

Tradiční medicína doplňuje moderní postupy, šance na otěhotnění pak může být až dvojnásobná, říká lékařka

27.3.2024 - | Petr Lesensky - Dychame

Moderní západní medicína a tradiční východní způsoby léčby už dnes rozhodně nestojí proti sobě. Nejnovější výzkumy naopak ukazují, že se umí výborně doplňovat. A to i při léčbě neplodnosti. „U žen, které vsadily vedle obvyklých léčebných procedur také na principy čínské medicíny, se zvýšila šance na otěhotnění až dvojnásobně,“ potvrzuje renomovaná lékařka MUDr. Kateřina Veselá, Ph.D. Tradiční čínská medicína však na lidské tělo pohlíží zcela odlišně a používá tak i jiné prostředky. Víte například, co je to moxa a jak stimuluje tělo? Co ovlivňuje energie ledvin? A proč jíst pampelišku a česnek?

System tradiční čínské medicíny, který se vyvíjí už tisíce let, chápe lidské tělo velmi holisticky. Pomocí různých metod se snaží v organismu vytvořit rovnováhu a zharmonizovat jednotlivé dráhy (meridiány) tak, aby v těle mohla bez problémů proudit naše životní energie zvaná čchi.

*„Přirozeně má tradiční čínská medicína své postupy i při léčbě neplodnosti, protože to není nic, s čím by se naši předci nepotýkali,“ říká MUDr. Kateřina Veselá, Ph.D., ředitelka reprodukční kliniky **REPROMEDA**. Tradiční čínská medicína (TČM) nabízí hned několik možných vysvětlení, proč se nedaří miminko počít.*

Za neplodností může stát vyčerpání životní energie i špatné proudění krve

Jedním z důvodů může být takzvaně **slabá energie ledvin**. Právě ledviny jsou v TČM považovány za „kořen života“ a hrají klíčovou roli v mnoha aspektech zdraví včetně plodnosti. Slabá energie ledvin může vést k celkové únavě a pocitu vyčerpání, oslabené imunitě, studeným končetinám i častému močení. U mužů může způsobovat impotenci a u obou pohlaví neplodnost. Energie ledvin má velký vliv také na kvalitu spermií a vajíček.

Druhým častým důvodem je něco, co TČM nazývá **blokádou krve**. V momentě, kdy krev v těle neproudí tak, jak má, nejsou všechny orgány správně vyživeny a tělo nemá energii na něco tak náročného, jako je početí a donošení miminka.

Posledním častým problémem je **stagnace energie čchi** v játrech. Ta má za následek stres, úzkosti i nepravidelnou, silnou či velmi bolestivou menstruaci.

Ledvinám udělá dobře teplá polévka i moxa

Způsobů, jak v těle nastolit rovnováhu a podpořit organismus na cestě za vytouženým dítětem, je v TČM řada, od léčby pomocí bylin přes úpravu stravy až po podpurná cvičení či stimulaci akupunkturních bodů takzvanou moxou. Jedná se o nahřívání těla pomocí doutníku z pelyňku. *„Stejně jako západní medicína i ta tradiční čínská přistupuje ke každému člověku individuálně. Jelikož možných příčin neplodnosti může být řada, i podpurná léčba pomocí TČM by měla být vždy vytvořena každému člověku na míru,“* upozorňuje MUDr. Veselá, která doporučuje také akupunkturu. *„Na klinice obvykle provádíme akupunkturu před transferem embrya do dělohy ženy, protože pomáhá otevřít děložní hrdlo, což usnadňuje proces zavedení. Doporučujeme však absolvovat akupunkturu také po transferu, kdy pomáhá předcházet stahům dělohy a podporuje*

uhnízdění," dodává lékařka.

V případě slabé energie ledvin se obecně doporučuje zahřívát tělo. Například popíjením čajů a polévek, snídáním teplých kaší, přidáváním zázvoru či skořice do jídel. Používají se také byliny k posílení funkce ledvin a jejich tonizaci. Při akupunktuře se pak stimuluje tok čchi a harmonizují nerovnováhy související právě s nedostatečností energie v ledvinách. To lze doplnit moxováním, tedy pálením sušeného pelyňku v blízkosti konkrétních akupunkturních bodů. Do těla se jím dostává teplo a rozpróudění toku čchi se podpoří ještě více.

Je však potřeba si uvědomit, že každý člověk je originál a vždy je proto potřeba možnosti vždy nejprve zkontrolovat se zkušeným terapeutem TČM. Ten totiž musí v první řadě rozklíčovat, zda v těle převládá spíše chlad (takový člověk trpí zimomřivostí, bledostí) nebo horkost (ta se projevuje například zarudlými tvářemi či neklidným spánkem). Podle toho rozhodne, zda je vhodné tělo zahřívát. Co je totiž vhodné pro osoby s převládajícím chladem, to není dobré pro ty s horkostí.

Krev umí rozpróudit česnek i rychlá chůze

Pokud je důvodem neplodnosti blokáda krve, budou praktici tradiční čínské medicíny s velkou pravděpodobností sahat po směsích bylin, které krev rozhýbou. Například kořen červené pivoňky podle východního učení pomáhá rozpustit krevní sraženiny a andělíka čínská podporuje krevní oběh. Kromě toho se v tomto případě hojně využívá i metoda zvaná baňkování. Přiložením baněk na kůži a vytvořením podtlaku totiž lze stagnující krev rozpróudit. Pomocť při blokáde krve umí i správná strava. Krevní oběh do rovnováhy dostane kromě zázvoru i česnek či cibule. Naopak mastné, tučné potraviny a polotovary mohou ke stagnaci přispívat. *„Velkým pomocníkem je i pohyb. Kromě pomalých typů cvičení, jako je tai-či nebo čchi-kung, které zklidňují a snižují stres, může pomocť i obyčejná rychlejší chůze,“* radí MUDr. Kateřina Veselá s tím, že je možné vyzkoušet také cvičení jógy. Pokud nevíte, kde začít, můžete se inspirovat například na youtubovém kanále kliniky, kde jsou série cvičení k dispozici.

Při stagnující energii jater sáhněte po pampeliškách nebo grepu

Problém se stagnující energií jater je třeba vyřešit obnovením rovnováhy a podporou toku jaterní čchi. Tento úkol perfektně zvládne například „obyčejná“ pampeliška nebo grep (ten pouze v případě, že neužíváte léky na vysoký tlak). Naším játrům totiž obecně dělá podle tradiční čínské medicíny dobře hořká chuť. Jelikož je jedním z hlavních faktorů, které ke stagnaci čchi v játrech přispívají, chronický stres, doporučují se i meditace, pobyt v přírodě a pohyb. Pro regeneraci jater je rovněž zásadní dostatečný a kvalitní spánek.

TČM jako skvělý pomocník západních metod

Podle MUDr. Kateřiny Veselé se moderní západní medicína s tou tradiční čínskou skvěle doplňují. Pacienti by se tak neměli bát kombinovat obojí. Ať už chtějí podpořit plodnost, nebo třeba své tělo v době, kdy prochází například procesem IVF. *„Prokázalo se, že u žen, které aplikovaly vedle obvyklých léčebných procedur také principy čínské medicíny, se šance na otěhotnění zvýšila až dvojnásobně,“* potvrzuje lékařka, avšak dodává, že je dobré, aby lékař i praktik TČM vždy věděli, že daný člověk oba typy medicíny kombinuje.

<https://www.dychame.cz/tradicni-medicina-doplňuje-moderni-postupy-sance-na-otehotneni-pak-muze-byt-az-dvojnásobna-rika-lekarka>