



## Nástrahy leta z pohľadu Tradičnej čínskej medicíny

### Vplyv horúceho a vlhkého letného počasia na náš organizmus

Leto je pre nás synonymom oddychu, slnka a vody. Tešíme sa, že s prichádzajúcim letom budeme tráviť viac času v prírode, na horách alebo pri vode. Vyzbrojení množstvom rád a informácií snažíme sa znížiť všetky riziká leta a dovolenkového obdobia na minimum. Chránime sa proti agresívnemu slnečnému žiareniu, úpalu, dodržiavame pitný režim. Väčšina z nás prežije leto bez akýchkoľvek zdravotných problémov. Nezriedka však ale čelíme problémom s trávením, hnačkami, letnými horúčkami a zimnicami.

Prečo je to tak a aký je pohľad Tradičnej čínskej medicíny na typické letné ochorenia, ktoré vznikajú z prílišnej vlhkosti a horúčosti? V prvom rade si treba uvedomiť, že vlhko a horúčosť sa môžu tvoriť vnútri organizmu aj bez toho, že by bolo práve teplé a vlhké počasie. Preto TČM rozoznáva dva úplne odlišné typy ochorení. Prvým sú ochorenia z vnútornej vlhkej horúčosti a druhým, typické letné ochorenia z napadnutia vonkajšou vlhkou horúčosťou.

Vnútna vlhká horúčosť sa tvorí v tele z nerovnováhy medzi jinovými a jangovými orgánmi. Z nej vznikajú ochorenia, ako žltáčka, kolitída, hnačka, krv v stolici, problémy s močením – pomalý prerušovaný prúd moču, vaginálne výtoky, vlhké ekzémy a bolesť žalúdka. V tomto prípade je horúčka len mierna alebo žiadna. Hoci pôvodná patológia vzniká v slezine a žalúdku, môže neskôr postihnúť hociktorý orgán.

Opíšme si však bližšie ochorenia z napadnutia vonkajšou vlhkou horúčosťou, ktorá sa najčastejšie prejavuje na konci leta a začiatkom jesene, keď je vlhké a horúce počasie. Vlhko a teplo v ovzduší najprv napadne obrannú vrstvu tela, a ak tento stav neriešime správnym spôsobom, vnikne do nasledujúcej vrstvy – vrstvy qi. To sa prejaví poruchami funkcií sleziny a žalúdka. Ak tam zotrvá dlho a neodstráni sa, môže sa presunúť do hlbších vrstiev tela a postihnúť osrdcovník alebo až srdce.

V tomto prípade sú prejavy trochu odlišné ako pri prejavoch vnútornej vlhkosti, a to najmä v začiatočnom štádiu, ktoré sa prejavuje averziou voči chladu, zimnicou, horúčkou, pocitom ťažoby v tele a bolesťami svalstva. Dôležitým príznakom je sucho v ústach, ale bez potreby napiť sa. Tento stav sa presunom patogénnu z povrchovej obrannej vrstvy hlbšie mení na nejasné otupené vedomie a v pokročilom štádiu môže vyústiť do podkožných krvných škvrn, kŕčov až delíria. Z pohľadu západnej medicíny sem môžeme zaradiť také ochorenia, ako týfus, paratýfus, leptospiroza, chrípka. Z ostatných typických príznakov možno vymenovať pocit ťažkého tela, celkovú malátnosť, rozpinavé pocity v hrudi alebo žalúdku, nechutenstvo a „pastózna“ stolica. Zvyčajne sa tento typ ochorenia objavuje počas neskorého leta, keď je vlhko a teplo najväčšie. Ale takéto počasie bolo napríklad prednedávnom začiatkom júna, keď po silných dažďoch prišli tropické horúčavy a nastali neznesiteľné vlhké a horú-



Mgr. Marcela Klevarová

ce dni. Mnohí sme sa cítili unavení, apatickí a mali sme problémy s riedkou stolicou, ktorá nás obťažovala niekoľkokrát za deň. Pravdaže, tento stav sa nijako špeciálne nerieši, čo však môže vyústiť postupom času do závažných ochorení, ktoré spomeniem na konci článku.

Na rozdiel od samotného patogénu horúčosti, ktorá postihuje primárne pľúca, centrom patológie vlhkej horúčosti je dvojica orgánov žalúdok – slezina.

Samotné horúce a vlhké počasie však nemusí automaticky spôsobiť spomenuté problémy. Aby sa samotné ochorenie prejavilo, musí byť prítomná aj určitá vnútorná vlhkosť v tele. Tú si často práve v lete zapríčiniť nesprávnou stravou. Buď jednorazovou nadmernou, alebo dlhodobou konzumáciou príliš studených, pálivých alebo mastných jedál sa organizmus stane ešte viac náchylným a citlivým na extrémne počasie leta a začnú sa prejavovať už spomínané príznaky. A to hlavne v tej časti tela, kde sa vlhko najviac akumuluje.

- Vlhko v hornom žiariči (oblasť hrudníka) sa prejavuje neustávajúcou teplotou, averziou na chlad, ťažobou a bolesťou hlavy, závratmi, zaľahnutím v ušiach, rozpinaním v hrudi, letargiou.

- Vlhko v strednom žiariči (oblasť žalúdka) sa prejavuje rozpínaním v žalúdku a bruchu, bolesťou žalúdka, nechutenstvom, nauzeou, vracaním, „pastóznou“ stolicou, malátnosťou.
- Vlhko v dolnom žiariči (oblasť spodnej časti brucha) zapríčiňuje problémy s močením, moču je málo, môže byť zakalený, môže byť potenie v oblasti pohlavných orgánov alebo veľký vaginálny výtok.

Keďže vlhká horúčosť je patogén, ktorý vznikol z dvoch úplne povahovo odlišných patogénnych činiteľov – horúčosť (jangový) a vlhkosť (jinový), liečba je náročná a komplikovaná. Treba určiť, ktorý z patogénnych činiteľov práve prevláda. Ak horúčosť – tá sa prejavuje viac v žalúdku. Ak vlhkosť – tá sa prejavuje viac príznakmi od sleziny.

Ak sú žalúdok a slezina už príliš oslabené, generuje to ďalšiu vlhkosť vnútri a to sa prejavuje poobedňajšou zimnicou, nepravidelnou stolicou raz za niekoľko dní alebo častou riedkou stolicou sprevádzanou pocitom neúplného vyprázdenia.

Problémom pri tomto type ochorenia z vlhkej horúčnosti v lete je to, že ochorenie sa vyvíja pomaly a pozvoľna. Ak sa nerieši hneď, vlhká horúčosť prenikne do hlbších vrstiev organizmu, poškodzuje slezinu, oslabuje jej funkciu transformovať a transportovať telesné tekutiny. Druhotne sa oslabuje tvorba qi a krvi a telo sa ešte viac vyčerpáva a nie je schopné bojovať s patogénnom vnútri tela – vlhkou horúčosťou. Tá nakoniec môže zaútočiť niekoľkými smermi.

- Ak napadne pečeň a žlčník, prehradí sa tok žlče, pokožka a oči sa sfarbia dožlta.
- Ak vlhká horúčosť zaútočí nahor na osrdcovník a srdce, postihne ducha, čo vedie k zatemneniu mysle až delíriu (napr. epidemické nákazlivé ochorenia).
- Ak vlhká horúčosť zaútočí naspäť na povrch tela – na kožu, prejaví sa to potničkami (prípadne vlhkým ekzémom).

Určite nám je všetkým jasné, že kde je dostatočne vlhko a teplo, tam sú ideálne podmienky na množenie baktérií alebo vírusov. Preto práve v období, keď je vlhko a horúco, si musíme dávať väčší pozor, aby sme organizmus udržali v rovnováhe a nerobili žiadne stravovacie excesy. Jedno chladné močito s ľadom v horúci parný deň nám môže tak „rozhádzať“ qi žalúdka a sleziny, že ani dodatočná diéta nám nemusí pomôcť. Možno niekto z vás už zažil, že po dobrom ľadovom nápoji sa mu začala točiť hlava a bolo mu zvláštne od žalúdka aj niekoľko hodín. Prečo máme nepríjemné pocity v žalúdku, prečo sme malátni a neschopní hocičo spraviť? Podľa TČM je to jasné. Nahromadila sa nám vlhkosť vnútri zo stravy a vonkajšia vlhkosť a horúčosť z počasía.

Preto ešte raz zdôrazňujem, hlavne počas horúcich a vlhkých letných dní si dávajte pozor na to, čo konzumujete – na extrémne ľadové nápoje, na príliš pikantné alebo mastné jedlá. Dobrým indikátorom vám bude pohľad do zrkadla na vlastný jazyk. Ak máte na jazyku hrubý mastný biely alebo už dokonca dožlta sfarbený povlak, vlhkosť alebo vlhká horúčosť sa už hromadí vo vašom organizme. Vtedy si spomeňte na svoj žalúdok a snažte sa byť k nemu vládnejší. Jednoduchá pomôcka je – jedzte to, čo by ste dali svojmu malému dieťaťu.

Ak ani to nepomôže, Tradičná čínska medicína má naporúdzi vhodné bylinné recepty, ktoré obnovia stratenú rovnováhu.

### Upozornenie na záver

Pri spomínaných problémoch sú niektoré prejavy podobné ako pri prechladnutí – pociťujeme bolesť hlavy, bolesti tela, zimnicu, averziu na chlad a máme zvýšenú teplotu bez potenia alebo so slabým potením, hoci ich príčina, a teda aj spôsob liečby sú úplne odlišné (v tomto prípade je zablokovaný povrch vlhkom a horúčosťou, nie vetrom a chladom ako pri prechladnutí).

Je preto potrebné si všímať aj ďalšie príznaky, ktoré nám potvrdzujú napadnutie vlhkou horúčosťou zvonka, ako napr. pocit ťažkého tela a hlavy, rozpínanie v hrudi a epigastriu hrubý mastný povlak na jazyku a to, že zimnica sa zhoršuje poobede.

V tomto prípade sa v žiadnom prípade nesieme liečiť silným potením, lebo by sa stav mohol ešte zhoršiť.

Mgr. Marcela Klevarová  
www.tcmclinic.sk

