



Začátky jedné cesty

„Celostní medicína je druh, odrůda medicíny, která není lepším ani horším bratrem či sestrou ostatních medicínských oborů. Myslím, že stejně jako si vydobyla místo na slunci chirurgie, nebo jak vnímáme oční lékařství, gynekologii či další obory, tak by měla zaujmout odpovídající místo i tato medicína. Snad jen v minulosti byl rodinný nebo praktický lékař v našich podmínkách určen k tomu, aby celostní medicínu prováděl. Tento obor se však naprosto odchýlil od nastolené cesty a ta nyní zůstala volná pro nás, kteří jsme se rozhodli, že se po ní vydáme,“ uvádí dr. Josef Jonáš.

Celostní medicína je ve své podstatě z větší části filozofický obor, protože její kořeny sahají spíše do počátků různých filozofií než do jiných věd. Člověk musí přijmout nějakou filozofii odůvodňující a vysvětlující lidský život a pak v ní hledat kořeny nemoci. Právě nalézat kořeny nemoci je hlavním úkolem celostní medicíny. Usilovně se prohrabáváme stále hlouběji ke kořenům stromu, na němž »zraje ovoce nemoci«. Pravděpodobně jsme ještě velmi vzdáleni těmto kořenům, ale na druhou stranu tak, jak sestupujeme níž, vidíme, že starověké filozofie, od nichž se medicína postupně oddělovala, podstatu nemoci znaly a my se tak napůl stáváme mentálními archeology, protože vykopáváme místo hliněných střepeň, sošek a základů obydlí starověkých civilizací myšlenky a dešifrujeme jejich význam.

PŘÍRODNÍ MEDICÍNA ČERPÁ Z MINULOSTI

Stejně jako ze střepeň můžeme složit nádobu a dohadovat se, k čemu ji starověký člověk používal, sbíráme střípky vědomostí, které nám do dnešních dob zůstaly, skládáme je a dohadujeme se, jaký asi měly význam.

Celostní medicína si však dala do vínku ještě jedno slovo, jenž se v názvu vlastně vůbec neobjevuje. Potíchu jsme za tento název »propašovali« výraz »přírodní«. V celostní medicíně se snažíme využívat výhradně přírodní a přirozené prostředky k uzdravení člověka. Kdybychom to vzali doslova, můžeme kořeny nemoci hledat i u různých chemických reakcí a můžeme třeba rozluštění lidského genomu vnímat jako akt celostní medicíny. Do těchto sfér nás však moderní vědecká medicína bude jen nerada pouštět. Proto si celostní medicína vytvořila arzenál prostředků, který čerpá především z minulosti, jak jsem již zdraňoval.

Vývoj lidského druhu se nazývá ontogeneze a vývoj lidského jedince fylogeneze. Na fylogenezi jedince zabývajícího se celostní medicínou se můžeme podívat třicet let nazpět a uvidíme, jak sleduje i ontogenezi celé historické medicíny. V tomto seriálu od historických událostí poměrně rychle přejdeme do pokud možno souvislého výkladu zásad celostní medicíny. Snad se v těchto principech najdou všichni lidé, kteří se zabývají přírodním léčením.

MOJE PRVNÍ SETKÁNÍ S AKUPUNKTUROU

Někdy v roce 1970 jsem jako začínající lékař měl noční službu na neurologii, kde jsem teh-

dy pracoval. Již v předchozích dnech, kdy jsem na oddělení nastoupil, jsem se procházel mezi nemocnými a obdivoval jsem starší lékaře, že dovedli nad chronickými pacienty pokyvat hlavou a ordinovat metody, které již byly v negativním slova smyslu vyzkoušeny – v negativním proto, že nepomáhaly. Na jedné posteli ležela asi čtyřicetiletá žena s úpornými bolestmi v zádech, takže na oddělení pobývala již asi dva měsíce. Protože jsem byl vášnivý čtenář, při noční službě jsem se zadíval do knihovny pana primáře. Ležela tam skleněná dóza s jehličkami a ač jsem do té doby nikdy takovou věcíčku neviděl, napadlo mě, že to jsou akupunkturní jehly. O akupunkturu jsem tehdy slyšel jen

v souvislosti s exotickým čtením o dálné Asii. Za dózou byla i kniha autorů Vymazal – Tuháček: *Základy akupunktury*. Jak jsem se později dozvěděl, tyto dva lékaři pomáhali ve válce v Koreji a tam se snad naučili určitým pravidlům akupunktury, které sepsali v oněch uvolněných letech kolem roku 1968 do tenké knihy. Ještě tu noc jsem ji přečetl a dodnes si vzpomínám na zvláštní, leč jasný pocit, že jsem se s tím již někde setkal a že je mi vlastně celé to myšlení a technika jasná.

Možná, že jsou to neplánovaná osudová setkání, možná, že jsou plánovaná, možná, že měli pravdu jasnovidci, kteří mi o dvacet let později prozradili, že jsem byl v předchozích životech čínský lékař; zkrátka a dobře mě tato kniha oka-



*Kdo používá vnějšího světla,
aby se vrátil k vnitřnímu světlu,
je ochráněn všech nebezpečí.
Čím víc dělá pro druhé,
tím víc má.
Čím víc dává druhým,
tím větší je jeho bohatství.*

Čínská moudrost

mžitě oslovila. S jehličkami jsem šel za zmíněnou pacientkou a aplikoval jsem jí svoji první akupunkturu v životě. Šlo patrně o velmi drzý čin, protože jsem nebyl vůbec proškolený a nikdy jsem tuto metodu ani neviděl nikoho provádět. Kdyby žena následující den konstatovala, že se jí vůbec neulevilo nebo že má dokonce potíže ještě větší, nikdy bych se akupunkturou dále nezabýval. Osud ale tomu chtěl, že pacientka ráno při vizitě hlásila, že bolesti zcela zmizely a že chce jít domů. Na mou žádost primářka neprozradila, že jsem se v noci pokoušel o aplikaci akupunktury. V každém případě tento příběh ve mně zanechal tak hluboké stopy, že jsem se od té chvíle stal nadšeným vynavačem této čínské léčebné metody.

ZÁKLAD ZDRAVÉHO ŽIVOTA: HARMONIE

Tuším, že dnes už každý ví, na jakých filozofických základech je akupunktura založena, ale přesto si dovoluji se o ní zmínit, protože se nám to bude hodit pro pochopení pozdějšího textu. Akupunktura vychází z taoistické představy o existenci síly *tao*, která se projevuje v lidském organismu jako energie *čchi*. Tato energie má dva protichůdné póly, a to pól *jin* a pól *jang*, ženský a mužský princip. Energie *čchi* by měla být v těle harmonická, tedy póly *jin* a *jang* by neměly být na stejné úrovni, ale měly by se harmonicky prolínat tak, jak to vyhovuje pohlaví,

věku, stylu života, místu žití a podobně. Porušení této rovnováhy, která je individuální, se platí nemocí. Zásadní je, že *čchi* musí kolovat, a to naprosto pravidelně do všech částí organismu. Nikde se nesmí zdržovat a zastavovat. Koloběh energie a její vyvážené složení, harmonie dvou protichůdných principů uvnitř této energie je základem zdravého života. Kolem nás i v nás je však mnoho příčin, které koloběh energie blokují a které způsobují nerovnováhu zmíněných principů.

HLEN – PŘÍČINA BLOKÁDY ENERGIE ČCHI

Úkolem akupunktury je odstranit všechny případné bloky tak, aby mohla energie volně kolovat – protože nejdůležitější není koloběh energie v meridiánech, do nichž vpichujeme akupunkturní jehličky, ale energetický tok v hlubokých drahách, které procházejí jednotlivými tělesnými orgány. Vpichování jehliček do povrchových drah je dáno tím, že je nemůžeme vpichovat do hlubokých drah nebo přímo do orgánů. Akupunkturní body uložené povrchově však mají velký vliv a význam i pro hluboké dráhy.

Čínská medicína, respektive staročínská tradiční medicína, však uvádí celou řadu příčin – blokad koloběhu *čchi*, které nejsou akupunkturou odstranitelné. Jestliže budeme akupunkturu považovat za celostní medicínu, pak se mýlíme.

Celostní medicínu tvoří myšlenky starověkých čínských filozofů a lékařů.

Hlavním důvodem pro blokádu koloběhu čchi je hlen, který se hromadí v jednotlivých orgánech, a tím i v jednotlivých tkáních. Hlen je zahušťován vlivem různých zevních i vnitřních podnětů, například chlad, sucho, horko, vlhko, zima, vítr a podobně. Stejně tak špatná životospráva, špatné nakládání se svojí tělesnou schránkou, přemíra vyčerpání nebo zase naopak lenost a nedostatek pohybu, nevyvážený jídelníček, mnoho sladkých, tučných, masitých, kořeněných jídel. V neposlední řadě se hlen zahušťuje negativními emocemi jako jsou úzkost, strach, agrese, nepřejícnost, žárlivost, smutek, starosti a stresem, jenž je s nimi spojen. Proto celostní čínská medicína (ve své době ani jiná nebyla, to znamená, že bylo zbytečné nazývat čínskou medicínu celostní, protože celostní je jenom z našeho pohledu), vyvinula celou řadu technik, které vedly k obnovení koloběhu čchi.

Jak bude patrné, budeme dobře kolující *čchi* ještě hodně potřebovat. V příštích číslech REGENERACE postoupíme k dalším stupínkům, po nichž budeme kráčet až na samotný vrchol celostní medicíny.

MUDr. Josef JONÁŠ