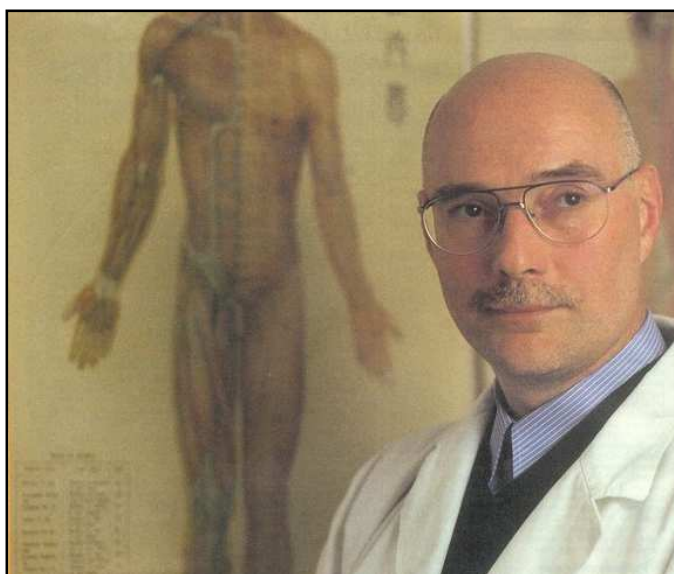


Dr. Krunoslav Reljanović liječnik je opće medicine, ali pacijente liječi tradicionalnom kineskom medicinom i akupunkturom, koju je specijalizirao u Pekingu

NE VOLIM KAD SE KINESKA MEDICINA MISTIFICIRA: JIN I JANG SU SAMO NAJADEKVATNIJI IZRAZI ZA POSVE ZNANSTVENE STVARI

Dr. Krunoslava Reljanovića liječenje ljudi toliko zaokuplja da svakom pacijentu prilazi na individualan i human način, što je prava rijetkost. Ovaj specijalist opće medicine i akupunktore postaje sve poznatiji usprkos osobnoj, gotovo dirljivoj, skromnosti. Dvaput je studijski boravio u Kini, gdje je specijalizirao tradicionalnu medicinu, čiji je dio akupunktura, a izučavao je i kako prehrana i tjelovježba utječu na liječenje.

Kako je nutricionizam danas hit, Reljanović bi bio milijarder da živi negdje drugdje – recimo u Australiji, gdje je već radio, jer bi bogatašima masno naplaćivao osobne dijete. Ordinacija u središtu Zagreba, gdje mu pomaže supruga Bernarda, odiše nenametljivom vedrinom:



- **Bolesnicima koji dolaze na tretman akupunkturom uglavnom postavljate pitanja o načinu prehrane. Primjenjujete li određeni nutricionistički sustav liječenja?**

Rekao bih da primjenjujem znanja tradicionalne kineske medicine o prehrani, akupunkturi i anatomiji, ali su moje preporuke za prehranu prilagođene našem podneblju.

- **Ali bolesnicima preporučujete određenu vrstu prehrane...**

Kod nas, na Zapadu, o prehrani se razmišlja obično tek kad netko želi skinuti kilograme. Uglavnom se gledaju ugljikohidrati, lipidi i proteini, računaju se kalorije, i dodaju vitamini i minerali. No, tradicionalna kineska medicina razmatra još neka svojstva hrane, poput njezina „kretanja“ na osnovi Zakona pet elemenata i diferencijacije sindroma pomoću osam parametara, koji su: vruće-hladno, vanjsko-unutrašnje, višak-manjak, aktivno-pasivno. Gleda se zadržava li se neka hrana u organizmu dulje ili kraće, je li njezin put po unutrašnjim kanalima organa prema „gore“ ili prema „dolje“, ima li brzi prolaz kroz probavni trakt, štete li određene namirnice nekim

organima, kakvi su okusi? Žudite li, primjerice, za kiselim, vjerojatno ću zaključiti da je vaš slab organ jetra, da je jetra u deficitu ili ekscesu, a to može imati posljedica na srce i pluća, žučni mjehur, pa i oči. Ako imate problema s kilogramima, prvo ćemo u ravnotežu dovesti jetru, potom odrediti koji je organ odgovoran za debljinu i prema tome pripisati dijetu, a akupunkturu ćemo unutrašnje kanale činiti prohodnima, dakako, primjenjujući Zakon pet elemenata. Smršavit ćete kada organizam dovedete u ravnotežu akupunkturu i određenom prehranom koja djeluje na ciljane organe.

Ako su se u organizmu već razvile bolesti, primjerice psorijaza ili astma, tada ipak postoje pravila po kojima možemo savjetovati neku vrstu prehrane za koji znamo da će, uz lijekove, svakako olakšati tegobe, odnosno pomoći da čovjek dođe do ravnoteže.

▪ **Hoćete li to pojasniti na primjeru?**

Kineska medicina tumači psorijazu kao bolest koja nastaje zbog oštećenja, odnosno stanja koja dovode do neravnoteže u kanalima debelog crijeva, dakle čišćenja, i parnom organu debelog crijeva, plućima. Disbalans između pluća i debelog crijeva dovodi do smetnji koje mogu uzrokovati psorijazu. Dakle, hrana koja dulje zaostaje, koja je kisela po sadržaju, kao citrus voće, zatim mlijeko i mliječni proizvodi, mogu pogoršati tu kožnu bolest.

Astma, pak, po tradicionalnoj kineskoj medicini, nastaje zbog zastoja sluzi u plućima ili zbog slabosti u bubrežima. Ako je „višak sluzi“ u plućima, što uzrokuje nagli napad teškoga disanja, moramo uzeti hranu koja će sluz izvlačiti iz pluća, odnosno koja ima tendenciju da „vuče sluz prema dolje“. Najvažniji organ za stvaranje sluzi je gušterača, s tim da Kinezi smatraju da su gušterača i slezena isti organ. Postoji hrana koja vodi energiju prema dolje. Tip hrane koja ima tendenciju da brzo prolazi kroz probavni trakt i olakšava astmu, povraćanje i kašalj jest hladna, slatka i kisela hrana. Recimo, kiselo zelje.

DIJAGNOZA POMOĆU MIRISA

▪ **Dakle, zelje biste preporučili astmatičaru?**

Prije nego što preporučim hranu, morao bih odlučiti kakav je osoba tip po konstituciji. Gledam sve: kako pacijent hoda, kako sjedi, kakva mu je boja tena, boja glasa. Gledam je li tip koji naginje hladnoći, ima li hladnu kožu, je li sklon toplim napicima, toploj hrani... Drugi, suprotan tip je vruć, lako se znoji... Zanima me smeta li mu veća temperatura u sobi ili na suncu, mora li piti mnogo hladnih napitaka. Dakle, prvi je princip vruće-hladno.

Zatim gledam pati li od suhoće, ima li osjećaj suhoće u gornjim, respiratornim kanalima, u nosu, ustima, ždrijelu ili stalno ima osjećaj stranog tijela u grlu, stalno kašljuca, je li mu koža suha, svrbi li ga pa možemo reći da se radi o „suhom“ tipu.

Njegova suprotnost je tip koji pati od vlage. Ti ljudi su često umorni, osjećaju težinu u cijelom tijelu, teško se kreću, imaju puno sline, nos im stalno curi, imaju gusti sekret, jaki kašalj s ispljuvkom. Treći kriterij koji gledam jest je li hipo ili hiper po funkcijama, je li miran, lijn, ili ne može sjediti na mjestu, stalno ustaje, brzo priča... Sve to moram ustanoviti pri općem pregledu pacijenta.

Osim toga, imamo i opći pregled prema pojedinim organima, a Kinezi ga imaju razrađenog kao Zakon pet elemenata.

Ljudi se razlikuju i po mirisima. I u našoj se medicini preko vonja acetona iz usta odmah sumnja na šećeraša, odmah znamo da se nešto događa s gušteračom. Ili kad je u pitanju jak,

jednak znoj, znamo da je neki problem s plućima. Zatim se dijagnosticira palpacijom pulsova lijeve i desne ruke. U kineskoj medicini palpiramo šest organa na svakoj ruci. Palpacija pulsova ključna je za dijagnostiku. Slijedi inspekcija jezika: naslage na jeziku govore o promjenama u unutrašnjosti, a na jeziku promatram boju, širinu, veličinu, nazubljenost. Sama patologija, odnosno način na koji se postavlja dijagnoza, ovisi o zakonu osam parametara.

Nakon toga slijedi diferenciranje po solidnim, zang, ili šupljima, fu organima, kako ih zovu Kinezi. Solidni organi, a to su jetra, srce, gušterača ili slezena, pluća, bubrezi – mnogo su važniji. Svaki od solidnih organa ima svoj par u šupljim organima: jetra-žučni mjehur, bubreg-mokraćni mjehur, slezena, gušterača-želudac, pluća-debelo crijevo, a srce-tanko crijevo.

Primjerice, Kinezi smatraju da nesаница isključivo nastaje zbog bolesti krvi i srca pa će nastojati jačati krv i srce.

ZAKON PET ELEMENATA

▪ Koji su spomenuti elementi?

Drvo, vatra, zemlja, metal i voda, a povezuju se s proljećem, ljetom, kasnim ljetom, jeseni, zimom. Da bi vatra gorjela, potrebno je drvo, kažu slikovito Kinezi. Dakle, ako želim jačati organ vatre, srce, moram ojačati jetru koja se povezuje s elementom drveta.

▪ Ako netko ima srčanih tegoba, vi prvo tretirate jetru?

Da, zapravo tretiramo kanale jetre. Međutim, srčane tegobe mogu se javljati i zbog zastoja krvi u srcu, tada se radi o višku, a kad srce kao pumpa gubi funkciju, u pitanju je manjak. Kad se radi o višku, iza vatre, ljeta, slijedi zemlja koja gasi vatru, te ćemo upotrijebiti element koji je iza, znači tretirat ćemo gušteraču, tj. slezenu. To su ciklusi stvaranja i razgradnje: šeng i ko. Možemo uzeti i drugi primjer. Element vode povezuje se s bubregom, pa ako želimo višak vatre, višak funkcija srca dovesti u ravnotežu, tretirat ću akupunkturne točke na kanalu bubrega. Prije vode – zime imamo jesen; njezin je element metal, a organ pluća. Ako želim jačati pluća, jačat ću organe „zemlje“; ako želim napraviti disperziju u plućima, onda ću jačati bubreg. To su osnovna pravila koja čine Zakon o pet elemenata, koji se naziva i Zakonom majke i djeteta. Primjerice, kod astme bubreg mora biti jak. Ako je slab, onda zrak zaostaje u plućima. Zaostajanje zraka događa se ako nije došlo do izmjene plinova u plućima, te se javljaju osjećaji koje prepoznamo, pa se ljudi žale da „ne mogu udahnuti“ ili „teško izdahnu“. Tada treba pojačati organ koji je iza da bi se dah povukao prema dolje.

Zakon pet elemenata danas se i u Kini rjeđe upotrebljava jer je dosta kompliciran. Postoje još neki zakoni koji se upotrebljavaju u odabiru akupunkturnih točaka pa tako imamo Zakon biološkog sata. U toku 24 sata, svaki organ je zastupljen dva sata svojim maksimumom. Tako je žučni mjehur, negdje od 23 uvečer do 1 ujutro u ekscesu sa svojom funkcijom. No, akupunktura je samo mali dio tradicionalne kineske medicine. Najvažnije je liječenje ljekovitim biljem i mineralima.

▪ Budući sa ste diplomirali u Zagrebu, a ne u Kini, dogodi li vam se da se dvije medicinske škole sukobe?

Prije 21 godinu Svjetska zdravstvena organizacija (WHO) preporučila je više od 50 bolesti za liječenje akupunkturuom, a akupunkturnu iglu je 1996. američka organizacija Food and

Drug Administration (FDA) preporučila kao siguran medicinski instrument. Time je akupunktura „službeno“ postala dio i zapadne medicine. Dok gledam pacijenta, nesvjesno i svjesno upotrebljavam oba znanja i sustava. Najbolje rezultate mogu postići ako znam kad treba određeni sustav upotrijebiti, kojom terapijom postići najbolji i najsigurniji rezultat sa što manje nuspojava. Obično se smatra da je zapadna medicina u 70% slučajeva efikasnija, ali u 30% slučajeva kineska medicina ima adekvatniji odgovor. Kada kroz praksu vidite da se, nakon hemiplegije, stanja nakon moždanog udara, oporavak može mnogo brže postići akupunkturom, jasno da ćemo upotrijebiti akupunkturu.

U Peking sam prvi put otišao kao diplomirani liječnik, štoviše, već sam radio akupunkturu koju sam naučio u Društvu za akupunkturu pri Zboru liječnika Hrvatske. Ovdje sam naučio osnove.

RIJETKO ZNANJE

- **Jeste li ovdje naučili Zakon pet elemenata, osam parametara i slično?**

Ne, to se u Europi, nažalost, ne može naučiti. Francuska je najjači europski centar za akupunkturu. Njihova se škola malo razlikuje od kineske u upotrebi raznih aparata i akupunkturnih točaka. Više sam učio od Kineza nego od Europljana. Kinezi imaju tri glavne škole za strane liječnike: pekinšku, nankinšku i šangajsku. Na prvom boravku u Kini, zbog neprilika s avionom, zakasnio sam na početak predavanja za Europljane pa sam upao u grupu Azijaca. Pokazalo se da je to bila velika sreća jer sam imao najbolje moguće mentore, a učio sam u pekinškoj bolnici



China Beijing International Acupuncture Training Centre, koja je od Svjetske zdravstvene organizacije priznata kao kineski centar za edukaciju akupunkture.

- **Je li vaš mentor bio profesor i zapadne medicine ili samo tradicionalne kineske?**

Čuveni profesor Cheng Xinnong autor je izuzetno važne knjige „Chinese Medicine“, koja je i danas službeni udžbenik za učenje akupunkture za strane liječnike u Pekingu. Doktor je obiju medicina. Tada je s još trojicom kolega dijelio malu sobu za rad, a bio je akademski profesor i šef bolnice! Danas je, sa sveopćim napretkom, situacija mnogo bolja.

U Kini je hiperprodukcija liječnika, ali malo ljudi zna obje medicine jer se svaka studira po šest godina. Iz cijele Kine slali su pacijente na odjel gdje je prof. Cheng bio šef.

- **Zašto?**

Jednostavno. Taj čovjek mnogo više zna. Koliko je samo puta nedostatak umijeća bio proglašavan za nedostatak akupunkture! Ne poznaje svaki kineski doktor akupunkturu, a pogotovo ne dubinski. Znanje je rijetko i skupo. I tamo se zna dogoditi da netko tko se bavi akupunkturom poznaje samo vanjske meridijane, samo neke točke. A stvar se ne događa na koži nego u unutrašnjosti. Kad sam svojoj



profesorici Liu Yi poklonio američko izdanje knjige „Šangajska akupunktura“, ona nije znala kako da mi zahvali. Te američke knjige u Kini nije bilo. I moja druga profesorica Zhou Yun-Xian bila je izvanredna, tražila je momentalnu, intuitivnu snalažljivost i kreativnost. Žene su fenomenalni akupunkturisti.

Najbolji primjer koliko je „zdrava“ prehrana važna dobio sam od liječnika sportske medicine u bolnici Guanganmen koji su radili s atletičarkama, svjetskim rekorderkama na 5000m i 10000m. Primjenjivali su akupunkturu, vježbe disanja i hranu prema zdravstvenom stanju sportašica, njihovoj konstituciji i vrsti sportske discipline, dakle strogo individualno. Sva ta pravila mogu se primijeniti u svakodnevnom životu u smislu prevencije kroničnih degenerativnih bolesti srca i krvnih žila, šećerne bolesti, nekih vrsta tumora, reuma i dr. Najvažnije što sam u Kini naučio jest individualni pristup i individualno biranje kombinacije točaka. Poznavanje patologije, fiziologije, kliničke slike pomaže vam da prepoznate koju ćete kombinaciju točaka upotrijebiti.



- **Često vam dolaze ljudi s viškom kilograma. Što prvo gledate na tim ljudima?**

Prvo je važno potražiti uzrok neravnoteže u organizmu, a on može biti i u više organa, u želucu i gušterači, ili hipofunkciji želuca i gušterače, ili hipofunkciji bubrega i gušterače, stagnaciji ili slabosti jetre. Uzmimo primjer srca. U toj su skupini osobe koje imaju malu glavu, krupno tijelo, često se znoje, imaju crvenkaste obraze, obično su tlakaši, krvne žile im lako pucaju. Obično kraće žive od drugih i sklonije su razmišljanju o materijalnom bogatstvu. Kad znamo tko je kakav tip, znamo i na koje bolesti moramo računati kod takvih osoba, na što se moramo koncentrirati, koje organe dovoditi u ravnotežu.

Za svaki od tih tipova postoji i određena prehrana, pa recimo, gorko pripada vatri, srčanim bolesnicima, ili onima koji imaju probleme sa srcem.

- **Znači li to da oni vole ili ne vole gorko?**

Treba im davati gorko, tretirati ih gorkom prehranom. Slano pripada organu bubrega, i znamo da trebamo dati slano bubrežnim bolesnicima do određene granice. Slatko je okus gušterače, što je jasno samo po sebi.

- **Takvi moraju jesti čokoladu?**

Ne, nažalost, nije tako, nego trebamo pojačati gušteraču, prema Zakonu pet elemenata. Prije gušterače je vatra, odnosno srce, odnosno gorko. Znači davat ćemo hranu gorkastoga okusa, recimo radič, hren, neke vrste mesa. Hrana ne smije biti hladna jer hladnoća smeta gušterači. Dakako uvijek nailazimo na miješane tipove pa se dijete rade individualno. Organi se dovode u ravnotežu pa je mršavljenje posljedica obnovljene ravnoteže u organizmu.

- **Dakle, vi pacijentu izradite osobnu, nutricionističku kartu?**

Možemo i tako reći. Rijetko je koji pacijent čisti tip. Svi imamo poteškoće o kojima trebamo dobro razmisliti, pa tek onda startati s određenim načinom prehrane. Za početak obično savjetujem da se jede neko vrijeme samo voće i povrće ili mlijeko i mliječni proizvodi, ali samo jedna vrsta hrane dok se ne izbalansira, dok se ne vidi koji ste tip. Potom treba vidjeti kako će pacijent reagirati na akupunkturu i tek onda savjetujem tip prehrane.

ČUDESNI REZULTATI

- **Zašto na nekoga akupunktura djeluje bolje, a na nekoga lošije?**

Trebala bi djelovati na svakoga jednako, ali nije tako jednostavno. One na koje akupunktura slabije djeluje akupunkturist može posebno pripremiti. Osim toga, postoji točno indikacijsko područje za akupunkturu koje obuhvaća otprilike 50-ak bolesti koje je preporučila Svjetska zdravstvena organizacija 1979. Dakako, mnogo ovisi i o umijeću akupunkturista.

- **Doktore, govorite o Zakonu pet elemenata, a očekivala sam da ćete upotrebljavati pojmove jin i jang i Qi, a niste ih ni spomenuli.**

Ne volim kad se akupunktura i kineska medicina povezuju s mističnim. Mnogi nesporazumi proizlaze iz teškog prenošenja kineskih medicinskih pojmova. Kad liječnik kineske medicine želi reći zašto se kod pacijenta javila stenokardija, odnosno zašto je srca kao pumpa slabo, kaže da je slab jang srca. Mali broj ljudi shvaća da „pet elemenata“ treba shvatiti simbolički, a ne doslovno. Tu je zapravo riječ o tehničkim pojmovima, o znanstvenom uvidu, izrečenima posebnim, adekvatnim pojmovima.

- **Kako biste na jezik zapadne medicine preveli vezu između bubrega i pluća? Kako ćete objasniti zašto za liječenje astme tretirate kanal bubrega?**

Teško je objasniti. Mogu samo predložiti da se poslužimo empirijom pa vidimo rezultate. Kad se kaže „vrući vjetar jetre ide prema gore“ pa „može dovesti do pucanja krvnih žila“, stvarno sam u neprilici kako to prevesti na jezik razumljiv zapadnim liječnicima. U kineskoj medicini jetra je organ koji kontrolira prolaz či-ja. Tek taj pojam izaziva teškoće jer se misli na nešto mistično, a u pitanju je akcijski potencijal, podražljivost stanice, aktivnost u membrani stanice.

Kad Kinezi spomenu važnost nekog organa, oni imaju na umu funkcije, a ne materijaliziran organ. Funkcija slezene ostaje u organizmu i tretira se, iako su vam, recimo, izvadili slezenu poslije automobilske nesreće.

- **Što je vas osobno iznenadilo u takvom liječenju?**

Primjerice, prvi pacijent kojeg sam susreo bio je desetogodišnji dječak koji je u drugom ili trećem mjesecu života dobio streptomycin, kako je pisalo u njegovoj povijesti bolesti, i oglušio je. Deset godina je išao na razne rehabilitacije zapadne i kineske medicine i nije bilo rezultata. Tada je iz provincije poslan profesoru Cheng Nongu i ja sam pregledao dječaka. Nakon treće akupunkture, kad smo mu prilazili iza leđa, počeo se okretati. Prije toga nije bilo nikakvih rezultata. I na audiometriji se vrlo brzo od početka akupunkture vidio pomak. Naravno, poslije se uključio logoped, i sve kako to inače ide. A bilo je prošlo deset godina! To je jedan od



zapanjujućih rezultata koje naša medicina ne može ponuditi i ujedno je i motiv da nastavite razmišljati o tome kako se to postiglo, što se dogodilo. Što više zadirete u akupunkturu, češće se pitate koje su to postavke, što nam nudi ta medicina i na koji se način liječenje odvija. U Kini se često priča anegdota o Kinezu koji je iz zapadne bolnice, kad je odlazio u mirovinu, pokupio ampule penicilina, šprice i igle i vratio se raditi u svoje selo. Sve seljane koji su imali temperaturu liječio je injekcijama penicilina i rezultati su bili odlični. Tako su seljaci govorili da je zapadna medicina nešto fenomenalno, da je puno bolja od kineske. To je primjer kako neki razmišljaju i o akupunkturi.

Niti je akupunktura samo ubadanje, niti se zapadna medicina završava na tome da se sve temperature liječe penicilinom. Kao što je i taj Kinez imao neke rezultate s penicilinom, tako ćete dobiti i neke rezultate ako znate pedeset osnovnih točaka. No, to je daleko od prave kineske medicine.