

Alergia v ambulantnej celostnej medicíne

Jednou z najčastejších príčin vyhľadania terapeuta tradičnej čínskej medicíny hlavne v jarnom a letnom období bývajú ťažkosti spojené s alergiou. Pomocou akupunktúry, bylinnej liečby, dietiky či iných liečebných metód, s ktorými tradičná čínska medicína pracuje, možno alergie ovplyvňovať, liečiť či v tom najlepšom prípade im predchádzať.

Bližšie sa pozrieme na alergie sezónne – peľové, ale veľmi podobne sa pracuje aj s alergiou celoročnou – napríklad na chlad či roztoče. Paralely možno hľadať taktiež u kožných foriem alergie, ale aj pri astme.

Západný pohľad na alergiu
Alergická nádcha je spôsobená nadmernou reakciou imunitného systému na niektoré alergény. Hlavnými klinickými prejavmi alergickej nádchy, ktoré alergici dobre poznajú, sú: upchatý nos, vodnaté nosné sekréty a kýchanie, začervenanie a svrbenie očí a očných spojiviek. V 20-tich percentách alergií býva popisované ich spojenie s astmou alebo alergiou do astmy postupne prechádza. Počet alergikov vo svete z roka na rok rastie, a to najmä v krajinách blahobytu, stresu a vysokej hygieny. Uznávaná je aj teória o nadužívaní antibiotík, či iných liekov v modernom svete, prispievajúca k tejto zvyšujúcej sa incidencii.

Alergia trochu inak
Z pohľadu tradičnej čínskej medicíny je alergiou dôsledkom nedostatočnosti systémov obrannej Qi (zjednodušene povedané energie) pľúc, obličiek a sleziny, v kombinácii so zadržiavaním chronického vetra v nose. Na prvý pohľad to pôsobí zložito, ale podme sa na to spolu pozrieť bližšie a preložiť si to do bežnej, nám zrozumiteľnejšej reči. Za imunitu sú podľa tradičnej čínskej medicíny zodpovedné najmä pľúca, slezina a obličky. Pľúca a ich súvislosť

s nosom je nám zrejma, pľúca kontrolujú aj stav kože – takže tu si možno hľadať aj súvis napríklad s alergickým ekzémom. Čo si však predstaviť pod pojmom slezina? Nejde tu o slezinu ako orgán, ktorý poznáme u nás v západnej medicíne, ale o pojem, ktorý v sebe zahŕňa celé naše trávenie. A ako trávenie súvisí s alergiou? V tradičnej čínskej medicíne sa hovorí, že zem je matka kovu – slezina patrí prvku zem, pľúca prvku kov – teda stav nášho trávenia (slabá matka) sa môže prejavovať na pľúcach (slabé dieťa). To, čo naše trávenie najčastejšie zraňuje, je vlhko. To sa tvorí pri nadmernej konzumácii sladkých a múčnych jedál, mliečnych produktov, ťažko stráviteľných mastných pokrmov. Preto je také dôležité dbať na našu stravu aj pokiaľ sme alergici – najlepšie, samozrejme, celoročne. Bol by predsa nezmysel užívať lieky či byliny na alergiu a popritom si stravou niekoľkokrát denne škodiť a brzdiť tým účinok liečby. Obličky sú energetickým základom celého organizmu – ich silu sme sčasti zdedili, ale je tu aj časť ich esencie, ktorú my sami ovplyvniť môžeme – ide o spôsob, akým hospodárime s našou energiou – či sa nadmerne stresujeme doma alebo v práci, koľko odpočívame a regenerujeme, ako nakladáme s časom, ktorý nám je tu, na Zemi, daný. Pod pojmom chronický vietor, nižšie v texte potom veterný chlad alebo veterné teplo rozumieme, zjednodušene povedané, prítomnosť alergénu, patogénu, na ktorý telo reaguje.

Liečba alergie

S liečbou sezónnej alergie by sa malo začať najmenej tri mesiace pred očakávaným začiatkom ťažkostí – takto si treba plánovať úvodné sedenie u terapeuta tradičnej čínskej medicíny v ideálnom prípade. Pokiaľ ste to nestihli, nevadí, pomôcť vám dokáže aj pri už rozbehnutých príznakoch ochorenia. V terapii sa riadime obdobím, v ktorom k nám pacient prichádza. Počas peľovej sezóny sa lieči tzv. vrchol choroby (príznaky, prejavy), kedy vypudzujeme veterný chlad alebo veterné teplo, mimo peľovú sezónu sa zameriavame na riešenie tzv. koreňa (príčiny) ochorenia, teda na dopĺňovanie obrannej Qi pľúc, obličiek a na posilnenie sleziny. V liečbe používame kombináciu akupunktúry a bylinných zmesí, eventuálne medicínálnych húb. Počet sedení a intervaly medzi nimi prispôbujeme na mieru aktuálnym ťažkostiam daného pacienta. Terapiu sa vždy snažíme podporiť vhodnou dietikou, brániacou nadprodukcii hlienov. Kombinovania terapie so západnou liečbou nasadenou imunoalergológom sa určite netreba obávať – tu je naším cieľom túto západnú liečbu podporiť, eventuálne umožniť, aby pacient nepotreboval užívať vysoké alebo časté dávky antialergík. V priebehu 3 po sebe idúcich alergických sezón sa príznaky pri dodržiavaní liečby a režimu dokážu výrazne zredukovať, niekedy až úplne odstrániť.

Tipy ako predchádzať alergiám

-  **Dbám na to, čo jem – vyhýbam sa ťažkým jedlám, polotovarom, sladkostiam a nadmernej konzumácii mliečnych výrobkov – najmä, ak na sebe pozorujem zahlienie či opuch sliznice nosa.**
-  **Pohyb je prirodzenou súčasťou každého môjho dňa, teším sa z neho.**
-  **Prácu a napätie kompenzujem dostatočným relaxom a neobviňujem sa za to.**
-  **Moja strava je ľahká, voňavá, pestrá, a najmä pravidelná, dôraz kladiem na teplé raňajky.**
-  **Vyberám si, s kým a v akom prostredí sa pohybujem, vyhľadávam prostredie s čistým vzduchom, vychutnávam si každý nádych aj výdych.**
-  **Učím sa mať pod kontrolou svoje emócie, ale aj ich vyjadrovať a nepotláčať – hlavne tie, ktoré zraňujú slezinu, obličky a pľúca – teda záдумčivosť, prehnané premýšľanie, motanie sa vo vlastných myšlienkach, ktoré zraňuje trávenie, smútok, ktorý ubližuje pľúciam, a napokon strach – podkopávač pevnosti obličiek.**
-  **Cielene sa vyhýbam negatívnym veciam okolo seba – sledovanie zdrojov, ktoré mi ich prinášajú, ale aj stretávanie ľudí, ktorí ma o moju energiu oberajú.**
-  **Dychové cvičenia mi prečistujú celý organizmus a uvoľňujú myseľ.**
-  **Pracujem na svojom duchovnom raste, odbúravam staré nefunkčné vzorce môjho správania a myslenia.**

MUDr. Lucia Kleinová

Som lekárka, hľadajúca prepojenie západnej medicíny s medicínou overenou tisícročiami. Verím, že ťažkosti ľudí majú svoj hlbší dôvod a význam, a preto aj liečba jednotlivca má byť individuálna. Ak chceme dosiahnuť úplné uzdravenie, musíme neraz pôsobiť na všetky sféry života človeka. Terapeut musí mať na klienta dostatok času, vypočuť si ho, aby mu on mohol dôverovať, dokázal sa pred ním otvoriť. Len tak sa podarí odhaliť skutočnú príčinu ťažkostí a nebudeme liečiť iba príznaky chorôb, ako to v našej kultúre, žiaľ, stále býva zvykom. Taktiež si myslím, že človek na cestu svojho uzdravenia musí byť rozhodnutý a pripravený vykročiť sám, na liečbe sa musí, bezpodmienečne, aktívne podieľať – liečiť sa, nie byť liečený. V súčasnosti sa v Liptovskom Mikuláši venujem najmä akupunktúre, bylinnej liečbe a dietiky z pohľadu tradičnej čínskej medicíny. www.dr-kleinova.sk