

POTICANJE ZDRAVOG DA OSTANE ZDRAVO

U tradicionalnoj kineskoj medicini radi prevencije bolesti najprije se analizira konstitucija osobe; postoji pet tipova, pa se prema njima savjetuju plan i program prehrane

Napisao: **mr. sc. Krunoslav Reljanović**, specijalist opće medicine i medicinske akupunkture



Preventiva se odražava u stavu „poticati zdravo da ostane zdravo“, što znači jačati organe koji su zaduženi za cirkulaciju i metabolizam

diti gdje se nalaze patogene promjene i kako ih liječiti, što se i danas koristi u tradicionalnoj kineskoj medicini u pristupu liječenju fitoterapijom i akupunkturom. Zgodna je napomena u toj knjizi da hladnoća napada energiju čovjeka putem meridijana, a vrućina krv kroz navedene četiri energetske razine, pa su s obzirom na to i napravljeni protokoli za liječenje „hladnih“ i „vrućih“ bolesti.

Malo je poznato da je tradicionalna kineska medicina nastala upravo kao preventivna medicina. U staroj Kini liječnici su bili plaćeni (odnosno, imali su besplatni smještaj i hranu) dok su im pacijenti bili zdravi, a kad su se razboljeli, morali su ih besplatno liječiti. Stoga su bili jako zainteresirani za razvoj preventivne (što ni danas ne bi bilo loše). Preventiva nije pasivna – kao što se danas radi kad se savjetuje više kretanja, vježba, pravilna prehrana, izbjegavanje stresa i redoviti sistematski pregledi – već se odražava u stavu tradicionalne kineske medicine „poticati zdravo da ostane zdravo“, što znači jačati organe koji su zadu-

Važnost imuniteta u tradicionalnoj kineskoj medicini (TCM), ili kako ga u kineskoj medicini nazivaju *Wei Qi* – defanzivna energija, prepoznata je već u najstarijim medicinskim knjigama koje datiraju oko 150 godina pr. Kr., poput „*Nei Jing*“ (3. poglavlje) i „*Nan Ching*“ (58. poglavlje), u kojima piše o prevenciji i liječenju patogenih faktora poput *hladnog vjetra*, *vrućeg vjetra* i *vlažne topline*, kako su u to vrijeme nazivali viruse i bakterije, a možemo ih prepoznati po opisu kliničke slike. Kad se govori o imunitetu i prevenciji bolesti, važna je i knjiga „*Shang Han Lun*“ koja opisuje meridijane u

sprečavanju i liječenju vanjskih i unutrašnjih uzroka bolesti. Opisano je šest meridijana od površine kože prema unutrašnjim organima, u kojima cirkulira *Wei Qi* – defanzivna energija. Danas tu energiju nazivamo antitijela, koja čine B limfociti (humoralni ili tekući imunitet) i T limfociti (celularni ili stanični imunitet).

Prije 450 godina na području južne Kine nađeni su i zapisi pod nazivom „*Wen Bing Xue*“ („Teorija vruće bolesti“), u kojima su opisane četiri energetske razine u ljudskom tijelu, koje su obrana od patogenih faktora. To su *Wei Qi*, *Qi*, *Rong Qi* i krv. Pознаvući te četiri razine, možemo odre-

ženi za cirkulaciju (kardiovaskularni sustav) i metabolizam (probavni organi).

U knjizi „*Nei Jing*“ zapisano je: „Osrednji liječnik liječi bolest kad se pojavi, a dobar liječnik liječi bolest dok se još nije pojavila.“

Tradicionalnu kinesku medicinu u Europu su donijeli nizozemski jezuiti u 17. stoljeću. Brzo se proširila u Francusku i Englesku, a danas se primjenjuje u cijeloj Europi, posebice akupunktura. Njezinu vrijednost u prevenciji i liječenju različitih bolesti potvrđuju brojna istraživanja temeljena na suvremenim dijagnostičkim metodama, a njezino dosadašnje nerazumijevanje i neprihvatanje u određenim znanstvenim krugovima potječe uglavnom od nepoznavanja kulturološke dimenzije u kojoj je nastala. „Ne postoji znanje, razumijevanje, ponašanje ili uvid bez kulturološke dimenzije“, istaknuo je Bronislaw Malinowski u svojoj knjizi „*A Scientific Theory of Culture and Other Essays*“.

Kako pokrenuti *Wei Qi*

U prevenciji zaraznih bolesti u tradicionalnoj kineskoj medicini posebno se jača tzv. defanzivna energija (*Wei Qi*) – antitijela (bubrezi i jetra), stimulacijom akupunkturnih točaka na meridijanima, koje imaju funkciju sprečavanja ulaza patogenih faktora u organizam. Na primjer, jedna je od funkcija pluća kontrola kože (epidermisa) te sluznice nosa i grla kroz koje najčešće prodiru razni mikroorganizmi (virusi i bakterije) u tijelo. Ako mikroorganizmi uspiju ući u tijelo, najprije napadaju pluća. Ako je energija pluća dovoljno jaka, izbacuje te patogene na mjestima kroz koja su i ušli – kroz nos, grlo i kožu, pa imamo kliničke slike poput obstrukcije ili curenja iz nosa (*rhinitis*), promuklosti (*laryngitis*) i temperature (*febrilitet*). Međutim, ako je energija pluća slaba, patogeni se faktori zadržavaju u plućima i dovode do upale pluća (*pneumonije*) sa simptomima kašlja i zaduhe. Da bismo to spriječili, trebamo stimulirati akupunkturne točke na meridijanima i to zagrijavanjem (*moxibustijom*) onih točaka koje imaju u svojem nazivu vjetar, poput *vrata vjetra*, *rezidencije vjetra* i *bazena vjetra*, a nalaze se u blizini limfnih čvorova. Ako to ne radimo i patogeni faktori ipak

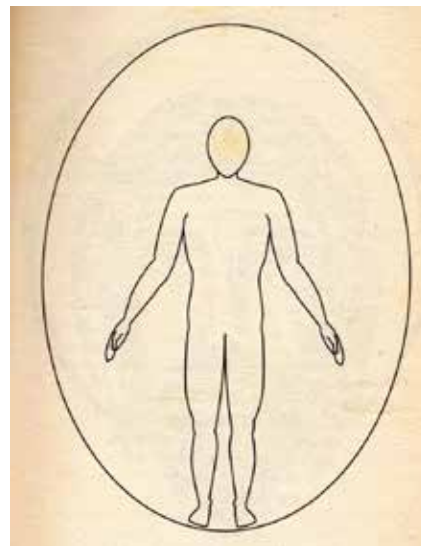
probiju prvu obranu (meridijane), moramo aktivirati *Wei Qi*, odnosno defanzivnu energiju (antitijela). Da bismo to mogli, moramo aktivirati formaciju *Wei Qi*-a u organima koje smo spomenuli, zatim njihovu cirkulaciju da mogu doći do mjesta upale, kontrolirati njihovo kretanje prema površini ili dubini te posebno paziti na mjesta tzv. tranzicije, gdje se antitijela obnavljaju. To sve možemo primjenjujući akupunkturu.

Osim što *Wei Qi* ima pozitivni učinak, ne smijemo zaboraviti ni na njegovo negativno djelovanje – jaku upalnu reakciju i napad zdravih stanica, što se događa u autoimunim bolestima. Zato moramo biti oprezni i dobro poznavati stvaranje i kretanje *Wei Qi*-a.

Carevi savjeti o prehrani

Tradicionalna kineska medicina primjenjuje i prevenciju i liječenje biljem i hranom, ali se i u tome razlikuje od zapadne medicine. Važnost prehrane shvatila se u Kini kad se 1960. ta zemlja zbog ekonomske recesije suočila s nestašicom hrane (mesa – proteina). Posljedica je bila poboljšavanje velikog broja stanovnika od nakupljanja tekućine u tijelu (edema). U rješavanju tog problema kineska je vlada, na temelju starih medicinskih knjiga – „*Agriculture Minister's Collection of Medicinal Herbs*“ iz 300. godina pr. Kr. i „*Records of Celebrated Physicians*“ objavljene krajem razdoblja dinastije Han 206. godine pr. Kr. – počela dijeliti soju stanovnicima, što je imalo izvanredni učinak na njihovo zdravlje.

U knjizi „*Nei Jing Su Wen Ling Shu*“ kineski car Huang Di daje osnovne savjete o prehrani: „Uzmi žitarice kao hranu, voće kao podršku, meso za jačanje energije te povrće za osjećaj sitosti“. Navodi i osnovne karakteristike hrane: temperaturu, okus, aromu i kretanje u organizmu prema meridijanima i organima. Dok u zapadnoj medicini uglavnom razmatramo osnovnu kvalitetu hrane u smislu nutritivne vrijednosti, kaloričnosti, vrste šećera, masti i bjelanjčevina (visoki i niski glikemički indeks, zasićene i nezasićene masne kiseline, esencijalne aminokiseline), vitamina, elemenata, u tradicionalnoj kineskoj medicini radi prevencije bolesti najprije analiziramo konstituciju osobe. Postoji pet tipova konstitucije, pa se prema njima savjetuju plan i program prehrane. To su: tamni obstruktivni tip (os-



novna je značajka problem sa zgrušavanjem krvi te zastoj energije), vodeni tip (karakterizira ga povećano nakupljanje tekućina i njihov zastoj), vrući i suhi tip (s manjkom tekućine – deficitom *yina*), hladni i usporeni tip (koji se uvijek žali na hladnoću – s deficitom *yang*) i tzv. umorni tip (pri čemu se razlikuje pet vrsta umora – deficita energije). Dakle, osim što se pazi na kvalitetu hrane kao u zapadnoj medicini, savjetuje se i hrana s posebnim svojstvima za određeni tip konstitucije.

Liječenje nesanice i debljine

U liječenju (kurativi) hranom, biljem i akupunkturu, tradicionalna kineska medicina razlikuje 13 osnovnih disharmonija prema pravilu odnosa solidnih organa (srce, bubrezi, jetra, slezina i pluća) i šupljih organa (mokraćni mjehur, žučni mjehur, debelo i tanko crijevo te želudac), tzv. *Zang-Fu* organi.

Na primjer, nesanica je vrlo česti simptom, a razlikujemo dvije disharmonije. Jedna je zastoj *Qi*-a jetre, koji se transformira u vatru – disharmonija prema principu ekscesa (anksioznost). Terapijski je princip dreniranje vatre i pokretanje *Qi*-a jetre, što se postiže uzimanjem hrane koja je po svojstvu hladna i gorka

U prevenciji zaraznih bolesti posebno se jača tzv. defanzivna energija (*Wei Qi*), stimulacijom akupunkturnih točaka na meridijanima

„Uzmi žitarice kao hranu, voće kao podršku, meso za jačanje energije te povrće za osjećaj sitosti“, savjetovao je kineski car Huang Di

jer gorko i hladno smiruje (gasi) vatru, te ljute hrane koja pokreće i disperzira stagnaciju jetrenog *Qi*-a i tako smiruje nervozu. Druga najčešća disharmonija koja uzrokuje nesanicu je deficit *Qi*-a slezene i deficit krvi srca – disharmonija prema principu deficita. Terapijski princip je jačanje *Qi*-a slezene i jačanje krvi srca. To se postiže hranom koja zagrijava i slatkog je okusa.

Drugi primjer je pristup liječenju debljine kad je indeks tjelesne mase (BMI) veći od 25. Najprije se odrede tip konstitucije pacijenta i osnovna disharmonija, pa se prema tome predlaže vrsta hrane i ljekovito bilje te primjenjuje akupunktura. Ali nikad se ne predlaže dijeta s malo kalorija, koja dodatno vodi u još veću disharmoniju, što se nažalost ponekad radi uz akupunkturu. Akupunkturu se djeluje na centre u mozgu koji su odgovorni za osjećaj sitosti (ventromedijalni dio hipotalamusa), zatim na centre koji reguliraju bazalni metabolizam (hipofiza i štitnjača) te na centre koji su odgovorni za emocije (limbički sustav). Proces traje barem dva-tri mjeseca, ponekad i duže jer se ne smiju naglo gubiti kilogrami, posebice se ne smije gubiti tekućina. Takav pristup pokazao se učinkovitim u liječenju metaboličkog sindroma, prvenstveno inzulinske rezistencije, što je objavljeno i u „Britanskom medicinskom žurnalu“ 2019.

Liječenje sindroma hranom i akupunkturu

U tradicionalnoj kineskoj medicini razlikujemo pet vrsta umora. Prvi i najčešći uzrok umora je deficit i/ili stagnacija *Qi*-a (funkcije) u radu štitnjače i nadbubrežne žlijezde. Osnovni princip liječenja takve vrste umora je pokretanje i promoviranje *Qi*-a. U tu svrhu preporučujemo neutralnu i toplu hranu slat-

kog ili ljutog okusa, pripremanu kuhanjem ili zagrijavanjem na pari. Važno je izbjegavati hladnu hranu i pića kiselog okusa.

Akupunkturu stimuliramo točku koja se nalazi između drugog i trećeg slabinskog kralješka, a ako je potrebno, možemo je i zagrijavati tehnikom moksibustije. Na uhu ćemo izabrati točke koje stimuliraju štitnjaču i nadbubrežnu žlijezdu.

Osnovne karakteristike hrane

Temperatura je mjera energetskog efekta na tijelo nakon digestije hrane i indicira efekt na *Qi* i cirkulaciju. Uvijek se određuje u odnosu na sirovu hranu, a na nju se može utjecati kuhanjem i pripremom. Razlikujemo vruću, toplu, neutralnu, svježiju (rashlađenu) i hladnu hranu.

Vruća i topla hrana djeluje na vegetativni živčani sustav – *simpatikus*, disperzira hladnoću, zagrijava unutrašnjost tijela, podržava *Yang* i *Qi* (energija), pokreće *Qi* prema gore i prema van, njezin eksces proizvodi unutrašnju vatru i indicira je za sve sindrome deficita, hladnoće i slabosti. Primjeri vruće i tople hrane su: cimet, muškati oraščić, orah, kokos, anis, češnjak, komorač, tikvice, bundeva, papar, luk, poriluk, janjetina, srnjetina, kokoš, govedina.

Hladna i svježija (rashlađena) hrana djeluje parasimpatički, hladi i eliminira vrućinu, podržava *Yin*, krv i fluide, smiruje. Njezin višak uzrokuje unutrašnju hladnoću i vlagu. Indicirana je kod vrućih bolesti te za deficite krvi i fluida. U tu skupinu spadaju: krastavac, rajčica, banana, jogurt.

Neutralna hrana djeluje harmonizirajuće, podržava *Qi* te je indicira za hladne i vruće bolesti. To su, primjerice, krumpir i mrkva.

Okus i aroma opisuju esencijalnu i potencijalnu kvalitetu hrane, koja se oslobađa kuhanjem i digestijom. Svaki okus proizlazi iz snage jednog od osnovnih pet elemenata i ima afinitet prema određenom organu i tkivu.

Kiseli okus podržava jetru i ima stezajuće ili stiskajuće djelovanje. Induciranje stezanja u liječenju može zaustaviti istjecanje tekućina, npr. noćno mokrenje (*nocturia*), učestalo mokrenje, dugotrajno iskašljavanje, vaginalni iscjedak, kronični proljev. Za akutna stanja kiselu se ne smije upotrijebi-

ti jer može zaustaviti patogeni faktor, npr. akutni proljev koji nastaje zbog vruće vlage u tijelu (dizenterija). Kisele namirnice su, primjerice, limun i rabarbara.

Gorko jača srce, pojačava digestiju, suši i čisti vlagu, promovira diurezu (mokrenje), pa mu je glavna indicacija zadržavanje tekućine u tijelu. Gorke namirnice su: endivija, radič, maslačak, cikorija...

Ljuto jača pluća, izaziva znojenje i otvara pore na koži. Primjenjuje se u liječenju stagnacije krvi, stagnacije hladnoće u tijelu i deficita energije. Eksces ljutog izaziva suhoću i vrućinu. Ljute namirnice su: papar, hren, đumbir...

Slatko jača gušteraču i slezenu, zagrijava, vlaži i relaksira, jača tjelesne tekućine i mišiće. Višak slatkog odgovoran je za upale sinusa, bronhitis, glavobolje. Slatke namirnice su: mrkva, krumpir, tikvice, leća, lubenica, kukuruz i riža.

Slano jača bubrege, oslobađa stagnaciju, drenira vodu, promovira defekaciju, a eksces slabi funkciju bubrega. Primjeri slanah namirnica su sol, soja, bakalar.

Hrana djeluje u smjerovima: prema gore, prema dolje, prema površini, prema unutra i prema meridijanima i organima. Na primjer, u liječenju kašlja i povraćanja dajemo hranu koja ima silazni smjer, a u liječenju proljeva i prolapsa npr. rektuma dajemo hranu koja ima uzlazni smjer.

Kako analizirati rajčicu

Kako se analizira pojedina namirnica, primjerice, rajčica?

Temperatura: hladno; okus: slatko i kiselo; organ: jetra, slezena; djelovanje: jača *yin* i fluide, osvježava krv, umiruje *yang* jetre; vitamini: C, B1, B2, niacin, folna kiselina, betakaroten, kalij, magnezij.

Dakle, prema njezinim osnovnim karakteristikama, rajčicu možemo upotrijebiti u prevenciji s obzirom na tip konstitucije ili u liječenju disharmonije unutrašnjih organa.

Tradicionalna kineska medicina razlikuje vruću, toplu, neutralnu, svježiju (rashlađenu) i hladnu hranu
