požadavky ve smyslu saturace kyslíkem a glukózou stojí na prvním místě v organismu (15).

Cirkulace krve

Cirkulace krve z pohledu tradiční čínské medicíny

Za ústřední orgán krevního oběhu se považuje srdce a krevní cévy, ale do celého procesu cirkulace vstupují ještě další orgány, a to plíce, slezina a játra. *Srdce řídí krev a cévy*. Prostřednictvím čchi srdce (ve smyslu aktivní funkce) zabezpečuje rytmické, plynulé proudění krve v cévách. *Plíce řídí čchi*. V plicích se tvoří osnovná čchi, která vzniká smícháním esence z potravy a ze vzduchu. Kvalita této osnovné čchi, a to především z pohledu množství obsažené esence ze vzduchu, je určující pro rytmus krevního oběhu a složení krve. *Slezina řídí ovládnutí krve*. Čchi sleziny pomáhá cirkulaci krve tím, že udržuje krev v cévách a tím zabraňuje jejímu unikání mimo své cesty. *Játra řídí uschovávání krve*. Játra jsou zásobárnou krve, čímž umožňují reagovat na nejrůznější vlivy a zvýšené nároky organismu na krev (15).

Cirkulace krve z pohledu západní medicíny

Ústřední postavení kardiovaskulárního systému v cirkulaci krve je zcela zřejmé. Zajímavé je ovšem uvědomit si postavení ostatních orgánů, tak jak je uvádí čínská medicína. Činnost plic zajišťuje trvalou výměnu krevních plynů, čímž na jedné straně jsou klíčové pro udržení dostatečného tlaku kyslíku ve tkáních, a na druhé straně odváděním oxidu uhličitého z organismu se zúčastňují udržování acidobazické rovnováhy v těle. Je zřejmé, že změny parciálního tlaku kyslíku a oxidu uhličitého v krvi ovlivňují nejen tepovou, ale i dechovou frekvenci. Slezina uskladňuje 1/3 krevních destiček a uplatňuje se při udržování jejich normálního počtu v cirkulující krvi. A právě nejdůležitější a nejnápadnější funkcí destiček je nejdůležitější udržování integrity cévní stěny, tím hrají esenciální úlohu v ochraně organismu před ztrátou krve. Játra jsou rezervoárem krve, kterou při zvýšených potřebách uvolňují do krevního oběhu (15).

Syntéza pohledu západní a čínské medicíny

Sledujeme-li obě medicínské linie současně, musíme přiznat, že jsou si velmi podobné. Na vlastní cirkulaci krve se skutečně nepodílí pouze vlastní kardiovaskulární aparát, ale z pohledu obou medicín je důležitá účast plic, jater a sleziny (15).

2.4.2.Fyziologie orgánů

V této části si shrneme základní odlišnosti při výkladu funkcí jednotlivých orgánů z pohledu západní a východní medicíny.

Jednou ze základních odlišností čínského pojetí medicíny od západního pojetí je bezpochyby přiřazení emocí k dysfunkci určitého orgánu. Ačkoliv je z klinické praxe známo, že např. lidé s jaterní cirhózou jsou velmi podráždění až agresivní, nezabývala se nikdy obecná fyziologie člověka tímto problémem hlouběji. Tak například k játrům je přiřazován hněv, k srdci radost, ke slezině přemítání.... Projevy vnitřních orgánů v určitých partiích těla a jejich vztah k jednotlivým smyslům je také jednoznačně specifickým čínské medicíny. Tak například spojení jater s očima, srdce s jazykem (řečí), ledvin s ušima ... Tento pohled vychází i z toho, že v čínské fyziologii se spíše hovoří o určité orgánové skupině než pouze o samostatném vnitřním orgánu, podle něhož nese tato skupina svůj název (16).

Věnujme se teď problematice odlišností funkcí jednotlivých orgánů v porovnání pojetí východní a západní medicíny.

Orgány jinové neboli plné

Játra

Játra řídí průchodnost. Ve východní medicíně se tím myslí zejména funkce jater v zajišťování harmonického proudění čchi a krve. K této funkci přiřazuje též tradiční čínská medicína významný vliv jater na duševní rozpoložení člověka. Hovoří o tom, že jakýkoliv stres, duševní vypětí atd. se nejdříve projeví dysfunkcí na úrovni jater. V západní medicíně je ovlivnění psychiky přikládáno činnosti mozku, nikoliv játrům.

Játra řídí uschovávání krve a kondice jater se projevuje na nehtech. Čínská fyziologie shodně se západní považuje játra za rezervoár krve. A protože TCM hovoří o vlasech a nehtech jako o přebytku krve, nacházíme při těchto patologiích současně vypadávání vlasů a zhoršení kvality nehtů. V západní medicíně spojení jater a vzhledu nehtů a vlasů nenacházíme.

Játra řídí šlachy a vazivo. O vztahu funkce jater a pojivového aparátu se pojednává v západní fyziologii pouze okrajově, přesto se objevily práce, které poukazují na patologický vliv některých léků (kontraktiv, kortikoidů) na zvýšenou elasticitu vaziva. Jak vysvětlit tento vztah? Domnívám se, že právě vzhledem ke klíčové funkci jater v metabolismu tuků, cukrů a bílkovin, a jejich úzkém vztahu ke krvi, můžeme vysvětlit citlivost pojivového aparátu na různé jaterní dysfunkce. Krevní zásobenění šlach a kloubních chrupavek je oproti ostatním funkcím výrazně nižší, a proto jsou pravděpodobně tyto struktury nejvíce náchylné na změny složení krve. Současně je zde vliv glukokortikoidů, které jsou syntetizovány v kůře nadledvin, ale jejichž metabolický účinek se realizuje hlavně v játrech. Proteoanabolický účinek glukokortikoidů se projevuje hlavně v pojivu a v lymfatické tkáni (16).

Srdce

Srdce řídí krev a cévy, kondice srdce se odráží na tváři. Pohled na mechanickou funkci srdce, jeho vztah ke krvi a cévám, je nepochybně prakticky shodný v obou medicínských systémech, podobně jako charakteristické projevy dysfunkce srdce na tvářích.

Srdce řídí ducha. Východní medicína považuje srdce za „císaře“, jemuž podléhají ostatní orgány těla. Pokud je nemocné srdce, pak je slabý celý organismus, a na straně druhé, pokud jsou dlouhodobě nemocné jiné vnitřní orgány, tak se v průběhu času porucha přenesení i na úroveň srdce. Což z pohledu východní medicíny nemusí vždy znamenat přímo poruchu mechanické funkce srdce, ale – a to mnohem častěji – zhoršení psychického a duševního rozpoložení pacienta, a zhoršení psychiky můžeme sledovat prakticky u každého chronicky nemocného pacienta (16).

Slezina

Pojetí sleziny jako orgánu podle východní medicíny v západní medicíně zahrnuje dva orgány, a to slinivku a slezinu, přičemž slinivka má dominantní úlohu. Tato nesrovnalost vznikla z nepřesného překladu slova pchi, které čínská medicína používá pro tuto orgánovou skupinu.

Slezina řídí přepravování a přeměňování. Tuto funkci si vysvětlujeme jako podíl slinivky na trávení potravy a poskytování základních stavebních látek. Toto pojetí je srovnatelné s pojetím západní medicíny.

Slezina řídí rození a ovládání krve. Klíčové postavení slinivky a sleziny, z hlediska západní medicíny, bylo pojednáno již dříve ve fyziologii krve. Slinivka svým podílem na procesu trávení zajišťuje základní hmotný substrát jak krevních elementů, tak veškerých dalších složek krve. Také vlastní proces závěrečné fáze zrání erytrocytů je lokalizován ve slezině. Slezina se zároveň uplatňuje v regulaci množství krevních destiček cirkulující krvi pomocí jejich zadržování. Tímto způsobem můžeme vysvětlit tradiční čínský názor, který hovoří o slezině jako o orgánu, jehož funkcí je udržet krev v cévách.

Slezina řídí svalstvo končetin. Při zhoršené funkci sleziny dochází k pocitu tíhy v končetinách, snížené svalové výkonnosti a celkovému pocitu slabosti. Trvá-li tato dysfunkce po delší dobu, pak dochází současně k úbytku svalové hmoty. Jak tuto funkci vysvětlit z pohledu západní medicíny? Jedná se o komplexní projev zhoršeného metabolismu ve svalové tkáni, který má kořeny ve změně kvality, popř. kvantity krve. Slinivka je nejen klíčový orgán pro trávení potravy, tedy pro získávání veškerých hmotných substrátů našeho těla, ale současně její vnitřně sekretorická činnost přímo prostřednictvím řízení metabolismu glukózy ovlivňuje činnost svalů a nervového systému. Podobné je tomu u sleziny, jejíž významný podíl na kvalitě a kvantitě krvinek se sekundárně přenáší do cílových orgánů (16).

Plíce

Plíce řídí čchi, plíce mají na starosti regulaci. Východní medicína považuje plíce za hlavní orgán, který obhospodařuje pohyb a výměnu čchi v celém organismu. Čchi můžeme pak v pohledu západní medicíny chápat jako energetický potenciál, který je představován přísunem kyslíku do organismu. Chápeme-li to takto, pak toto pojetí můžeme plně ztotožnit s fyziologií plic v pohledu západní medicíny. V západní fyziologii se hovoří o takzvaném vnějším (ven + plíce) a vnitřním dýchání (mezi vnitřním prostředím – krví, tkáňovým mokem a tkáněmi). Celý systém je řízen

integrujícími a adaptačními mechanismy, které velmi citlivě reagují na funkční stav a metabolickou úroveň jednotlivých systémů, orgánů a tkání, a na změny celkové aktivity tím, že zajistí přiměřenou dodávku kyslíku a vyloučí oxid uhličitý.

Plíce jsou dvoranou všech cév, plíce řídí pohyb vody. Tímto čínská medicína zdůrazňuje, že všechna krev prochází plícemi. Přečteme-li si tyto teze čínské medicíny pozorně, nalezneme opět jednoznačnou souvislost mezi čchi a kyslíkem, respektive kyslíkem a jeho vazbou na erytrocyty. Čínský termín „plíce řídí pohyb vody“ je vhodné interpretovat tak, že plíce mají vztah k metabolismu tekutin. Hlavní regulační podíl plic je prostřednictvím odpařování tekutin v průběhu respirace (16).

Ledviny

Ledviny uschovávají esenci t'ing. Zde se dostáváme k jedné nejsložitějších funkcí, jejíž podobenství s pojetím západní fyziologie je velmi problematické. Popíšeme si ji tedy nejdříve z pohledu čínské medicíny. Pojem „esence t'ing“ v sobě obsahuje několik úrovní: a/ je považována za „kořen těla“, tj. základní substanci, ze kterého vzniká budoucí tělo po spojení spermatu a vajíčka. b/ Představuje jemnou esenciální látku, která vzniká společnou činností všech vnitřních orgánů. Tato tak zvaná postnatální esence t'ing představuje vlastní vyživující látku organismu, která cirkuluje, přeměňuje se a spotřebovává na životní procesy. c/ Esence t'ing také označuje plodotvornou látku, která je spojena s rozmnožovacími funkcemi. U mužů je spojena s tvorbou spermatu, u žen s menstruačním cyklem a tvorbou vajíčka.

Nyní se pokusme definovat čínský pojem „t'ing“ z pohledu západní medicíny. Čínská medicína nerozlišuje mezi vlastním orgánem ledvin a nadledvinkami, ale pro naše vnímání je toto rozdělení klíčové, pozastavme se nejdříve u pojmu „postnatální esence t'ing“. Organismus funguje pouze jako celek, žádná samostatná část nemá charakter organismu. Každý orgán má nezastupitelnou funkci a teprve harmonickou součinností všech vzniká „plnohodnotný“ či lépe řečeno zdravý organismus. Aby existovala správná funkce na úrovni mikrostruktury buněk, musí existovat naprostá souhra na úrovni makrostruktury organismu. Vše potřebuje stabilní prostředí, dostatečný přísun potřebných složek zajišťující danou funkci, a eliminaci odpadních látek. To, co nazývá čínská medicína postnatální esencí t'ing, si v pojetí západní

medicíny můžeme představit jako vrchol výsledné činnosti všech orgánových systémů. Vzniká určitá kvalita a kvantita vnitřního prostředí, jejíž stabilita je zajišťována jednak vlastní vylučovací činností ledvin, jednak působením hormonů produkovaných především kůrou nadledvin. Funkce mineralokortikoidů a glukokortikoidů produkovaných kůrou nadledvin ovlivňuje již existující vnitřní prostředí organismu, které vzniklo činností ostatních orgánů. Kůra nadledvin produkuje androgeny, jejichž vliv na reprodukční orgány je nejpravděpodobnějším vysvětlením esence t'ing jako plodotvorné látky.

Ledviny řídí vodu. Ledviny jsou shodně považovány v obou medicínách jako orgán, který ovlivňuje hospodaření s vodou, minerálními látkami; jako orgán odvádějící zplodiny metabolismu (i metabolity léčiv). Dále je to orgán, který sám tvoří vlastní hormony a působky, jejichž prostřednictvím ovlivňuje elektrolytové i objemové prostředí.

Ledviny řídí nasávání čchi. Z pohledu čínské medicíny řídí nádech ledviny a výdech plíce. Tato specifická funkce ledvin je pro západní vnímání velmi nezvyklá. Západní fyziologie připisuje klíčovou úlohu regulaci dýchání, rytmické aktivitě specializované oblasti v prodloužené míše. Poslední výzkumy lokalizovaly v této oblasti dvě skupiny nervových buněk. Jedna řídí nádech (inspirační neurony), druhá výdech (expirační neurony). Střídavá aktivita těchto dvou skupin neuronů zajišťuje činnost dýchacích svalů. Naprosto nezbytnou podmínkou jejich správné funkce jsou však informace, které přicházejí z periferie a vyšších oddílů centrální nervové soustavy. Proto hovoří západní fyziologie o mechanických a chemických vlivech na řízení dýchání. Mechanický vliv, který je reakcí na rozpětí plic, se nazývá Herinkův-Breuerův inhalační reflex. Princip je v obecné rovině jednoduchý - při velkém rozpětí plic v průběhu nádechu dochází v určitém momentu k jeho útlumu a zahájení výdechu a naopak. Chemický vliv je založen na existenci centrálních a periferních chemoreceptorů, které regulují dýchání v závislosti na koncentracích kyslíku, oxidu uhličitého a vodíkových iontů v krvi a tkáních, vzestup koncentrací oxidu uhličitého a vodíkových iontů stimuluje především převážně přímo buňky v mozkovém kmeni – tedy centrální chemoreceptory, a změny parciálního tlaku oxidu uhličitého pulsově prostřednictvím periferních chemoreceptorů, které jsou lokalizované v aortě a kyfotických tepnách.

Ledviny řídí kosti. Kostí představují nejpevnější strukturu organismu, tvoří jeho oporu a dávají mu, společně se svalovinou a kůží, vnější formu. Spojitost ledvin s kostmi vysvětluje čínská medicína prostřednictvím esence t'ing. Z této esence se vytváří kostní dřev, která zajišťuje růst, pevnost a zásobování kostí potřebnými živinami. Z pohledu západní medicíny je struktura a pevnost kostí závislá především na jejich obsahu a rozložení minerálů. V kostním metabolismu mají ledviny důležité postavení, a to nejen svou vlastní vylučovací funkcí, ale současně produkcí hormonů kůry nadledvinek. Z pohledu západní fyziologie však vstupuje do metabolismu kostí řada dalších regulačních mechanismů (16).

Orgány jangové neboli duté

Ve skupině těchto orgánů je fyziologie východní často podobná západnímu pojetí.

Žlučník – Řídí uchovávání a vylučování žluči.

Žaludek – Jedná se o účast žaludku v procesu trávení.

Tenké střevo – V tenkém střevě probíhá klíčový proces vstřebávání základních substrátů z potravy a tekutin. Nevstřebažené tuhé zbytky jsou transportovány do tlustého střeva, odpadová tekutina odchází do močového měchýře.

Tlusté střevo – Tlusté střevo je terminálním článkem celého procesu trávení. Dochází také k závěrečnému vstřebávání vody, a tím i k zahuštění stolice, která je vyloučena z organismu.

Močový měchýř – Vývodné cesty močové zajišťují vyloučení odpadních látek z organismu, které byly eliminovány ledvinami (16).

Zvláštní orgány

Mozek

Nejstarší čínské texty se o funkci mozku zmiňují jen velmi okrajově, ale vždy v souladu s ledvinami a esenci t'ing. Mluvíme-li o mozku, zahrnují v tomto termínu i míchu. Spojení mozku s procesem myšlení je však známo již od počátku čínské

medicíny. Čínská medicína považuje mozek za orgán, který utváří naši psychiku, vědomí a intelekt, a řídí naše smysly. Správná funkce mozku je však závislá na kvalitě a kvantitě tak zvané postnatální čchi. Pojem „postnatální čchi“ představuje výsledek činnosti všech vnitřních orgánů, její „hmotný výsledek a zdroj energie“, který je obsažen v cirkulující krvi. Jednotlivé složky krve v sobě tedy odrážejí činnost každého vnitřního orgánu (16).

Vztah mozku a míchy k řízení pohybového aparátu tak, jak jej vnímá západní medicína, v tradičním čínském pojetí nenacházíme. Domnívám se, že musíme na tento vztah pohlížet obdobně jako u funkce psychiky a smyslových orgánů. Řízení pohybového systému, kde je mozek vrcholným centrem, obsahuje v sobě opět všechny projevy činnosti všech vnitřních orgánů. Pak není náhodou, že existují zdravotní cvičení, která mají posilující vliv nejen na určitý vnitřní orgán, ale i na organismus jako celek (16).

Dřeň a kosti

Čínská medicína hovoří o tom, že uvnitř kosti je uložena dřeň. Tato dřeň jednak vyživuje kosti, jednak se podílí na tvorbě krve. Kosti tvoří oporu těla a společně se svaly zodpovídají za pohyb (16).

Cévy

Cévy jsou v tradičním čínském pojetí vnímány jako cesty čchi a krve, a díky tomu jsou považovány za nositele informací z celého organismu. Čchi a krev, jak již bylo uvedeno, musíme pojímat, z pohledu západní medicíny, jako veškerou energii a látku, která je výsledkem činnosti všech vnitřních orgánů. Každá složka krve, v západním pojetí, její kvantita a kvalita, nese v sobě informaci. Každou, i sebemenší informaci, musí centrální nervový systém zachytit, zpracovat a reagovat na ni. Porucha těchto mechanismů ohrožuje vlastní existenci organismu, který se musí v každém okamžiku přizpůsobovat změnám vnitřního a vnějšího prostředí (16).

Děloha

Děloha, respektive celý reprodukční systém, zaujímá ve fyziologii ženy samostatné a výsostné postavení, jehož cílem je umožnit zrození nového jedince. Menstruační cyklus a těhotenství jsou jeho základními projevy (16).

2.5. Patologie

2.5.1. Vysvětlení patologie na základě využití teorie jin/ jang a pěti pohybů

Východní medicína spojuje nemoc s projevem disharmonie mezi jin a jangem nebo jako poruchu, při níž převažuje jeden z prvků (pohybů). Západní medicína definuje nemoc jako stav organismu vznikající působením zevních a vnitřních okolností narušujících jeho správné fungování a rovnováhu. Dochází k poruchám funkce a struktury orgánů vedoucím ke vzniku příznaků nebo dalším důsledkům (19).

2.5.2. Příčiny nemocí v pohledu podle východní medicíny

- Vnější příčiny – vítr, chlad, horko, teplo, oheň, vlhkost
- Vnitřní příčiny – emoce
- Jiné příčiny – stavba těla, stravovací zvyky, nepravidelný životní styl (20)

2.5.3. Příčiny nemocí v pohledu podle západní medicíny

- Fyzikální příčiny – vlivy mechanické (trauma), vlivy termické, vlivy atmosférické, záření
- Chemické příčiny – léky a farmaka, ostatní chemické látky, kouření, těžké kovy (olovo, rtuť, kadmium, oxid uhelnatý, vinylchlorid, kyseliny a louhy)
- Poruchy výživy – nedostatek nějaké živiny, hypovitaminóza, hypervitaminóza, obezita, kachexie ...
- Biologické příčiny nemocí – bakterie, viry, patogenní houby, protozoa, červi, priony ...
- Genetické vlivy (21)

2.6. Diagnostika

2.6.1. Diagnostika podle tradiční čínské medicíny

Diagnostika je založena na podrobné analýze znaků a příznaků nemocí. Jejím cílem je vždy určení vhodné strategie léčby.

Nejdřív si vysvětleme základní pojmy: Za **příznaky** považujeme individuální patologické projevy. Brány jednotlivě jsou to nenormální subjektivní pocity nebo nezdravé změny snášené pacienty: bolesti hlavy, horečka, kašel, nauzea, zvracení atd. **Klinickými znaky** nazýváme praktikem pozorovatelné objektivní změny, jako je povlak jazyka, forma pulzu atd. Klinické znaky představují objektivní projevy nemoci a jsou nutným prvkem poznání nemoci a jejího diagnostikování. Jsou nezbytné pro proces analýzy a rozlišení nemoci. **Syndrom** se skládá z celku všech příznaků. Představuje syntézu patologických projevů se stádiem vývoje nemoci. Seskupuje všechny klinické projevy vztahující se ke stejné fázi patologického procesu. Je odrazem etiologie, patologického procesu a formy, kterou nemoc zaujímá, její lokalizace, stejně jako její vývojové tendence. Syndrom je rovněž odrazem autoregulační kapacity organismu a také jeho vztahů, které udržuje se svým zevním okolím. Umožňuje směřovat léčbu správným směrem, svými vztahy k lokalizaci patologických změn, příčinami nemocí a jeho povahou, vztahem mezi patologickou aktivitou a fyziologickou aktivitou, indikacemi, které poskytuje o povaze patologických změn v každém stádiu vývoje nemoci, tím vším syndrom úplněji, hlouběji a přesněji než příznak odhaluje důvěrnou povahu nemoci.

Termíny „**onemocnění**“ a „**nemoc**“ popisují patologický proces v jeho celku. Pod vlivem některých patogenních faktorů je přetržena dynamická rovnováha mezi vnitřkem organismu a zevním prostředím, což má za následek vymizení harmonie mezi jin a jangem a dezorganizací energie a krve. Životní aktivita organismu je tedy narušena a vidíme, že se objevuje celek příznaků a znaků, které mají vliv na schopnosti pacienta vykonávat své činnosti, nemoc se zabydluje.

Souhrnně lze říci, že nemoc se projevuje souhrnem příznaků, které vytvářejí syndrom, tento je výrazem důvěrné povahy nemoci. Mezi příznaky, syndromem a nemocí existují úzké vztahy, tato nemoc se nicméně neomezuje na nějaký zvláštní

příznak nebo o izolovaný syndrom, každé postižení je charakterizováno jeho způsobem objevení se, jeho hloubkovou etiologií a jeho patologickým vývojem. Kromě jiného různé patologické změny, které se objevují v různých stádiích vývoje, mohou dát vzniknout odlišným syndromům. Tyto syndromy se mohou střídát podle toho, o jakého pacienta se jedná, podle klimatu zeměpisné oblasti, kde žije... Jinak také ke každému syndromu odpovídá zvláštní léčebný princip.

Jak tedy probíhá diagnostika v rámci tradiční čínské medicíny? Analýza znaků a příznaků se skládá především ze shromáždění nutných dat, znaků a příznaků pomocí čtyř metod (vyšetřování, pozorování, poslech, dotazování a pohmat) a jejich následnou analýzou. V úvahu se zde bere i vliv zeměpisného okolí, ročního období, počasí, tělesné konstituce pacienta, věku, pohlaví, profese atd. toto umožňuje odhalit důvěrnou povahu nemoci a provést kontradikční syntézu klinické situace i určit s přesností typ syndromu, o který se jedná. Tehdy je možné zvolit strategii léčby a vybrat léčebné produkty, ze kterých bude sestaven předpis (22).

Základní metodický postup stanovení diagnostiky lékaře východní medicíny zahrnuje následující 5 etap: 1. intuitivní pochopení osobnosti diagnostikovaného jakožto celek; 2. vyslechnutí člověka (pacient sám popíše případ); 3. prohlédnutí si pacientova rukopisu nebo jeho výrazu z estetického hlediska; 4. vyšetření příznaků nemoci; 5. přesvědčení se dotykem, zda lékař správně pozoroval (23).

2.6.2. Diagnostika podle západní medicíny

Říká se, že dobře vypracovaná anamnéza a diagnóza je cestou k úspěšné terapii. Stanovení diagnózy v ordinaci západní medicíny je trochu odlišné od východní. Lékař nejdříve pacienta vyslechne jakými obtížemi trpí, jak se to projevuje, jak dlouho to trvá... Součástí anamnézy je i rodinná anamnéza, v níž je kladen zájem o nemoci v rodině, dále nemoci prodělané v dětství Poté lékař přistoupí k fyzikálnímu vyšetření (poslechnutí tepu, změření krevního tlaku, vyšetření pomocí fonendoskopu...), dále může využít laboratorní vyšetření (stanovení glykémie, lipidémie ...).

2.7. Možnosti terapie

Východní medicína má zcela odlišné léčebné metody od západní medicíny. V zemích, kde jsou tyto dvě medicíny poměrně úzce spojeny, platí většinou zásada, že léčebné metody východní medicíny jsou využívány jako prevence nebo k terapii chronických onemocnění, kdežto prostředky západní medicíny jsou preferovány hlavně v akutních případech. Například, když bude pacient trpět akutním apendixem, určitě nevyhledá lékaře východní medicíny, ale lékaře klasické medicíny.

Charakterizujme si základní metody východní medicíny a jejich význam v praxi.

2.7.1. Akupunktura

Obr. č. 2 – Akupunktura



Obr. č.3 - Průběh akupunkturních drah na trupu člověka



Akupunktura patří k základním léčebným metodám tradiční čínské medicíny. V podstatě se jedná o nabodávání jehel do určitých bodů (akupunkturních) na lidském těle, přičemž tyto body leží na drahách (akupunkturních), kterými proudí energie čchi, a které jsou spojeny s jednotlivými vnitřními orgány. Cílem akupunktury je ovlivnění

toku energie čchi v těchto drahách, resp. nastolení relativní rovnováhy celého systému (lidského těla) (6).

Využití akupunktury

Akupunktura se v dnešní době výrazně uplatňuje při léčbě bolesti, zejména zad, hlavy a pohybového aparátu. Stejně dobře je však použitelná i u funkčních poruch dýchacích cest, zažívacího ústrojí, krevního oběhu, močových cest, alergií, onemocnění kůže, problémů gynekologických, imunity či chronické únavy. Velmi dobře se uplatňuje i u nepokročilých duševních rozladění, k nimž dochází v dnešní uspěchané, náročné a na výkon zaměřené době poměrně často. Akupunktura je účinná tím méně, čím pokročilejší je poškození struktury organismu. Pokud má např. někdo vážnou artrózu kyčle s odumřením hlavice kosti stehenní, je na místě spíše operační ortopedické řešení než akupunktura. Ta tedy, obecně řečeno, není vhodná pro závažná onemocnění spojená s pokročilými patologicko-anatomickými změnami. Léčení akupunkturou probíhá většinou v sériích. Nejčastější počet sezení je od 5 do 10. Mezi jednotlivými sezeními je interval, který trvá u chronických onemocnění asi jeden týden. Neplatí to však zcela striktně. Sezení lze provádět u akutních problémů častěji, jinak mohou být intervaly i delší než týden. K akupunktuře se dnes využívá i mikrosystém ucha, který však do klasické akupunktury nepatří. Akupunkturní body se ošetřují napichováním speciálními jehlami či moxováním. V dnešní době se však k ošetření bodů používají i jiné způsoby. Nejběžněji to bývá laser, elektrické proudy, magnety či presurní kuličky z různého materiálu.

Klady a zápory akupunktury

Výhodou akupunktury je, že je účinná, bezpečná, a v porovnání s klasickou moderní medicínou i ekonomicky nenáročná. Akupunktura nezná pojem vedlejších příznaků, jako je tomu při používání léků. Nicméně, při chybné diagnóze, nesprávném výběru bodů, nesprávné volbě způsobu ošetření či nesprávné frekvenci akupunkturních sezení, je možné pacienta poškodit. Jedná se však většinou o poškození na úrovni energo-informační, které pro pacienta zdaleka nebývá tak devastující. V každém případě, pokud se někdo rozhodne léčit akupunkturou, měl by si vybrat řádně proškoleného akupunkturistu. V dnešní době by to u nás neměl být problém, vzhledem

k tomu, že postgraduální školení lékařů v akupunkturu má u nás dlouholetou tradici a je na vysoké úrovni (24).

Akupunktura v současnosti

V současné době je akupunktura praktikována téměř ve všech zemích Evropy, ale spíše méně. Nejvíce je akupunktura a další metody tradiční čínské medicíny však používána spíše na Východě, odkud také pochází.

V České republice je používání akupunktury upraveno Věstníkem ministerstva zdravotnictví z roku 1981. Akupunkturu mohou provádět pouze lékaři, kteří získali specializaci v některém z klinických oborů včetně oboru všeobecného lékařství a absolvovali zvláštní přípravu organizovanou zdravotnickou institucí pověřenou Ministerstvem zdravotnictví (13).

2.7.2. Akupresura

Akupresura je velmi stará profylakticko-léčebná metoda vycházející z čínské medicíny. Svou podstatou je blízká akupunkturu (obě metody využívají akupresurní, akupunkturální body pro ovlivnění průtoku čchi). Akupunktura sice udělala na Západě větší kariéru, ale i akupresura získala popularitu mimo místo svého zrození - léčení podle jejích postupů bylo zahájeno už v počátcích minulého století a její vysoká účinnost byla hlášána například v USA. V dalších desetiletích vznikla v mnoha zemích západní Evropy školící střediska, která vychovávala další odborníky v oblasti léčení akupresurou (25).

Použití akupresury

Pomocí akupresury jsme schopni vylepšit pohybový aparát komplexním působením terapeutických přístrojů, při kterém se postupně odstraňují energetické bloky svalstva a jejich úponů, a tím je docílena celková harmonizace svalového aparátu, čímž zdravé svalové partie posílí svaly dysfunkční. Působením na akupresurní neuromuskulární a neurolymfatické body se příznivě stimuluje neurologicko reflexní efekt a lymfatické řečiště, což výrazně umocňuje konečný výsledek. Pomocí akupresury

je možné regenerovat, ale i předcházet problémům pohybového aparátu. Významnou roli má akupresura i ve sportovním odvětví, pravidelnou terapií můžeme zvyšovat výkonnost, předcházet úrazům svalů nebo pomoci při návratu do aktivního stavu po úrazech a přetíženích. Po terapii a úlevy od bolesti je možné akupresurou i zvýšit kondici organismu a rozšířit celkovou hybnost a tím zlepšit psychickou pohodu (26).

2.7.3. Baňkování

Obr. č.4 Baňkování



Baňkování, užívané na Východě po tisíce let, je dodnes součástí tradiční čínské medicíny. Je to posilující technika, která vytahuje přebytek čchi v daných bodech na těle. Spočívá v principu vytvoření částečného vzduchového vakua nad postiženou oblastí a vysátí čchi povrchu pokožky (27). Toto vakuum vzniká tím, že se baňka nahřeje a při jejím ochlazení v ní poklesne tlak, nebo je vzduch zčásti odsán. Projevuje se to tak, že je kůže a povrchová vrstva svalů je vtažena dovnitř baňky, kde je držena. I když baňkou pohybujeme, podtlak na pokožce je aktivní, a dochází tak k natahování kůže a svalů (28.)

K jakým účelům se baňkování používá?

Kromě rozprouzení toku energií má baňkování velký význam na uvolnění ztuhlých a namožených svalů, čištění organismu od toxických látek, které se ve ztuhlých svalech usazují. Působí tak fyzikálně, reflexně, ale i metabolicky tím, že ovlivňuje pochody látkové výměny, lymfatického systému a stimuluje imunitu organismu. Používá se nejen k potlačování bolesti pohybového aparátu, ale i k zmírnění vnitřních obtíží (28).

Jak probíhá profesionální baňkování?

Jak už jsem dříve uvedla, léčitel zvolí tuto metodu k odvodu unavené čchi filtrováním stagnující krve přes povrch pokožky z míst se slabým oběhem či pomalým tokem čchi. Léčitel nejprve poklepe na zvolené zóny kladívkem s krátkými jemnými jehličkami – má to účinek podobný opakovanému zapichování a vytahování akupunkturních jehel. Pak nanese olej či mýdlovou vodu, aby pokožka byla kluzká a umožňovala popojíždění baňkou. Po nahřání baňky tuto umístí na cílovou oblast. Vakuum uvnitř nasaje krev drobnými vpichy, které vznikly po jehlách kladívka. Když baňka klouže přes kůži, na jejím povrchu se utvoří tenký krvavý film. Jedná se o normální součást procesu vypuzování toxinů či uvězněné čchi. Jakmile léčitel baňku sundá, musí záda otřít. Další krev už by se objevit neměla (27).

2.7.4. Moxace

Co to moxování je?

Moxování je metodou, kdy se sálavým hluboko prohřívajícím teplem uvolňují akupunkturní dráhy a aktivizují akupunkturní body, čímž se znovu nastoluje rovnováha toku vitální energie a v důsledku toho i schopnost těla napravovat sebe sama a čelit škodlivinám.

Starověký klasik Pien-Čchue (5.st.př.n.l.), který se poprvé v historii ve svých dílech zabýval výhodami moxování oproti akupunkturu, zdůrazňoval, že význam moxování spočívá v tom, že se tělu dodává nová energie, která může být použita za podmínek nedostatku i nadbytku, a to jako protiklad k akupunkturu, kterou je možno použít pouze, pokud má tělo dostatek vlastní vitální energie. Akupunkturu proto nedoporučoval u oslabených osob, neboť by mohla ještě více prohloubit jejich slabost. Zdůrazňoval proto mimo jiné význam používání moxy u oslabených a starých osob. V Úvodu do medicíny (dílo z roku 1575) se říká: "Když nemoc přestane odpovídat na bylinky a akupunkturu, doporučuje se moxování".

Síla působení pelyňku čínského

Jako zdroj tepla při moxaci se používají zapálené doutníky z pelyňku čínského. Lístky pelyňku (*Artemisia chinensis*) mají za sebou dlouhou tradici používání. Čínská medicína jim přisuzuje teplou (jangovou) povahu, hořkou a pálivou chuť, účinky na doplnění krve a energie čchi. Používá se jich u nemocí z chladu a vlhkosti. Nejčastěji se používá "vata" z květků pelyňku formovaná do doutníků, které umožňují snadnou aplikaci.

Vůně hořícího pelyňku u většiny lidí navozuje pocit uvolnění. Po celém světě má pelyněk pověst byliny, která chrání před zlem. V lidové tradici se pelyňkem plnily polštářky na spaní, aby spánek nebyl rušen zlými sny (29).

2.7.5.Fytoterapie

Za objevitele účinků čínských bylin bývá označován legendární císař Shen nong. Na obrazech a sochách ho snadno poznáte podle hojného ochlupení celého těla a růžků na čele, čímž se umělci snaží vyjádřit víru Číňanů, že žil v dávných dobách, kdy se teprve zvířata měnila v lidi. Střízlivější údaje ho zařazují mezi roky 2737 až 2697 př.n.l. a tvrdí, že Shen nong osobně ochutnal stovky různých bylin a sepsal nejstarší čínský herbář, obsahující 365 základních bylin určených k léčbě nemocí. Fytoterapie tradiční čínské medicíny se nerušeně rozvíjela po celou dobu od jejího vzniku, a i dnes v nemocnicích Číny (a nejen tam) je využívána stejně jako medicína klasická – západní (30).

Studium čínské farmakologie je velmi obsáhlé a trvá několik let. Čínské lékopisy uvádějí u každé jednotlivé byliny její povahu (zda ohřívá či ochlazuje), chuť (neboť kyselá chuť smršťuje, ostrá rozptyluje), tropismus (oblast působení v organismu, působení na určitý orgán, dráhu), akci (fyziologické působení v organismu a konkrétní přímý vstup např. do konkrétního orgánu, do svalů, drah apod.), indikaci (při kterých patologických stavech v organismu, obtížích, projevech a příznacích je možné ji použít), přípravu, základní kombinace s dalšími bylinami (zvýšení účinnosti na fyziologii), obsah působků (obsah konkrétních vitamínů, minerálů, kyselin,...), obsah

účinných látek (látek, které působí proti konkrétním bakteriím, virům, plísním atd.) a jejich efekt a dávkování. Vše na základě čínské fyziologie.

Vysvětleme si nyní několik základních, výše uvedených, pojmů:

- **čtvero povah – chladná, horká, teplá, svěží** – Léky povahy chladné a svěží se celkově užívají k léčbě syndromů horka a jangu a léky povahy teplé a horké se používají k léčbě syndromům chladu a jin
- **pětice chutí – pikantní, sladká, kyselá, hořká, slaná** – Každá chuť má zvláštní působení a substance stejné chuti mají obvykle stejnou působnost. Stanovení chuti léku umožňuje popsat jeho vlastnosti. Pikantní obvykle působí disperzně anebo uvádí do oběhu energii. Sladká obvykle působí tonifikačně, vyživuje, umírňuje. Kyselá obvykle působí svíravě a dále stahuje a zastavuje. Hořká obvykle působí na vysoušení vlhkosti, rozptyluje oheň a zpevňuje jin. Slaná obvykle působí na změkčování tvrdého, zvlhčování a na sestup dolů.

Vzájemná kombinace jednotlivých čínských bylin (klasické a individuální formule) umožňuje široké působení na organismus. Směsi posilují funkce jednotlivých orgánů, mechanismy organismu, krvetvorbu, energetickou a hormonální úroveň organismu, obranyschopnost, a působí proto harmonickým způsobem a příznivě ovlivňují zdraví.

Vysvětleme si některé z principů čínské fytoterapie pro pochopení, jak tato metoda ovlivňuje lidský organismus:

Chybí-li tělu působek nebo potřebná látka, může to znamenat, že si je tělo není schopno vytvořit samo, má tedy oslabený nějaký orgán nebo mechanismus, a systém je v nerovnováze. Tato situace je často řešena dodáním působku nebo chybějící látky do organismu z vnějšku pomocí preparátu. Fytoterapie tradiční čínské medicíny nespolehá pouze na podání účinné látky nebo na dodávání působku z vnějšku. Někdy nestačí pouze tělu něco dodat (přidat), tělo musí především samo vytvářet a zpracovávat pomocí svých orgánů a mechanismů, a tím samo sebe regenerovat. Takový je fyziologický záměr. Pokud schopnost regenerace těla je snížena, objevují se různé obtíže. Systém čínské fytoterapie (celkové působení) je založen na fyziologii organismu (zákonitostech tradiční čínské medicíny), vstupuje do uceleného systému organismu a

působí přímo na funkce orgánů a mechanismů a na imunitní funkce, které posiluje, aby mohly vytvářet dostatek látek, krve, enzymů, fyziologických tekutin, hormonů a ostatních působků, které jsou nezbytné pro zdravý chod a regeneraci organismu.

Dalším případem pak může být, že tělo trpí nedostatkem fyziologických tělesných tekutin, nestačí jen více pít (přijímat více tekutin z vnějšku). Fyziologická tekutina (potřebuje ji každý orgán, každá buňka) vzniká součinností několika orgánů a mechanismů zároveň (stejně jako krev, hormony, enzymy atd.). A pokud jsou tyto orgány a mechanismy oslabené, nemohou produkovat dostatek těchto fyziologických tekutin (a všech, pro zdravý chod organismu nezbytných látek), jejich "hladina" je nízká a vznikají různorodé obtíže. Navíc nedostatečná produkce a úbytek fyziologických tekutin má přímý vztah ke stárnutí (suchost kůže, vysoušení). Pokud je úbytek těchto tekutin velký (velký nedostatek či přímo prázdnota), dochází k předčasnému stárnutí jednotlivých orgánů a nakonec i k chátrání organismu jako celku. Dá se říci, že můžeme vystopovat přímý vztah mezi "hladinou" fyziologických tekutin v orgánech a v organismu a závažností a rozsahem patologických stavů v organismu. Stejně zákonitosti platí o funkčních poruchách orgánů a mechanismů. Nestačí pouze dodat působek (např. lék ke stimulaci) a zároveň nepůsobit na oslabené funkce orgánů a mechanismů, které se dále oslabují.

Pozitivní odezvu organismu na užívání čínské fytoterapie, narůstající schopnost organismu produkovat a netoxikovat se, lze během terapie ověřovat i pomocí krevních testů (zvyšování hladiny žádoucích látek a působků a snižování látek nežádoucích, deaktivace virů, bakterií a ostatních patogenních činitelů). Působení na imunitu lze zjistit snižováním chronických infekčních aktivit a jejich projevů (31).

Léčebné směsi jsou tedy určeny na cílenou terapii určité poruchy. Jsou složeny nejen z čínských bylin, ale mohou obsahovat i minerály (např. sádrovec, mastek), ale i produkty živočišné (parohy jelenů), nicméně většinu samozřejmě tvoří rostliny, i když převážně jejich kořeny a hlízy, což u nás není tak obvyklé. Vlastnosti jednotlivých složek se mohou upravovat i podle potřeb pacienta. Zdá-li se například některá z bylin pro terapeutické účely např. příliš chladná, může se změnit její povaha pražením na pánvi. Pražení může být prováděno buď na sucho, nebo přidáním otrub, vína, zázvorové šťávy, medu, podle toho, jak přesně potřebujeme účinek produktu posunout. Nebo

použijeme fermentaci, namáčení, napařování, karbonizaci. Z jednoho kořene jedné rostliny se tak může získat hned několik různě účinkujících léčiv.

Většina směsí obsahuje více složek, obvykle tak kolem deseti až patnácti. Každá směs má svou hierarchii – obsahuje císaře, ministry, asistenty a posly. Císař - hlava státu, vykonává hlavní cíl směsi. Je-li úkolem např. pročistit horko, císař bude chladné povahy a tudíž odstraňovat nadměrné horko z těla. Ministři se postarají o to, aby se tento cíl dal realizovat. Např. nasměrují účinek do toho orgánu, kam je ho třeba, či utvoří cestu, aby horko mělo kudy odejít. Asistenti se zabývají úkoly nižšího řádu – vedlejšími příznaky, ale i tím, aby ochlazovací účinek nezraňoval okolní orgány. Proto asistenti mohou být paradoxně i opačné povahy. Poslové donesou vše na správné místo, a postarají se o vzájemnou spolupráci všech složek. Jak vidíte, skladba směsi je nesmírně složitá, složitá jako lidské tělo samo. Dobrý terapeut tak dokáže klientovi směs namíchat přesně na míru (30).

Základní formy ve kterých jsou čínské bylinky aplikovány

Původně byly léčebné aplikovány ve 3 základních formách – tang, san a wan. Dnes máme způsobů mnohem více, ale pojďme si jednotlivé formy aplikace vysvětlit.

Tang (odvar) – nejúčinnější, ale také chuťově nejméně vábná forma, která se připravuje tak, že se jednotlivé složky směsi, tj. na plátky nařezané sušené kořeny nebo oddenky, sušené nebo čerstvé listy, květy nebo kůra vybraných stromů, popř. nadržené minerální ingredience, nechají louhovat ve vodě. Poté se celá směs uvede do varu a vaří cca 20 minut. Odvar se pak nechá mírně vychladnout, scedí se a je podáván v co nejvyšší teplotě, jakou pacient snese. Byliny pro jednu dávku je možno nechat projít celou proceduru ještě jednou a udělat si tak druhý odvar. Forma tang je nezastupitelná i dnes, především u akutních stavů. Její příprava je časově dosti náročná.

San (práškový extrakt) – méně účinný, ale chutnější forma tvořená jemně pomletou směsí sušených bylinek určených k rozpouštění, která je podávána po lžičkách a zapíjena vodou. Tato forma byla tradičně připravována pro léčbu chronických chorob nebo pro použití v případě válek (zde kvůli zjednodušenému podávání). Časová náročnost přípravy není o mnoho nižší, protože zde kromě návrhu složení směsi a dávek

jednotlivých složek je potřeba provést i úpravu mechanickou, tzn. všechny složky nadrtit na jemný prášek a smíchat.

Wan (lisované pilulky) - Chuťově naprosto bezproblémové, účinností opět nižší než u vařených bylin. Tato forma je jakousi variantou sanu. Prášek san je smíchán s medem a z takto vzniklé hmoty se vytvoří kuličky obsahující 6 až 9 gramů sanu. Med má zde více funkcí - jednak v kombinaci se sanem působí jako výživná složka, jednak spojí prášek do pevného tvaru, a usnadní tak užívání, v neposlední řadě pak užívání zpříjemní. Forma wan je opět indikována pro určitá chronická onemocnění. Tato forma je nejčastějším případem průmyslové výroby léčivých směsí dle tradičních metod. Tyto směsi lze získat i v našich krajích, v ordinacích terapeutů čínské medicíny (32).

Pian – Jedná se o směs bylinek, která je lisována do tablet. Tablety se zapíjejí vodou, používá se koncentrát 1:7,5 k sušeným bylinám.

Extrasan – Je to ještě jemněji pomletá směs bylin než san určená hlavně k přímé konzumaci.

Cha – Jsou to nálevkové sáčky s mletými bylinkami, ze kterých se vaří čaj.

Tinktura - Jedná se o lihový macerát v poměru 1:5 k sušeným bylinkám. Užívá se po lžičkách bez nutnosti vařit.

Kapsle – Jsou to želatinové kapsle plněné jemným bylinným práškem (pudrem) v koncentraci 1:5 k sušeným bylinám, zapíjí se vodou.

Pudr, granule – Jsou to byliny či směsi zpracované (tepelně) do podoby jemného prášku, koncentrace 1:5. Užívají se tak, že se rozpustí ve vodě a vypije jako čaj, bez nutnosti vařit.

Náplasti utišující bolest – Jde o obklad napuštěný odvarem ze směsi bylin. Utišení bolesti však probíhá úplně jiným způsobem než v západní medicíně (tzn. zablokováním přenosu signálu o bolesti do mozku pomocí analgetik). Bolest je v pojetí východní medicíny vždy způsobena nějakou akumulací. Bylinná směs v náplasti pak na tuto akumulaci působí tak, že ji „rozpustí“, to jest rozpohybuje a postupně odstraní. Velmi

dobře působí na namožené svaly a šlachy, přetížené klouby a podobné obtíže. Pokud se jedná o chronické problémy, náplast bolest zmírní, a při déletrvajícím aplikaci postupně odstraní i příčinu bolesti (33).

Fytoterapie je nejčastěji kombinována s akupunkturou. Akupunktura je zaměřena na odstranění akutních potíží a bylinná směs má za úkol působit dlouhodobě na léčbu tzv. kořene nemoc. V praxi vypadá kombinace metod přibližně následovně: Akupunktura je prováděna dvakrát týdně, pacient mezi jednotlivými návštěvami užívá bylinnou směs. Složení bylinné směsi vychází z osvědčených receptů, které jsou upraveny podle potřeb konkrétního pacienta. Při návštěvě u terapeuta je provedena kontrola účinků směsi, která je podávána, popřípadě je v závislosti na aktuálních výsledcích léčby modifikována (34).

2.7..6.Dietetika

Podle tradiční čínské medicíny je matkou nemoci vždy strava. Znamená to, že strava zásadním způsobem ovlivňuje naše zdraví. Projevuje se to obzvlášť u nemocí chronického rázu a dobře je to vidět na tzv. civilizačních chorobách, kde strava může mít rozhodující vliv na úspěšnou léčbu.

Čínská dietetika se liší od západní tím, že nedoporučuje potraviny podle jejich obsahových látek, ale zkoumá vlastnosti potravin, jak v těle účinkují. Podle konstituce pacienta mu pak doporučí vybrané skupiny potravin.

Léčba stravou patří mezi dlouhodobě nejefektivnější způsoby léčby vůbec. Je to dáno tím, že jídlo musíme konzumovat pravidelně. Pokud tedy přizpůsobíme stravu tak, aby naše tělo nezatěžovala a naopak mu prospívala, bude mít tento přístup výrazné dlouhodobé účinky.

V praxi to vypadá tak, že pacient píše jídelníček, po určité době ho spolu s lékařem konzultují, lékař navrhne úpravy, které pak pacient pomalu do svého jídelníčku zavádí. Aktivní spolupráce ze strany pacienta a jeho ochota měnit je zde rozhodující (35).

2.7.7. Cvičení tai-či, qi-gong ...

Obr. č. 5: Ukázka Tai-ji



Staří Číňané si byli dobře vědomi jak úzce spolu pohyb a život souvisí. Pohybové systémy Tai-ji a Qi-gong patří mezi nedílné součásti terapie tradiční čínské medicíny. Co však v našich zeměpisných šířkách nebývá příliš obecně vžitou informací, je příslušnost Tai-ji do kategorie bojových umění. Protože však na rozdíl od běžného přístupu k boji likvidací soupeře fyzickou silou využívá principů překonávání tvrdého měkkým a násobení vnější síly silou vnitřní – energií čchi, dopad těchto technik na lidské zdraví a dlouhověkost je více než významný. Systém boje, který se spoléhá na dokonalou koncentraci a ovládnutí čchi, vyžaduje naprosto bezchybně průchozí řečiště drah a kultivaci čchi do její nejčistší a nejintenzivnější podoby. Tato kvalita pak s sebou přináší i efekt vždy přítomného vydatného zásobení všech orgánů vitální energií. Výslednicí tak bývá zdravé tělo dožívající se přírodou mu přisouzeného věku.

Během staletí se z původní myšlenky odvodila řada stylů Tai-ji, především tzv. rodinných škol, z nichž bezesporu neznámější a nejrozšířenější jsou u nás školy Yang a Chen. Tím však výčet "druhů" Tai-ji zdaleka nekončí. Jak se mezi nimi zorientovat? Ať už zvolíte jakýkoli směr Tai-ji, jejich cíl zůstává stejný: systematickou prací na zdokonalování pohybů sestavy navodit správný tok energie čchi v drahách celého těla. (Z této myšlenky vzniká tolik pro Tai-ji charakteristický pomalý "taneční" pohyb. Meridiány čchi totiž leží přesně mezi kostí a svalem. Vyneme-li fyzické úsilí, dochází k aktivitě svalu, který svým zbytněním tlačí na kost a zamezí tak průtoku čchi. Pozice Tai-ji proto musí být prováděny za naprostého uvolnění, navíc vždy ve stejném tempu, neboť zrychlování a zpomalování znemožňuje harmonický oběh čchi, jak o tom hovoří staré poučky čínských mistrů: Pohyb Tai-ji má být plynulý, bez konce a zastavení, jako

tok vody v řece či pout' mraků na obloze.) Avšak způsob, jak tohoto cíle dosáhnout, způsob práce s tokem čchi, bývá u různých stylů Tai-ji velice odlišný (36).

2.8.Možnosti terapie v západní medicíně

Terapie v klasické medicíně je zcela odlišná. Nejčastější způsoby léčby jsou: chirurgický zásah, farmakoterapie, fytoterapie, rehabilitace, psychologické působení.... Způsoby léčby v západní medicíně si nejspíš každý vyzkoušel na vlastním těle a tudíž nemusíme zabíhat do hlubších drobností. Porovnejme si nyní pouze farmakoterapii.

2.8.1.Fytoterapie západní medicíny

Fytoterapie je jedna z metod, kterou můžeme najít i v západní medicíně. Jsou zde však používány jiné byliny, převážně českého původu. Rostliny jsou v lékopisech charakterizovány zcela jinak. Můžeme nalézt popis vzhledu rostliny, stanoviště, chemického složení, účinku. V naší zemi jsou lékové formy rostlinné terapie nejčastěji čajové směsi, bylinné lihové roztoky, bylinné sirupy. Tabletky jsou u nás mnohem méně časté.

3. MOŽNOSTI VZDĚLÁNÍ V OBORU TRADIČNÍ ČÍNSKÁ MEDICÍNA V ČESKÉ REPUBLICĚ

3.1. První škola tradiční čínské medicíny

První škola tradiční čínské medicíny nabízí studentům výuku podle studijního plánu a materiálů pekingské Univerzity Guangming. Školu organizuje ČSBS (česká sinobiologická společnost) ve spolupráci s pekingskou univerzitou Guangming a Institutem Chuzhen ve Francii. Již před zahájením této spolupráce ČSBS organizovala výuku TČM, celkem více než deset let.

Univerzita Guangming v Pekingu byla založena v roce 1984 a je hlavní čínskou univerzitou pro šíření tradiční čínské medicíny (TČM) pomocí dálkového studia. V Číně i v zahraničí jí prošla řada známých lékařů s klinickou praxí. Základem pro studium jsou přednášky, doplněné skripty. Používaná skripta vycházejí z tradičních textů a byla vypracována lékaři TČM z různých čínských univerzit. Profesori, kteří zodpovídají za výuku byli všichni vyškoleni v Číně. Jedná se o vysokoškolské učitele s klinickou praxí. Jejich odbornou úroveň garantuje Univerzita Guangming. Celý program výuky je na univerzitní úrovni. Zkušební testy jsou vypracované též univerzitou a jsou garantované Mezinárodním centrem TČM v Pekingu.

Francouzský Institut Chuzhen - byl založen v roce 1992 skupinou studentů a praktiků tak, aby mohl nabídnout zájemcům z Francie kvalitní výuku srovnatelnou se standardem, který existuje v Číně. Studium je organizováno tak, aby mohli být vyškoleni skuteční odborníci čínské medicíny. Dnes po více než 2000 hodinách kursů a 15 přeložených děl z čínštiny si Institut i nadále zachovává svůj kolegiální způsob práce i své původní cíle. Výuka v Česku byla zahájena za jejich spolupráce.

V Číně existují dva rovnoprávné směry lékařství. A to jednak moderní západní medicína a jednak tradiční čínská medicína. Absolventi obou směrů mají stejný titul doktora lékařských věd, který získávají po šestiletém studiu a každý dostane informace i ze směru opačného, takže se navzájem dokáží domluvit ve prospěch svého pacienta.

V Česku studium pokrývá celou oblast TČM a je na univerzitní úrovni, přičemž

klinická praxe zaujímá důležité místo. Přednášky jsou doplňovány kvalitním překladem čínských odborných textů, které mají studenti k dispozici. Ve spolupráci s pekingskou Univerzitou Guangming a Institutem Chuzhen ve Francii organizuje společnost kompletní vzdělávání. Studium probíhá ve dvou modulech: akupunktura a fytoterapie (38).

Modul akupunktura zahrnuje 3 roky studia školy Guangming nebo studia v letech 2000-2003 s českými lektory, dále absolvování klinického semináře s čínským lektorem ve čtvrtém ročníku a 5 dnů praxe ve čtvrtém ročníku. Podmínkou připuštění k závěrečné zkoušce, student musí mít splněné výše uvedené povinnosti a doložit zdokumentovanou odléčenou kasuistiku. Závěrečná zkouška se skládá ze dvou částí – z písemného testu a praktické zkoušky z lokalizace akupunkturálních bodů a praktikování různých dovedností (39).

Modul fytoterapie zahrnuje tříleté studium. V prvním ročníku se vyučují teoretické základy, které jsou zakončeny zkouškou. Ve druhém ročníku se vyučuje fytoterapeutické minimum, opět zakončení zkouškou. Ve třetím ročníku se studium ubírá směrem k získávání znalostí o jednotlivých směsích, základech interního lékařství tradiční čínské medicíny. Vše je zakončeno závěrečnou zkouškou zahrnující základní znalosti z tohoto oboru. Absolvent modulu fytoterapie po úspěšném složení závěrečné školy získá diplom Základy tradiční čínské fytoterapie. Další možností dalšího vzdělání je postgraduální studium v tomto oboru, které je již zaměřeno na jednotlivé obory s využitím čínské medicíny, např. vnitřní a zevní medicína, pediatrie, gynekologie Po ukončení student získá diplom Praktik tradiční čínské medicíny (obor) (40).

Kontakty:

Česká republika - ČSBS

Revoluční 20
Praha 1
110 00

studium tel.: +420 723/ 555 313
csbs@tcm.cz

Slovenská republika – SINBIOS

Palackého 6
Bratislava
811 09

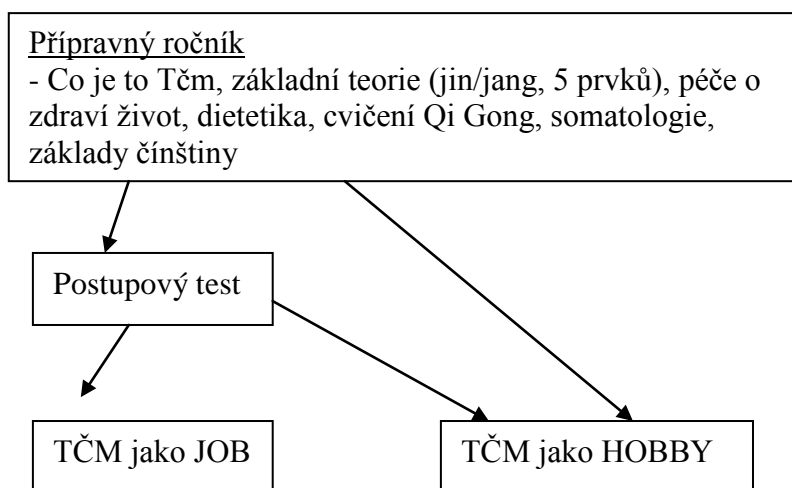
tel: +421 907/ 726 238
info@sinbios.sk

Školné: Pohybuje se od 16 000 Kč do 20 000 Kč za 1 rok studia (záleží na období, ve kterém částku zaplatíte)

3.2. Škola tradiční čínské medicíny s akreditací MŠMT- Hluboká nad Vltavou

Tato škola je opět jako ta předcházející zaměřena na teoretické zvládnutí všech pěti hlavních léčebných směrů v tradiční čínské medicíně (akupunktura, fytotherapie, akupresura, dietetika, qi gong) a jejich praktické zvládnutí v praxi. Část studia zahrnuje i práci s klientem k nacvičení léčebných postupů a zvládnutí problematických stavů v praxi.

Struktura studia: (41)



1.ročník – 36 dnů

2.ročník – 39 dnů

3. ročník – 37 dnů

Letní škola – 2x7 dnů

Stáž na klinice – 10 dnů

Stáž v Číně – 20 dnů

1.ročník – 12 dnů

2.ročník – 12 dnů

Letní škola – 7 dní

- volnější studium pro terapeuty jiných oborů a laické zájemce

- pro budoucí terapeuty

Modul TČM jako hobby obsahuje sérii přednášek o metodách pěstování zdravého života, dietetice, Qi Gong, domácí samoléčbě produkty čínské medicíny, akupresurních a masážních technikách.

1.ročník obsahuje přednášky a praktika na témata: terapie a diagnostika, fytoterapie, akupunktura, základy čínské odborné terminologie, moderní medicína. Dále je součástí 1.ročníku týdenní letní praktická škola.

2.ročník obsahuje přednášky a praktika na témata: teorie a diagnostika, fytoterapie a akupunktura, dietetika, Tui Na masáže, management, základy čínské odborné terminologie, moderní medicína). Praxe je zaměřena na práci s bylinkami a opět je zde týdenní letní praktická škola.

3.ročník obsahuje přednášky a praktika na téma: teorie a diagnostika, fytoterapie, akupunktura, dietetika, Tui Na masáže, management, základy čínské odborné terminologie, moderní medicína). Praktická část je zaměřena na akupunkturu, práci s pacientem. Součástí je i nepovinná stáž v Číně v rozsahu 20 dnů.

Modul TČM jako job je pak zaměřeno čistě pro profesionální léčitelé, a podle odpovídá i struktura studia.

Kontakty:

TCM Bohemia, občanské sdružení

nám.Čsl.armády26

373 41 Hluboká nad Vltavou

tel.: 387 965 131

fax: 387 965 132

mail:seminare@tcmbohemia.cz

Školné:

V modulu TČM jako hobby se ceny pohybují v rozmezí 800 - 1200 Kč / den výuky (podle typu semináře).

V modulu TČM jako job je cena studia 1. ročníku 27 600 Kč (včetně přednášek a praktik z moderní medicíny); 23 800 Kč (bez přednášek a praktik z moderní medicíny) + není započítána letní škola v rozsahu 7 dnů. Cena studia 2. ročníku 26 900 Kč (s přednáškami a praktikami z moderní medicíny) a 26 100 Kč (bez přednášek a

praktik z moderní medicíny) + není započítaná letní škola v rozsahu 7 dnů. Cena studia 3. ročníku je 28 400 Kč (s přednáškami a praktikami z moderní medicíny), 24 600 Kč (bez přednášek a praktik z moderní medicíny) + není započítaná nepovinná stáž v Číně.

3.3. Akademie alternativa

Tato akademie nabízí vzdělávání v alternativních terapiích jako jsou muzikoterapie, arteterapie, terapie zpěvem. Jeden z oborů jsou terapeutická studia – kde jeden z předmětů je i fytoterapie a reflexologie. Absolvent získává certifikát o absolvování s garancí Akademie alternativa, české hudební společnosti....

Akademie mimo jiné pořádá víkendové i týdenní semináře pro laickou i odbornou veřejnost. Pro další informace navštivte jejich internetové stránky: www.akademicalternativa.com; mail pro informace: info@ademicalternativa.com

3.4. Centrum výuky tradiční čínské medicíny v oblasti bylinné terapie

Toto centrum jsem našla při hledání na internetu, ale když jsem volala na uvedené číslo, bylo mi sděleno, že výuka byla prozatím pozastavena. Uvádím to zde tedy jen pro úplnost.

Školu provozovala Anna Šímová, která vystudovala 1. školu tradiční čínské medicíny a od ní se takto osamostatněla.

Kontakty: Vondroušová 1174/28, Praha – Řepy, 163 00, tel.: 777/ 270 962

3.5. Centra nabízející určité přednášky týkající se nějaké oblasti z tradiční čínské medicíny

www.angelis.cz

www.tcmcentrum.cz

<http://www.sweb.cz/ivea/kontakt.htm>

4.MOŽNOSTI DISTRIBUCE PRODUKTŮ TRADIČNÍ ČÍNSKÉ MEDICÍNY V ČESKÉ REPUBLICE

A/ Distribuční střediska podle města:

Brno

Lékárna U Ronda

Nové sady 42

Brno

tel.: 543 244 545

Zdravý život – prodejna zdravé výživy

Lidická 26

Brno

Tel: 549/ 240 056, www.zzbrno.cz

České Budějovice

TCM Herbs (v přízemí prodejny FOTO MATE)

U Černé věže 6

370 01 Č. Budějovice

tel.: 800 331 109 – zelená linka, na které poskytnou svoje distribuční centra ve Vašem
nejbližším okolí

ostatní tel.: +420 386/ 353 928; +420 724/ 032 535

email: obchod@patentnimediceina.cz

Hluboká nad Vltavou

Nám. Československé armády 26

Hluboká nad Vltavou

373 41

hluboka@tcmbohemia.cz; info@tcmbohemia.cz

poznámka: Má velice propracovaný, obsahově bohatý internetový katalog (produkty členěny dle obtíží, lékové formy), objednávka se provádí buď elektronicky nebo písemně na výše uvedenou adresu.

Hradec Králové

MUDr. Michal Strnad

Poliklinika III.

E. Beneše 1549

Hr. Králové

tel.: 495 266 799, www.tcmcentrum.cz

Ostrava

Bylinářství U Radnice

Sokolská 49

Moravská Ostrava

tel.: 596 138 827, www.bylinarstvi.tk

Plzeň

Aroma

Prokopova 27

Plzeň

tel.: 731 506 781

Praha

Lékárna U Sv. Vavřince,

Anenská 13 – Liliová 11 (naproti Divadlu Na zábradlí)

Praha 1 - Staré město

tel.: 222 222 215, www.lekarna.zdravcentra.cz/svvavrinec

Alternativa Medica

Křejského 1507
Praha 4 - Opatov
tel.: 272 931 854

SAN BAO s. r. o.
Štěpařská 1131/12

152 00 Praha 5, Barrandov

obchod@sanbao.cz

Mobilní telefon „čínské lékárny“ 605 272 896

Telefon a fax „čínské lékárny“ 251 51 14 56 (faxovat můžete kdykoli)

Sedlčany

MUDr. Martin Zahradník , ordinace ortopedie a tradiční čínské medicíny

U kulturního domu 746

264 01 Sedlčany

Tel.: 723/ 837 875; 728/ 205 135; 318/ 820 100

Internetové katalogy

<http://www.svetzdravi.com/>

propracovaný katalog podle obtíží (poměrně rozsáhlý)

Kontakty

tel: +420 608 205 756, e-mail:svet.zdravi@seznam.cz, IČO: 257 02 424

<http://internetovy-obchod.msbox.cz/prirodni-leciva-lekarna/cinska-medicina/f-3-s-41-cp-0-c-2403/> - celkem 11 výrobků

www.pragon.cz – dovozce a prodejce čínských léčiv, poměrně dobře propracovaný katalog

<http://www.cinskebyliny.cz/seznam.html> - seznam produktů Tian shi v současnosti dostupných v ČR

Korporace TIANSHI GROUP CO.,LTD., CHINA zastoupená v České republice:

TIAN SHI.CZ s.r.o

Weilova 2

102 00 Praha 10

Fax: 267 215 933; tel: 267 215 933

Nákup zboží: od distributora p. Kalikratis FILIDIPIS:

Tel.: +608 120 387; 731 140 700; 267 215 933, email: agoraczech@seznam.cz

Zboží lze poslat poštou po zavolání na jedno z telefonních čísel

<http://www.eobchodnidum.cz/efarmacie/cinska-medicina.htm?sort=price&dir=up>

celkem 11 výrobků v nabídce

<http://www.tcmbohemia.cz/produkty/> - podrobný, obsáhlý katalog

<http://www.001shop.cz/Cinska-medicina> - celkem 5 výrobků

<http://www.cinska-medicina.eu/> - poměrně rozsáhlá nabídka, propracované – rozdělení dle nemocí, dle produktů ..., kromě toho i nabídka různých čajů (černé, bílé, zelené)

<http://www.sitia.cz/> - je zde seznam bylin používaných v čínské medicíně a dále produkty volně prodejné dle typu obtíží

www.cajicek.cz – celkem 21 nabízených produktů

<http://www.starlife.cz/int/products/catalog.asp?lng=cz> - katalog výrobků členěný dle problémů (jsou zde ale i potravinové doplňky)

www.bylinka.net – celkem 22 přípravků

<http://www.prozdravi.cz/cinska-medicina/> - celkem 13 výrobků

<http://www.khur.cz/uvod.htm> - celkem 14 výrobků, objednává se telefonem nebo mailem

<http://www.shopzdravi.cz/> - celkem 9 výrobků

<http://gesto.servery.cz/shop/php/main.php3?go=show&usere=0009260024408095> -

internetový obchod s produkty pro zdraví, vitamíny a potravinovými doplňky
(jsou zde i produkty TČM)

<http://www.energoweb.cz/cz/> -On-line prodej produktů alternativní medicíny
provozovaný Andreou Červienkovou. Dělení přípravků podle nemocí a podle výrobců.

ENERGON CENTRÁLNÍ SKLAD

Andrea Červienková

ul. 8. května 15

779 00 Olomouc

FAKTURAČNÍ ADRESA

Andrea Červienková

Polská 60

779 00 Olomouc

IČO: 73201740

http://www.greenhelp.cz/home_cz.htm - nabídka produktů TCM proti chřipce

www.oeshermes.cz – další z internetových katalogů

5.DISKUZE

Východní medicína a západní medicína je pojmána již po staletí jako zcela dva odlišné systémy. Podíváme-li se však blíže, zjistíme, že mají mnohé společné. Jejich společným cílem je dosažení zdraví svěřeného pacienta. Pacient je na prvním místě v obou systémech. Liší se však razantně v přístupech k terapii, diagnóze, životnímu stylu, příčinám vzniku onemocnění.

V současné době má každý přístup k oběma způsobům terapie. Zatímco ordinace klasické medicíny nalezneme snadno a bez problémů, ordinaci východní medicíny musíme hledat v telefonních seznamech, na internetu... Zdálo by se, že východní medicína je u nás vytlačována. Opak je pravdou. Za posledních deset let zaznamenala východní medicína v naší zemi i okolních evropských zemích ohromný rozvoj. Zatímco před třiceti lety se praktik východní medicíny ve svém oboru neužíval, dnes zaznamenává obrovský zájem lidí.

Proč se natolik zvýšil zájem o východní medicínu? Klasická medicína zaznamenala během svého vývoje ohromných úspěchů, ale i neúspěchů. Pomocí klasické medicíny byla vymýcena spousta předtím nevyléčitelných nemocí, např. pravé neštovice, mor Na druhé straně tu bylo několik afér typu thalidomidové aféry, různé chirurgické pochybení lékařů, objevení mnoha nežádoucích účinků jednotlivých léků. Téměř každý lék klasické medicíny má nějaký nežádoucí účinek. Samozřejmě je potřeba brát do úvahy prospěch terapie a rizika terapie. Lidé jsou často skeptičtí a nad takovými věcmi nepřemýšlí. V jejich mysli je tedy často na prvním místě negativum, nikoliv pozitivum. Východní medicína jim pak nabízí možnost léčby prostředky, které mají minimální nežádoucí účinky, nabízí jim velice osobní kontakt lékaře s pacientem, nabízí jim metody, které jsou pro ně něčím neznámým, něčím tajemným. Pacienti hledají ve východní medicíně cestu naděje v léčbě nemocí, které nedokáží vyléčit lékaři západní medicíny.

O jednotlivých účincích léčiv, léčebných metod a diagnostických postupech západní medicíny byla napsána spousta publikací, byla vytvořena spousta speciálních programů (např. AISLP). Principy terapie v klasické medicíně vycházejí většinou z výsledků studií, jedná se o medicínu založenou na důkazech. Na druhé straně o

metodách východní medicíny je materiálů a vědeckých studií mnohem méně. Jelikož zájem o východní medicínu neustále roste, je potřeba se ubírat tímto směrem, a objasňovat účinky metod východní medicíny, odhalovat tajemství. Evropská unie a světová zdravotnická organizace se ubírá tímto směrem mílovým krokem dopředu. Za posledních 20 let proběhla spousta studií na účinky akupunktury. A bylo zjištěno mnoho zajímavých poznatků: Při analgetickém působení akupunktury hrají hlavní roli přirozeně se vyskytující mediátory (opioidy) - enkefaliny a endorfiny, jejichž koncentrace se mění a produkce se zvyšuje působením akupunktury. Avšak zdá se, že působení akupunktury je podstatně širší, než naznačují studie prováděné za účelem průkazu analgetického účinku. Akupunkturální body jsou odlišné od okolní kůže a jejich aktivita může být elektricky změřena – na základě měření kožního odporu - před i po stimulaci. Množství experimentálních prací s akupunkturou prokazuje rychlou i krátkodobou hypoalgií. Akupunktura ovlivňuje funkci hypotalamu a hypofýzy. Po akupunktuře byly nalezeny změny v koncentracích hormonů a funkci štítné žlázy, nadledvinek a gonád. Rovněž se pozorují měřitelné změny ve funkci příštítných tělísek a pankreatu. Účinky na CNS jsou dokazatelné pomocí zobrazovacích metod CNS. Rovněž byl vědecky prokázán účinek akupunktury na léčbu deprese (41).

Poznámka: Konkrétní klinické případy a výsledky pozorování lze nalézt na uvedeném internetovém odkaze.

Světová zdravotnická organizace již několik desítek let usiluje o postupné zharmonizování metod východní medicíny se západní. V materiálu WHO: Strategie tradiční medicíny v letech 2002-2005, jejíž originál i překlad je součástí této práce, si světová zdravotnická organizace vytyčuje základní cíle pro optimalizaci tradiční medicíny v moderním světě. Z hlavních cílů je vytvoření potřebné legislativy; podpora důvěryhodného výzkumu v oblasti účinnosti a bezpečnosti; budování spolupráce moderní medicíny s tradiční při léčbě nemocí, a využívání výhod z této spolupráce plynoucích; propagace užití tradiční medicíny na základě získaných vědeckých důkazů.(42.)

Lékař klasické medicíny a léčitel tradiční medicíny by neměli být soupeři, ale partneři. Snad někdy v blízké budoucnosti bude stát východní medicína vedle západní medicíny jako plnohodnotný partner. Já osobně bych to viděla jako významný krok v boji proti nemocem lidstva. Každá medicína má v sobě něco důležitého,

nezastupitelného, když se to dá dohromady, tak vznikne dokonalý systém. Pohlížejme tedy na východní medicínu ne jako na něco mytologického, ale na něco užitečného a racionálního.

6. ZÁVĚR

Cílem této práce bylo porovnat přístupy východní a západní medicíny k jednotlivým problémům, nabídnout seznam škol nabízejících vzdělání v oboru východní medicíny, a distribuční střediska nabízející produkty východní medicíny. Zjistila jsem, že důvěryhodných škol, kde lze získat vzdělání v oboru, je poměrně málo, ale studium je zde náročné a obsahově velmi bohaté. Většina škol je založena na samostudiu základů teorií a metod, a ve škole se hlavně procvičuje praktikování metod a základních principů v řešení zdravotních problémů pacientů. Což je podle mého určitě výrazné pozitivum, protože nejdůležitější je praktikování svých vědomostí a zkušeností v praxi.

Obchodů nabízejících přípravky čínské medicíny je podle mého názoru poměrně dost. Skoro v každém městě je nějaká pobočka. Velkou společností, která vlastní několik malých obchůdků, je TCM Herbs. Hodně užitečnou službou je poskytování zelené linky, kde Vám sdělí zadarmo adresu nejbližšího prodejního střediska ve Vašem okolí.

Na závěr chci Vám, kteří čtete tuto práci, popřát mnoho zdraví, a poděkovat za Vaši pozornost.

7.ABSTRAKT

Tradiční medicína si dnes získává mnoho příznivců, její použití se rozšiřuje po celém světě. V některých zemích je tradiční medicína jako prostředek zdravotní péče oficiální, v jiných zemích pak tradiční medicína zastává roli doplňující terapie ke klasické medicíně.

Tyto dva systémy jsou odlišné, a přesto v některých hlediscích jsou si velmi blízké. Tradiční medicína se liší zejména délkou historie, používáním teorií ve výkladu nemocí i použití teorií v terapii. Tradiční medicína využívá léčebné prostředky, které mají svou dlouholetou tradici. Účinky terapie nejsou ve většině případů vědecky podloženy. Západní, klasická medicína, má prioritu ve hledání stále novějších, účinnějších metod, které přísně vědecky ověřuje před jejich aplikací do praxe.

Ze základních teorií východní medicíny jsou nejdůležitější teorie jin/jang, teorie pěti pohybů, teorie čchi. Principy těchto teorií se odrážejí ve všech léčebných metodách. Mezi základní léčebné metody východní medicíny patří akupunktura, akupresura, bylinná terapie, moxace, cvičení, dietetika.

Západní medicína využívá nejnovější poznatky, ověřené vědeckými výzkumy, a to vše s cílem poskytovat bezpečnou, účinnou léčbu v čase potřeby. Západní medicína je zaměřena nejvíce na odstraňování konkrétních jednotlivých zdravotních problémů, předcházení dalším problémům, které by mohly vzniknout sekundárně v důsledku manifestace primární nemoci. Východní medicína je oproti západní medicíně více založena na předcházení vzniku disharmonie v organismu, která by mohla vyústit v rozvoj nemoci.

Možnost vzdělání v oborech TCM je v České republice, zdá se, dostačující. Studium je určeno buď pro laiky, nebo odborníky, je zaměřeno hlavně na praktickou výuku. Školy jsou soukromé, platí se zde poměrně vysoké školné.

Koupě produktů východní medicíny je v současné době dostupná pro každého zájemce. Existuje mnoho obchodních středisek v různých městech, ale i spousta internetových středisek, která nabízejí distribuci přípravků poštou.

Optimálním cílem do budoucna, který podporuje i WHO, je snaha spojit vše pozitivní z tradiční i západní medicíny, a vytvořit tak systém, který by optimálně řešil problematiku lidského zdraví.

8.SUMMARY

Traditional medicine becomes more and more popular. It's usage propagates in all over the world. In some countries oriental medicine is means of national healthcare, whereas in others countries it undertakes a function associated therapy to classical medicine.

These both systems are different, though in some areas they are similar. Traditional medicine differs in duration of history, by using theories in interpretation diseases and using theories in therapy. Traditional medicine uses medical means, which have long tradition. Effects of therapy in most cases aren't scientifically attested. Western, classic medicine has priority in continuous finding of newer, more efficient methods, which are tested by scientific methods.

Basic theories eastern medicine theory jin/jang, theory of five elements and theory of cchi are the most important. Principles of these theories are reflected in all medical methods. Acupuncture, acupressure, moxibation, phytotherapy,... are basic methods of therapy.

The western medicine uses latest experiences, attested by scientific methods. It's target is providing safety, effective treatment in time of needs. Western medicine is mainly aimed to therapy actual health problem, prevention others healthy problems, which can originate secondary in consequence of manifestation of primary disease. Whereas oriental medicine is mainly aimed to prevention of origin disharmony in organism, which can be ended by disease.

Possibilities of education in the branches of oriental medicine in Czech Republic is in my opinion sufficient. Studies are determined either for laity or professionals. Studies are aimed to practical education. Schools are private, and student must pay high school fee.

Possibilities to buying oriental medicine's products is available for every interested person. A lot of shopping centres exist in cities and also we have available internet shopping centres, which offer distribution of products by post office.

The optimal object to future, which is supported by WHO, is effort to combine all positive from traditional and western medicine, and create system, which could optimally solve problems of human health.

9. PŘÍLOHA Č.1: WHO – STRATEGIE TRADIČNÍ MEDICÍNA V LETECH 2002-2005 (VOLNÝ PŘEKLAD)

Oficiální zdroj: http://whqlibdoc.who.int/hq/2002/WHO_EDM_TRM_2002.1.pdf

Tato strategie byla vyvinuta v centrále WHO za spolupráce s jednotlivými regionálními centry. Byla vytvořena po zkonzultování ve všech členských zemích a jiných zúčastněných zemích, které se významně svými názory podíleli na vytvoření tohoto konceptu.

Klíčové body strategie

Z alternativních terapií se po celém světě nejvíce šíří tradiční medicína. S tímto rozmachem pak souvisí důvod, proč politici, zdravotničtí profesionálové a veřejnost zápasí s otázkami ohledně bezpečnosti, účinnosti, použitelnosti, zachování a vývoje tohoto oboru v budoucnosti.

Pod pojmem tradiční medicína je v této práci míněno tradiční čínská medicína, indická ajurvěda a arabská medicína a různé formy původní (domorodé) medicíny. Léčebné metody tradiční medicíny zahrnují terapii pomocí rostlin, zvířat anebo minerálů, akupunkturu, terapii pomocí rukou (akupresura, masáže ...), duchovní terapie (meditace, cvičení ...) atd..

Šíření tradiční medicíny

Tradiční medicína se velmi rychle šíří. V Africe více než 80% populace užívá tradiční medicínu k udržování jejich zdraví. V Asii a Latinské Americe má užívání tradiční medicíny již velmi dlouhou tradici. V Číně tradiční medicína tvoří kolem 40% veškeré zdravotní péče. V ostatních rozvojových zemích se tato medicína stává postupně mnohem populárnější. Procenta lidí, které využívají tradiční medicínu je 48% v Austrálii, 70% v Kanadě, 42% v USA, 38% v Belgii a 75% ve Francii.

Proč takové široké rozšíření?

Rozšíření v rozvojových zemích je úměrné její dostupnosti. Tradiční medicína je také někdy jako jediný zdroj zdravotní péče, zejména pro chudší lidi. V Ghaně, Keně a na Mali výzkum ukazuje, že léčba malárie pyrimethaminovými/sulfonamidovými antimalariky stojí mnoho dolarů. Oproti tomu bylinná terapie malárie tradiční medicínou je podstatně levnější.

Alternativní přístup ke zdravotní péči v rozvojových zemích

V mnoha rozvojových zemích je obliba užití komplementární a alternativní medicíny poháněna rostoucím zájmem o nežádoucí účinky chemických léčiv, otázkami ohledně přístupů a osvojení si alopatické medicíny, skvělým přístupem veřejnosti ke zdravotnickým informacím.

Zároveň prodlužující se střední délka života přináší vyšší riziko vývoje chronické nemoci, srdečních chorob, rakoviny, diabetu a psychických poruch. Pro mnoho pacientů, komplementární a alternativní medicína se zdá být mírnějším prostředkem ovlivňujícím tyto choroby než alopatická medicína.

Společně se širším užitím tradiční, komplementární a alternativní medicíny, je vyžadováno dokazování ohledně bezpečnosti, účinnosti a kvality produktů a praktik této medicíny. Zajímavé je, že mnoho vědeckých publikací týkající se tradiční, komplementární a alternativní medicíny, používá metodologie srovnatelné s těmi, které jsou užívány k podpoře mnoha moderních chirurgických postupů: jednotlivé popisy případů a skupiny pacientů, bez žádné kontroly nebo pouze se srovnávající skupinou. Nicméně, vědecký důkaz z randomizovaného klinického pokusu je výrazný pro četné použití akupunktury, pro určitou bylinnou terapii, a pro určité manuální terapie. Obvykle rozšíření užití tradiční, komplementární a alternativní medicíny není doprovázeno růstem kvality, kvantity a dostupnosti klinických důkazů pro upevnění přesvědčení k tradiční, komplementární a alternativní medicíně.

K upevnění potenciálu tradiční, komplementární a alternativní medicíny jako zdroje zdravotní péče je potřeba vyřešit ještě mnoho problémů. Tyto problémy souvisejí

s politikou, bezpečností, účinností a kvalitou, přístupem, racionálním (účelným) využitím.

Taktika: základ pro hlásání činnosti v tradiční, komplementární a alternativní medicíně

Poměrně málo států vyvinulo taktiku ohledně tradiční medicíny nebo komplementární, alternativní medicíny - pouze 25 ze 191 členských států. Taktika poskytuje základ pro definici role tradiční, komplementární a alternativní medicíny v národní zdravotní péči, zajištění regulačních a zákonných mechanismů, které jsou vytvořeny pro propagaci a upevňování správné praxe, hodnověrnost, bezpečnost a účinnost terapie. Pomáhá také k zabezpečení adekvátních využití finančních zdrojů pro výzkum, vzdělávání a praxi.

Bezpečnost, účinnost a kvalita: rozhodující pro zdravotní péči

Praktiky tradiční, komplementární a alternativní medicíny byly rozvinuty během odlišných kultur v různých zemích.

Hodnocení produktů je často velmi problematické. Týká se to zejména hodnocení bylinné terapie; účinnost a kvalita je zde ovlivněna mnoha faktory. Není překvapivé, že výzkum v oblasti této medicíny není adekvátní, vyúsťuje potom v nedostatek dat a často jsou užívány i nedostatečně rozvinuté metodologie. To zpomaluje rozvoj regulace a legislativy této medicíny.

Přestože mnoho terapií má nadějný potenciál a jsou stále více používány, mnoho z nich není testováno a jejich užití není monitorováno. Také z tohoto důvodu je znalost nežádoucích účinků omezená.

Přístupnost: udělat TM/CAM dostupnou a cenově přístupnou

Racionální využití: zajištění náležitosti a efektivnosti nákladů

Racionální užití má mnoho aspektů zahrnující: kvalifikace a licencování poskytovatelů; vlastní užití produktů určité kvality; dobrá komunikace mezi praktiky TM/CAM a alopaty a pacienty; zajištění vědeckých informací pro veřejnost.

Přesná role WHO

Definování strategie, podíl na spolupráci; tvorba směrnic a praktických pomůcek; vyvíjení norem a standardů; stimulace strategického a operačního výzkumu; rozvoj lidských zdrojů; řízení informací.

- Usnadňování integrace TM/CAM do zdravotního systému – pomoc členským státům při vytváření potřebné legislativy
- Tvorba směrnic pro TM/CAM – vytváření standardů, technických průvodců, metodologie pro výzkum terapie a produktů, výroba produktů TM/CAM
- Pobízení ke strategickému výzkumu v oblasti TM/CAM: podpora klinických studií na bezpečnost a účinnost TM/CAM v léčbě konkrétních nemocí, např. malárie, HIV/AIDS
- Podpora racionálního využití TM/CAM – propagace užití na základě důkazů (evidence based medicine)

10. POUŽITÉ ODKAZY

1. <http://www.oshermes.cz/cz/articleFull.php?&article=1> – citováno 5.4.2008
2. Dr.KAO TUO: *Encyklopedie čínské medicíny* – dotisk 1.vydání, Praha – Artedit s.r.o.2001, 208 s. s.18 ISBN 80-7234-166-9
3. <http://www.mineralfit.cz/clanek/1514--tradicni-cinska-medicina---celostni-pristup-k-cloveku.html> (citováno 14.3.2008)
4. <http://encyklopedie.seznam.cz/heslo/188131-medicina> (citováno 10.3.2008)
5. LI DEXIN ... KOLEKTIV AUTORŮ: *Teoretické základy tradiční čínské medicíny* – díl I, vydání druhé 2001, Československá SinoBiologická společnost, 96 s. s. 27,28 ISBN2-909847-01-2
6. <http://cinska-medicina.pramenyzdravi.cz/396/Tradicni-cinska-medicina---akupunktura-2-dil.php> (citováno 5.3.2008)
7. JANA ARCIMOČOVÁ: *Čínská medicína pod pokličkou* – 1.vydání, Praha – Beta 2004, 146 s. s.20 ISBN 80-7306-125-2
8. LI DEXIN...KOLEKTIV AUTORŮ: *Teoretické základy čínské medicíny* – díl.III.- vydání druhé 2001,Praha - Československá SinoBiologická společnost 2001,s.103 s.26 ISBN2-909847-01-2
9. SIMON G.BROWN: *Čínská medicína v praxi: Šiacu, feng šuej, tai či, čchi-kung, reiky, moxace* – vydání první – Frýdek Místek 2004, 160 s. s.8 ISBN 80-7362-017-0
10. <http://qi-journal.com/TCM.asp?-token.SearchID=Acupuncture%20FAQ> (citováno 29.2.2008)
11. DAVID PÁNEK: *Hranice čínské a západní medicíny* – první vydání, Praha – Půdorys 2008, 215s. s.20 ISBN 978-80-86018-27-0
12. LI DEXIN...KOLEKTIV AUTORŮ: *Teoretické základy čínské medicíny* – díl.III.- vydání druhé 2001,Praha - Československá SinoBiologická společnost 2001,s.103 s.37-38 ISBN 2-909847-01-2
13. <http://encyklopedie.seznam.cz/heslo/469929-akupunktura>
14. LI DEXIN ... KOLEKTIV AUTORŮ: *Teoretické základy tradiční čínské medicíny* – díl I., vydání druhé 2001, Československá SinoBiologická společnost, 96 s. s. 40 ISBN2-909847-01-2

15. LI DEXIN ... KOLEKTIV AUTORŮ: *Teoretické základy tradiční čínské medicíny* – díl I., vydání druhé 2001, Československá SinoBiologická společnost, 96 s. s. 40 ISBN2-909847-01-2
16. LI DEXIN ... KOLEKTIV AUTORŮ: *Teoretické základy tradiční čínské medicíny* – díl I., vydání druhé 2001, Československá SinoBiologická společnost, 96 s. s. 73,74 ISBN2-909847-01-2
17. DAVID PÁNEK: *Hranice čínské a západní medicíny* – první vydání, Praha – Půdorys 2008, 215s. s.33-53 ISBN 978-80-86018-27-0
18. DAVID PÁNEK: *Hranice čínské a západní medicíny* – první vydání, Praha – Půdorys 2008, 215s. s.24-30 ISBN 978-80-86018-27-0
19. MARTIN VOKURKA, JAN HUGO: *Praktický slovník medicíny* – sedmé rozšířené vydání, Praha – Maxdorf, 494s. s. 302 ISBN 80-7345-009-7
20. http://www.chinesemedicinetimes.com/wiki/The_Causes_of_Disease (citováno 25.2.2008)
21. JIRKA MAČÁK, JANA MAČÁKOVÁ - *Patologie* – vydání první, Praha – Grada Publishing, 348 s. výpisky ze stran 24-36 ISBN 80-247-0785-3
22. LI DEXIN ... KOLEKTIV AUTORŮ: *Teoretické základy tradiční čínské medicíny* – díl I., vydání druhé 2001, Československá SinoBiologická společnost, 96 s. s. 21 ISBN2-909847-01-2
23. MISCHO KUSHI: *Orientální diagnostika* – vydání první, Košice – Východoslovenské vydavatelství Košice, s.285 s. 29 ISBN 80-234-0033-9
24. <http://vademecum-zdravi.cz/tajemstvi-akupunktury/> (citováno 4.3.2008)
25. JADWIGA GÓRNICKÁ: *Domácí přírodní lékárna* – dotisk prvního vydání, Praha – nakladatelství Jan Vašut s.r.o.,s.536 s. 341 ISBN 80-7236-026-4
26. <http://compex.zdravi-cz.eu/akupresura.php> (citováno 5.3.2008)
27. SIMON G.BROWN: *Čínská medicína v praxi: Šiacu, feng šuej, tai či, čchi-kung, reiky, moxace* – vydání první – Frýdek Místek 2004, 160 s. s.126-127 ISBN 80-7362-017-0
28. <http://compex.zdravi-cz.eu/tradicni-cinska-medicina.php> (citováno 5.3.2008)
29. <http://www.pragon.cz/acu/moxa.php> (citováno 5.4.2008)
30. časopis Regena II/2002 – str. 5 článek E.Zimmelové dostupné z online stránek <http://www.cinskamedicina.net/clanky.htm> (citováno 25.3.2008)
31. <http://www.sanbao.cz/index.php?ses=MTx8PjA8fD4wPHw%2B> (citováno 2.3.2008)

32. <http://www.jihlavsko.cz/tisengta/> (citováno 5.3.2008)
33. <http://www.khur.cz/uvod.htm> (citováno 5.3.2008)
34. <http://cinskamedicina.wz.cz/byliny.html> (citováno 4.3. 2008)
35. <http://cinskamedicina.wz.cz/dietetika.html> (citováno 6.3.2008)
36. <http://www.cinskamedicina.net/taiji.htm> (citováno 5.3.2008)
37. <http://www.tcm.cz/tcm/index.php?s=1028145271&mid=1028145271&clid=1033586320&detail=1> (citováno 4.3.2008)
38. <http://www.tcm.cz/tcm/index.php?s=1049697714&mid=1028145271> (citováno 4.3.2008)
39. <http://www.tcm.cz/tcm/index.php?s=1033587444&mid=1028145271> (citováno 4.3.2008)
40. <http://www.tcmbohemia.cz/edu/index.php?ctg=133>
41. <http://www.akupunktura.cz/ebm/20060301vecerova.htm> (citováno 5.3. 2008)
42. http://whqlibdoc.who.int/hq/2002/WHO_EDM_TRM_2002.1.pdf

11. SEZNAM TABULEK

Tab.č.1 – Teorie pěti prvků- vše, co je přiřazováno k jednotlivým prvkům - str.10

Tab.č.2 – Interval maximální aktivity jednotlivých orgánů (orgánové hodiny) – str.12

12. SEZNAM OBRÁZKŮ

Obr.č.1 – Monáda (základní symbol jin-jang) – str. 8

Obr.č.2 – Akupunktura – str.29

Obr.č.3 – Průmět akupunkturních drah na trupu člověka – str.29

Obr.č.4 – Baňkování – str.33

Obr.č.5 – Ukázka Tai-ji - str.40