

**MOJE
ZDRAVÍ**

Moje zdraví, 31. 10. 2013



Moje zdraví, 31. 10. 2013



KLINIKA

Cesta ke zdraví

„Zlato a měď umožňují proudění energie,“ říká primář chirurgického oddělení Nemocnice Sedlčany **MUDr. Vladimír Danda**.

Jako chirurg zná tvář klasické medicíny, jako specialista na akupunkturu na klinice Zámeček Malvazinky využívá znalost té tradiční, čínské.

Jaký je princip akupunktury?

Akupunktura je lékařská disciplína vycházející z tradiční čínské medicíny. Její princip spočívá ve stimulaci přesně určených aktivních bodů na povrchu těla pomocí speciálních jehel. Tímto způsobem lékař působí na regulační subsystém organismu a obnovuje humorální (látkovou), vegetativní a energetickou rovnováhu. Akupunktura je terapie pracující na principu takzvané harmonizace. V organismu vyprovokuje reakce, jež jsou mu vlastní a navozují v něm harmonickou rovnováhu. Akupunktura se využívá nejen k léčbě, ale také diagnostice a prevenci zejména funkčních chorob organismu, alergií, psychosomatických onemocnění, návykových chorob, bolestných stavů či poruch imunity a motorických funkcí. Akupunktura umožňuje blokovat bolesti na úrovni centrální nervové soustavy, upravovat narušené regulace vnitřních orgánů a jejich funkcí a zlepšovat narušené motorické funkce.

(rámeček) Název akupunktura vychází ze dvou latinských slov: *acus* – jehla a *puncto* – mabeodnout, napíchnout. Čínsky se nazývá *čien-tiou* (čien – oheň), což znamená, že aktivní body je možné dráždit dvěma hlavními způsoby – buď jehlami, nebo nahříváním takzvaných aktivních bodů (moxonování).

Kam se jehly vpichují?

Jehly se zavádějí různě hluboko do kůže nemocných, do aktivních bodů, které leží na určitých drahách nebo jsou uloženy v takzvaných mikrosystémech na kůži, ale například i na sliznicích. Proto akupunkturu dělíme

na celotělovou (tělesnou), kde jsou aktivní body uloženy na jednotlivých drahách a mají vztah pouze k určitým orgánům, případně lokalitám, kterými procházejí, a akupunkturu mikrosystémů, což jsou energetické systémy, jež zobrazují nejrůznější orgány těla na velmi malé ploše (například ucho, prsty rukou a nohou, vnější nos). Zajímavé na tom je, že existence mikrosystémů se na rozdíl od celotělové akupunktury projevuje jen u nemocného člověka, a to většinou dříve, než dojde ke klinickým projevům choroby. Poškození orgánu nebo určité funkce se v mikrosystému projeví změnami citlivosti, elektrické vodivosti a teploty ve více bodech. Určení těchto bodů nám může v diagnostice. Stimulací či tlumením těchto bodů můžeme harmonizovat a tím i vyléčit nemocné orgány a obnovit jejich funkce.

Přijímáte i malé pacienty?

Děti a dospívající ještě nemají plně rozvinuté a dokončené akupunkturální dráhy, i když je řada bodů detekovatelná. Vyzrívání a dolaďování akupunkturálních systémů trvá až do dospělosti. Děti mají své biologické a medicínské zvláštnosti, proto se i jejich léčba (ať už klasickou západní medicínou nebo metodami východní medicíny) liší od léčby dospělých. Co se týče akupunktury, u velmi malých dětí nelze aplikovat jehly pro jejich nespolehlivost, zde se vždy preferuje akupresura.

U větších dětí je nutné překonat strach z aplikace jehel, proto je i u nich lepší praktikovat akupresuru.

Pokud se však podaří navodit atmosféru důvěry a překonat strach z jehel, pak je samozřejmě akupunktura výhodou, i když vzhledem k nevyzrálosti akupunkturálních drah nemusí být tak úspěšná jako u dospělých.

Kolik let bylo vašemu nejmladšímu pacientovi? A nejstaršímu?

Nejmladšímu pacientovi bylo 6 let, nejstaršímu 77.

Kovy podle čínského učení výrazně ovlivňují tok energie. Jakými kovy bychom se měli zabívat, abychom zároveň rozprodlili energii, a co naopak přílišnou aktivitu tlumí?

Dle teorie akupunktury zlato a měď umožňují proudění energie, naopak stříbro proudění energie tlumí. Ocel a železo jsou neutrální.

Dostane se podle vás někdy akupunktura v Evropě na stejnou úroveň jako klasická medicína?

Akupunktura se zatím v Evropě nemůže dostat na stejnou úroveň jako klasická medicína, protože Evropané mají odlišnou výchovu v myšlení a jsou přímo vychovávaní k léčbě různými druhy léků.

Co bylo vašim prvním impulzem pustit se do studia akupunktury?

Při trénování karate jsem se začal zajímat o doporučení vedení úderů na anatomicky nezajímavá místa. Tyto body, které byly označeny například na končetinách, mě zaujaly, a proto jsem začal pátrat v dostupné literatuře, o co se vlastně jedná. Tak jsem se dostal k akupunkturním bodům. V roce 1984 byla vydána kniha „Akupunktura“ od Esfir Tykočinské, opatřená poznámkami MUDr. Václava Kajdoše, a ta mi umožnila další podrobnější seznámení s akupunkturou. Později jsem se poznal s MUDr. Josefem Jíšou, který již akupunkturu několik let praktikoval, a ten mi se vším pomohl.

Co byste doporučil jako přiměřený způsob relaxace pro „kancelářské myši“?

Pro pracující například v kanceláři bych doporučil jako relaxaci procházku trvající cca 30 minut a samozřejmě další pohybové sportovní aktivity, na které je nutné se soustředit a tím na nějakou dobu „vymazat“ jiné myšlenky. V práci je možné krátkodobě relaxovat například i vsedě

na židli, kdy se při zavřených očích postupně soustředí na určité svalové skupiny, jež na několik vteřin vědomě aktivují a pak je uvolní, a tak postupně během jedné až dvou minut zrelaxují celé tělo. Jinak výbornou relaxací v pozdním létě a na podzim je houbaření.

S jakými obtížemi k vám pacienti chodí nejčastěji?

Nejčastěji léčím pacienty s bolestmi pohybového ústrojí, alergiemi, migrénami, poruchami imunity a nejasnými potížemi psychosomatického původu, způsobenými například dlouhodobým stresem. Především mě navštěvují pacienti, u kterých selhala klasická léčba nebo byla zkomplikována vedlejšími účinky léků.

Jakou přípravu doporučujete na nápor chladných dní?

Na začátek podzimu bych doporučil co nejvíce pohybu v jakékoli formě. Dále jíst co nejvíce ovoce a zeleniny, abychom si vytvořili co největší zásoby přirozených vitamínů a dalších látek, jako jsou například antioxidanty či lykopeny. Jinak bych doporučoval pestrou a vyváženou stravu bez jakýchkoli dlouhodobých vychytek na obě strany. Na podzim se také hůře hubne. Z logiky přírody se organismus připravuje na zimu a začínají se ukládat tukové zásoby. Proto je vždy lepší začít hubnout ke konci zimy a začátkem jara.

Kde vás mohou zájemci o akupunkturu navštívit?

Svoji praxi provozují na pražské klinice Zámeček Malvazinky (www.malvazinky-zamecek.cz) nebo ve své ordinaci v Přeboránu (www.akupunkturadanda.moxo.cz).

Markéta Ostřížková