

KAPITOLA DRUHÁ

OSM PRINCIPŮ

Nyní, když jsme skrze porozumění principům jinu a jangu postavili našemu vědění základy, můžeme začít se stavěním opěr.

Pilířů naší velké stavby je osm a jsou známy jako *osmerá osnova*.

Jedná se o užitečné charakteristiky bolestivých a chorobných stavů, jež nám umožňují nemocem a poraněním lépe porozumět.

Abychom mohli disharmonii přemoci, musíme jí nejprve porozumět.

Jakmile je zdravotní problém analyzován a roztržiděn

do kategorií, může být také diagnostikován. Ačkoli kategorizace problému je pro úspěšný výsledek nezbytná stejně, jako jsou pilíře nutné pro stavbu budovy, sama o sobě nám neposkytne kompletní a praktickou diagnózu. Je to však dobrý začátek.

Dva z těchto principů jsme již zkoumali – jin a jang. Zbývající principy jsou *aspekty jinu a jangu*. Všechny tyto principy nám pomohou určit lokalizaci, teplotu a kvantitu daného problému.

Seznámení s osmerou osnovou

Zkoumání problémů skrze optiku kategorií osmeré osnovy, prvního nástroje v naší medicínské brašně, nám poskytuje základní informace o zdravotních poruchách. Osmerá osnova nám neposkytne konečnou diagnózu, ale je výchozím bodem pro každou zdravotní situaci. V následující tabulce je osm principů seřazeno a seskupeno do kontrastních párů.

Lokalizace	Teplota	Kvantita	Souhrn
Vnějšek	horko	nadbytek (Shi)	jang
Vnitřek	chlاد	nedostatek (Xu)	jin

Tyto kategorie reprezentují čtyři základní diagnostické otázky, jež si ohledně jakéhokoli zdravotního problému musíme položit a zodpovědět jako první. Měly by být položeny v tomto přesně daném pořadí.

Jaká je poloha daného problému?

První informace, kterou potřebujeme znát, a první otázka, jíž ohledně problému klademe, je právě tato – jaká je poloha daného problému? Situace, kdy se obtíž nachází na vnější části těla, vyžaduje úplně jiný přístup, než když se nachází uvnitř těla.

Vnější problém musí být udržován na vnější části těla tlakem směrem nahoru a ven.

Vnitřní problém bude vypuštěn nebo stlačen dolů a ven.

Vypuštění vnější poruchy směrem dolů by způsobilo její přeměnu ve vnitřní problém, což by stav ještě zhoršilo. Vytlačení vnitřního problému nahoru a ven jej pravděpodobně rozšíří, a zvýší tak jeho závažnost.

Jaká je teplota daného problému?

Horký problém vyžaduje ochlazení a chladný problém potřebuje

ohřátí. Ohřívání při problémem s horkem a ochlazování při problému s chladem bude mít neblahé následky.

Jaká je kvantita daného problému?

Jestliže se jedná o problém z nadbytku, musí být tato nežádoucí látka/energie neutralizována a odstraněna. Jde-li o problém nedostatku/nedostatečnosti, musí být to, co je nedostatečné, navýšeno a posíleno. Je však třeba vyhnout se dalšímu posilování přebytku nebo vyčerpávání nedostatku.

Má daný problém jinovou, nebo jangovou povahu?

Touto otázkou shrnujeme předchozích šest principů a získáváme komplexní obraz o konkrétním problému.

Vyšetřování osmi principů skrze projevy a symptomy

Informace o diagnóze k nám přicházejí ve formě konkrétních projevů a symptomů. Projevy jsou informace, jichž si všímá praktikant čínské medicíny, ale pacient si je většinou pravděpodobně neuvědomuje. Ke zkoumání projevů patří například diagnostika pulzu, jazyka, barvy obličeje a držení těla. Symptomy jsou problémy, jež si pacient uvědomuje a o nichž může informovat terapeuta – jako je bolest, nespavost, nadýmání, kašel či extrémní emoce.

Je potřeba uvědomit si, že tělo/mysl nám nikdy nedávají nepravdivé informace. Nelžou ani nedělají chyby. Všechny projevy a příznaky jsou důležité a tvoří společně jeden velký obraz, jež chceme namalovat v souladu se všemi dostupnými důkazy a poté jej uvést do rovnováhy.

Vzpomínám si, jak jedna studentka kdysi prohlašovala, že nemocné tělo nám dává nepravdivé informace; čím je onemocnění závažnější, tím nespolehlivější je komunikace s tělem. Vysvětlil jsem jí, že je to přesně naopak. Úplně na začátku, když se problém objeví, tělo šeptá myslí: „Haló, máme tedy malý problém.

Udělej s tím něco.“ Pokud toto varování ignorujeme, upozornění začne být čím dál hlasitější, až na nás tělo začne vysloveně křičet (nebo úplně zmlkne), protože se tak snaží ochránit tvář tvář našemu tvrdošíjnému odporu. Podíváme-li se na to z jiného úhlu, žádný terapeut ani lékař na světě by nebyl schopen dospět k přesné diagnóze, pokud by projevy a příznaky těla byly nespolehlivé, jelikož každý medicínský systém je závislý výhradně na těchto informacích.

Diagnostika podle jazyka a pulzu

Čínská medicína často používá k získávání informací právě tyto dvě metody. V obou případech se jedná o mikrosystémy, kdy je celé tělo reprezentováno:

- jazykem
- pulzem

Lépe je však používat tyto metody jen jako kontrolní. Jakmile jsou pulzní a jazyková diagnostika v rozporu s diagnózou získanou z rozhovoru s pacientem, situace může být poměrně vážná.

Jazyk: Barva a tvar jazyka, jeho tloušťka, kvalita a barva povlaku nám poskytují cenné informace o vnitřku těla. Pozornost diagnostice jazyka věnují obzvláště fytoterapeuti, protože léčivé látky zavádějí přímo do vnitřku těla. Zdravý jazyk je růžový s tenkým bílým povlakem. Tvar je hladký a rovný, ne úzký či nateklý nebo s otisky zubů. Jiná varianta znamená nerovnováhu.

Pulz: Umístění tří prstů na radiálním pulzu zápěstí obou rukou nám může poskytnout informace o stavu čchi a Xue (krve), stejně jako o vnitřních orgánech. Zdravý pulz je klidný, nejsilněji je cítit na střední úrovni, vyplňuje všechny tři prsty, udává mezi 60 až 80 úderů za minutu a má pravidelný rytmus. Jakákoli jiná varianta často značí problém.

Poloha problému: vnější prostor, či vnitřní prostor

Vysvětlit vnitřní prostor je poměrně snadné. Vnitřní nemoc je jakýkoli problém, který postihuje vnitřní orgány, jako je mozek, srdce, plíce, trávicí systém, vylučovací systém a reprodukční systém. Velmi dlouhý seznam projevů a příznaků může zahrnovat duševní problémy, srdeční nepravidelnost, kašel, nevolnost, zácpu, průjem, problémy s menstruací, sexuální potíže či apendicitidu. Vnitřní prostor nemusí nutně zahrnovat problémy se smyslovými orgány, jako jsou oči a uši, jež leží na povrchu. Tyto vnější orgány však mohou být indikátory vnitřních problémů, jelikož vnitřní onemocnění se často projevuje na povrchu.

Jakýkoli problém, který se netýká vnitřního orgánu, je pravděpodobně vnějším problémem. Ty zahrnují obtíže s kůží, kloubů, svaly, kostmi, vnějšími smyslovými orgány, hrdlem, dutinami a ústy. Včelí žihadla, spáleniny od slunce, alergie, dermatitida z jedovatých rostlin, onemocnění očí, zlomeniny kostí, výrony a artritida: to vše jsou projevy vnějších problémů.

Vnější prostor také zahrnuje infekce horních cest dýchacích způsobené viry, bakteriemi a houbami. V konvenčním jazyce jsou známé jako nachlazení a chřipka. Čínská medicína jim říká *napadení vnějším větrem*. Přestože není vnější vítr schopen napadnout plíce nebo žaludek, je stále přítomen na vnějším povrchu – v kůži, svalech a kloubních vrstvách – v oblasti spravované takzvanou *wei čchi*, druhem čchi, analogickým konvenčnímu pojetí imunitního systému.

Na uvítanou

Mnoho vnějších poruch je koneckonců vyvoláváno již existujícími vnitřními poruchami. Například lidé s *nadměrným vnitřním horkem* jsou náchylní k epizodám alergické sinusitidy. Horko stoupne do hlavy, vyvolá zánět sliznice v dutinách a způsobí, že bude snadno napadnutelná vnějšími patogeny, jako jsou pyly, kočičí srst nebo plísň. A tak se může vnitřní problém maskovat

za problém vnější.

Vnější škodlivina je chorobný faktor, který vzniká mimo tělo/ mysl. Projev nebo symptom je patognomický, jakmile nám absolutně bez pochybností indikuje konkrétní onemocnění nebo syndrom. Většina projevů a příznaků není patognomická a musí být posuzována ve vzájemné souvislosti, aby byl získán jasný obraz o celku.

Rozpoznání vnějšího narušení

Níže uvedený seznam poskytuje některé velmi zřejmé příznaky vnějších poruch. Podívejte se, zda vám budou dávat smysl.

- **Zimnice a horečka, které se vyskytují společně.** Tento příznak je pro vnější narušení patognomický. Horečka je buď symptom – pacient si stěžuje, že cítí nepřírozené horko – nebo projev – terapeut skrze hřbet ruky přiložený na čele cítí neobvyklé teplo. Není k tomu nutný žádný moderní teploměr. Horko je výsledkem bitvy mezi wei čchi a narušiteli. Zimnice či averze ke chladu ukazují, že wei čchi, jejíž obvyklou prací je zabránit úniku přirozeného tělesného tepla, musí v této situaci snížit svou zodpovědnost, aby se mohla soustředit síly na boj proti vnějšímu útočníkovi. Tělo sužované zimnicí a horečkou potřebuje (a vždy uvítá) teplo, izolaci a odpočinek.
- **Bolest v krku.** Hrdlo stejně jako kůže a dutiny může působit jako barikáda proti vniknutí. Wei čchi soustředí své síly na boj proti patogenu tak, aby se nedostal do plic a neproměnil se ve vnitřní problém.
- **Kýchání.** Tento symptom představuje násilný pokus těla vyhnat vetřelce pryč.
- **Sinusitida.** Otoky dutin zamezují postupu útočnicků hlouběji do těla. Hlen blokuje napadenou trasu a smývá patogen ven z těla.
- **Bronchiální kašel.** Je-li kašel povrchový, problém se ještě stále nachází na vnější úrovni, neboť byl napaden a neutralizován wei čchi. Jakmile se kašel přesune do plic, problém začne být vnitřní, a tím obtížnější bude jeho odstranění.
- **Bolest a ztuhlost krku, hlavy a/nebo dolní části zad.** Oblíbeným vchodem pro vnější patogeny je zadní část krku a hlavy (takzvané *větrné brány*), kde se usídlí ve svalech a bojují zde s wei čchi. Jejich bitva tuto oblast ucpává, o čemž svědčí bolest svalů a ztuhlost. Patogen někdy cestuje páteří dolů k dolní části zad nebo nahoru přes hlavu, což způsobuje bolest a dyskomfort v těchto oblastech.
- **Povrchový pulz.** Během vnějšího napadení bude radiální (zápěstní) pulz obvykle pocíťován na povrchové úrovni. To je známka toho, že energie těla se shromažďuje na povrchu, aby bojovala s patogenem. Nástup nachlazení nebo chřipky lze obvykle předvídat rozeznáním povrchového pulzu, což umožňuje podniknout kroky, jež mohou zabránit propuknutí invaze v plném rozsahu. Kdykoli má člověk dojem, že se o něj pokouší nachlazení, pulz je první věc, kterou u něho zkontrolují.

Teplota problému: teplo a chlad

Některé podmínky jsou teplotně neutrální, většina však vykazuje známky tepla, či chladu, nebo obojího. Ve snaze vytvořit rovnováhu se čínská medicína bude vždy snažit ochladit teplo a zahřát chlad. Teplo je rychlé a expanzivní. Chlad je pomalý a stahující. Níže jsou uvedeny některé projevy a příznaky, které reprezentují teplo a chlad. Podívejte se, zda vám budou dávat smysl.

....

Kvantita problému: nadbytek, či nedostatek

Pro obyvatele západu jsou ze všech principů tyto dva obvykle nejobtížnější pochopitelné, jelikož pojem *kvantita* je pro urgentní medicínu zcela cizí. Kategorie nadbytku a nedostatku, někdy označovaných jako *plnost* a *prázdnota*, jsou často zaměňovány i v moderní Číně.

Nadbytek je něco určitého v těle, co tam nepatří, a aby bylo dosaženo rovnováhy, musí to být odstraněno. Pokud bychom to nechali svému osudu, mohlo by to vést k vážnějším problémům. Nedostatek naznačuje nepřítomnost něčeho důležitého pro život, co musí být nahrazeno/doplněno, aby život mohl pokračovat. Přebytek znamená *více, než je nezbytné k přežití a prosperitě*. Nadbytek znamená *méně, než je nutné k přežití a prosperitě*. Níže je uvedeno krátké srovnání projevů a příznaků, které mohou naznačovat nadbytek nebo nedostatek.

....

Jak uvidíme, **v moderním světě jsou obvyklé problémy nadbytku.**

Nadměrné množství způsobí sekundární nedostatky, avšak v těchto případech platí starověká čínská maxima: když spolu koexistují nadbytek a nedostatek, nejprve lečte nadbytek a nedostatek se obvykle sám o sebe postará.

Primární nedostatky

Jedná se o problémy ekonomicky málo rozvinutých společností, jež se po staletí objevují po celém světě. V ekonomicky rozvinutých komunitách našeho moderního světa jsou relativně vzácné. Budou rozeznatelné pouze u lidí trpících extrémní anorexií/bulimií a u těch, kteří se nacházejí blízko smrti (kachexie). Primární nedostatek je nouzová situace a vyžaduje zásah urgentní medicíny.

Shrnutí: jin a jang

Je důležité vědět, že vnější část těla, teplo a nadbytek jsou jangové, zatímco vnitřek těla, chlad a nedostatek jsou jinové. Vykazují-li porucha vlastnosti tří jangových kategorií, označili bychom ji za problém jangu. Tři jinové kategorie by naznačovaly

problém jinu.

V případě, že problém zapadá do dvou jangových a jedné jinové kategorie – například vnější prostředí + chlad + nadbytek – stává se jangovým problémem. Řekli bychom, že chladná povaha problému v uvedeném příkladu představuje jin uvnitř jangu, jako tmavá tečka uvnitř světlé poloviny symbolu jin/jang v první kapitole. Také opak je možný. Dvě jinové a jedna jangová kategorie – například vnější prostředí + teplo + nedostatek – se stanou jinovým problémem, a tedy jangem uvnitř jinu.

Jakmile zvládnete předchozí informace, můžete přejít k následující části. Základní informace o osmi principech musíte dobře znát, aby vám dávaly smysl jejich kombinace.

Do akce

Než přejdete k další části, je důležité procvičit si vše, co jste se dosud naučili o osmi principech. Prokoumejte své potíže, zapátrejte v historii své i svých přátel. Uvidíte, zda dokážete přesně aplikovat osmerou osnovu na zdravotní problémy současné či minulé.