

**MARTIN VAJDÍK**  
**KVET LEKÁRSTVA, KOREŇ ŽIVOTA**  
Kniha prvá  
**Základy teórie čínskeho lekárstva**



VYDALO MEA 2000 o. z.

© Všetky autorské práva sú vyhradené.

ISBN 978-80-560-0369-5



**Martin Vajdík**

# **Kvet lekárstva, koreň života**

**Kniha prvá  
Základy teórie čínskeho lekárstva**

Korektúra: Ondrejkočová Viktória, Kitlei Karol

Edícia: MEA 2000 o. z. - Mladá éra autorov nového tisícročia

© Autorské práva vyhradené

**ISBN 978-80-560-0369-5**

# Obsah

<b>ÚVOD</b> .....	<b>10</b>
Kapitola 1.	
<b>Tao a taoizmus</b> .....	<b>18</b>
Kapitola 2.....	32
<b>Zrod človeka</b> .....	<b>32</b>
Kapitola 3.	
<b>Anatómia v čínskom ponímaní</b> .....	<b>40</b>
<b>3.1 Duch Sen</b> .....	<b>44</b>
<b>3.2 Duša Ming</b> .....	<b>45</b>
<b>3.3 Orgány</b> .....	<b>46</b>
<b>3.4 Dráhy</b> .....	<b>52</b>
<b>3.5 Krv</b> .....	<b>55</b>
<b>3.6 Telesné tekutiny</b> .....	<b>56</b>
Kapitola 4.	
<b>Lekárstvo v Číne</b> .....	<b>57</b>
<b>4.1 Dejiny čínskeho lekárstva v skratke</b> .....	<b>69</b>
<b>4.1.1 Úlohy a zmysel lekárstva</b> .....	<b>104</b>
Kapitola 5	
<b>Učenie o čchi (Cchi-sue-šuo)</b> .....	<b>110</b>
<b>5.1 Čo je čchi</b> .....	<b>110</b>
<b>5.2 Čchi a diagnostika</b> .....	<b>114</b>
<b>5.3 Úlohy čchi</b> .....	<b>116</b>
<b>5.4 Druhy čchi</b> .....	<b>118</b>
<b>5.4.1 Poruchy čchi</b> .....	<b>124</b>
<b>5.4.2 Obeh čchi v tele</b> .....	<b>127</b>
<b>5.5 Využitie učenia o čchi v liečbe</b> .....	<b>134</b>
Kapitola 6.	
<b>Učenie o jin-jang (Jin-jang sue-šuo)</b> .....	<b>136</b>
<b>6.1 Čo je jin-jang</b> .....	<b>136</b>
<b>6.2 Jin-jang v diagnostike</b> .....	<b>144</b>
<b>6.3 Premeny jin-jang v tele</b> .....	<b>152</b>
<b>6.4 Využitie učenia o jin-jang v liečbe</b> .....	<b>154</b>
<b>6.4.1 Choroby z jin</b> .....	<b>160</b>
<b>6.4.2 Choroby z jang</b> .....	<b>162</b>
Kapitola 7.	
<b>Učenie o piatich prvkoch (Wu-sing sue-šuo)</b> .....	<b>166</b>
<b>7.1 Čo je päť prvkov</b> .....	<b>167</b>
<b>7.2 Päť prvkov v diagnostike</b> .....	<b>172</b>

7.2	Základné charakteristiky piatich prvkov .....	174
7.3.1	Drevo (mu).....	177
7.3.2	Oheň (chuo) .....	185
7.3.3	Zem (tchu) .....	191
7.3.4	KOV (tin) .....	198
7.3.6	Päť pokladov.....	208
7.3.6.1	Duch Šen.....	209
7.3.6.2	Čchi .....	211
7.3.6.3	Ťing .....	211
7.3.6.4	Krv .....	213
7.3.6.5	Telesné tekutiny.....	215
7.3.7.	Päť duší .....	216
7.4	Ako na seba prvky pôsobia? .....	218
7.4.1	Vyživovanie.....	222
7.4.2	Nadmerné vyživovanie.....	225
7.4.3	Vyčerpávanie .....	225
7.4.4	Ovládanie .....	225
7.4.5	Nadmerné ovládanie.....	228
7.4.6	Spätné ovládanie .....	230
Kapitola 8.		
	Učenie o príčinách chorôb (Ping-jin sue-šuo) .....	232
8.1	Základy učenia .....	232
8.2	Vnútorne príčiny chorôb .....	256
8.2.1	Hnev .....	260
8.2.2	Radosť, nepokoj .....	261
8.2.3	Starosť .....	262
8.2.4	Smútok .....	264
8.2.5	Strach .....	265
8.2.6	Duchovné príčiny chorôb .....	266
8.2.7	Vplyv orgánov na myseľ človeka .....	288
8.3	Vonkajšie príčiny chorôb.....	292
8.3.1	Vietor .....	295
8.3.2	Teplô .....	296
8.3.3	Vlhko .....	297
8.3.4	Sucho.....	297
8.3.5	Chlad .....	298
8.3.6	Päť únav.....	299
8.4	Iné príčiny chorôb .....	300
8.4.1	Choroby zo zlej karmy.....	301
8.4.2	Chyby v stravovaní.....	302
8.4.3	Prijímanie drog .....	304
8.4.4	Nesprávne využívanie sexu .....	306
8.4.5	Odpočinok .....	307

8.4.6 Choroby z reči .....	307
8.4.7 Nesprávna liečba .....	309
8.4.8 Nákaza .....	309
8.4.9 Parazity.....	312
8.5 Prognostika.....	314
8.5.14 Vplyv ochorenia pečene na ostatné orgány .....	316
8.5.1 Vplyv ochorenia srdca na ostatné orgány .....	318
8.5.3 Vplyv ochorenia sliznice na ostatné orgány .....	319
8.5.4 Vplyv ochorenia pľúc na ostatné orgány .....	320
8.5.5 Vplyv ochorenia obličiek na ostatné orgány .....	322
8.6 Mechanizmus vzniku chorôb .....	329
Kapitola 9.	
Učenie o vplyve času na zdravie (Sing-čan sue-šuo).....	433
9.1 Úvod k čínskej astrológii .....	434
9.2 Vplyvy času na zdravie .....	439
9.2.1 Vplyv roku.....	443
9.2.2 Vplyv mesiaca .....	447
9.2.3 Vplyv dňa .....	459
9.2.4 Vplyv hodiny .....	461
9.3 Telesná zostava človeka .....	468
9.3.1 Detské konštitučné typy .....	478
9.4 Zjednotená telesná zostava .....	480
Kapitola 10.	
Spôsoby diagnostiky(Čen-fa) .....	486
10.1 Úvod k diagnostike .....	486
10.2 Pozorovanie .....	497
10.2.1 Pozorovanie postavy .....	497
10.2.2 Pozorovanie hlavy a tváre .....	502
10.2.2.1 Oči .....	512
10.2.2.2 Uši .....	518
10.2.2.3 Nos .....	522
10.2.2.4 Ústa .....	523
10.2.2.5 Jazyk .....	529
10.2.3 Pozorovanie rúk .....	538
10.2.3.1 Vzhľad rúk a prstov .....	540
10.2.3.2 Vzhľad nechtov .....	545
10.2.4 Pozorovanie nôh .....	550
10.2.5 Pozorovanie pokožky .....	556
10.2.6 Pozorovanie správania sa človeka .....	564
10.3. Pohmat .....	565
10.3.1 Pohmat pokožky .....	566
10.3.2 Pohmat bodov čchi na tvári.....	568
10.3.3 Pohmat dráh čchi a ich bodov .....	571

10.3.4	Pohmat pulzu .....	589
10.3.4.1	Obvyklé pulzy .....	606
10.3.4.2	Neobvyklé pulzy .....	614
10.3.5	Pohmat brucha .....	620
10.3.6	Pohmat na detskom ukazováku .....	624
10.4	Počúvanie a ovoniavanie .....	626
10.4.1	Reč a hlas .....	626
10.4.2	Počúvanie dýchania .....	629
10.4.3	Počúvanie kašľania .....	631
10.4.4	Počúvanie grgania .....	632
10.4.5	Počúvanie škvrkania v bruchu .....	632
10.4.6	Pach dychu .....	633
10.4.7	Pach potu .....	634
10.4.8	Pach v miestnosti .....	635
10.4.9	Pach výtokov .....	635
10.4.10	Pach stolice a moču .....	635
10.5	Dotazník .....	636
10.5.1	Pýtanie sa na chlad a horúčosť .....	641
10.5.1.1	Zimnica .....	644
10.5.1.2	Horúčka .....	645
10.5.1.3	Zimnica s horúčkou .....	646
10.5.1.4	Striedanie sa zimnice a horúčky .....	646
10.5.2	Pýtanie sa na potenie .....	647
10.5.2.1	Potenie na určitých častiach tela .....	653
10.5.3	Pýtanie sa na bolesti .....	656
10.5.3.1	Bolesti hlavy .....	659
10.5.3.2	Bolesti v hrudi .....	661
10.5.3.3	Bolesti prs u žien .....	662
10.5.3.4	Bolesti v rebrách .....	662
10.5.3.5	Bolesti žalúdka .....	663
10.5.3.6	Bolesti brucha .....	664
10.5.3.7	Bolesti chrbtice .....	665
10.5.3.8	Bolesti bedier .....	666
10.5.3.9	Bolesti končatín .....	668
10.5.3.10	Bolesti pokožky .....	670
10.5.4	Pýtanie sa na časti tela .....	670
10.5.5	Pýtanie sa na stravovanie .....	678
10.5.5.1	Smäd a príjem tekutín .....	679
10.5.5.2	Hlad a príjem stravy .....	680
10.5.6	Pýtanie sa na vylučovanie .....	683
10.5.6.1	Stolica .....	684
10.5.6.2	Ťažkosti pri stolici .....	687
10.5.6.3	Močenie .....	689

10.5.7 Pýtanie sa na menštruáciu .....	693
10.5.8 Pýtanie sa na spánok a sny.....	697
10.5.8.1 Spánok .....	698
10.5.8.2 Sny.....	700
10.5.9 Pýtanie sa na minulé choroby .....	703
10.5.10 Pýtanie sa na zvyklosti .....	704
10.6 Diagnostika podľa prostredia a času.....	705
10.7 Diagnostika podľa karmy .....	715
10.8. 1-tŕing a diagnostika .....	717
Kapitola 11.	
Učenie o vnútorných orgánoch (Cang-siang sue-šuo) .....	723
11.1 Úvod k učeniu o orgánoch .....	723
11.1.1 Pečeň a žlčník.....	732
11.1.1.1 Pôsobenie prvkov na pečeň a žlčník .....	739
11.1.2 Srdce a tenké črevo .....	749
11.1.2.1 Pôsobenie prvkov na srdce a tenké črevo .....	757
11.1.3 Dodatok - Osrdcovník a trojitý ohrievač .....	768
11.1.3.1 Pôsobenie prvkov na osrdcovník a trojitý ohrievač.....	772
11.1.4 Sliznica a žalúdok .....	773
11.1.4.1 Pôsobenie prvkov na sliznicu a žalúdok.....	780
11.1.5 Pľúca a hrubé črevo .....	791
11.1.5.1 Pôsobenie prvkov na pľúca a hrubé črevo .....	797
11.1.6 Obličky a močový mechúr .....	811
11.1.6.1 Pôsobenie prvkov na obličky a močový mechúr .....	818
11.2 Spoločné ochorenia plných a prázdnych orgánov .....	827
11.3 Zvláštne orgány.....	840
10.3.1 Mozog.....	841
11.3.2 Dreň.....	843
11.3.3 Kostí .....	844
11.3.4 Cievy .....	845
11.3.5 Maternica .....	846
1.3.6 Ming-men .....	847
1.3.7 Štyri moria .....	849
11.4 Šesť rozvracačov .....	850
11.4.1 Šesť vonkajších rozvracačov .....	853
11.4.1.1 Vietor.....	854
11.4.1.2 Teplo.....	859
11.4.1.3 Vlhko .....	863
11.4.1.4 Sucho .....	866
11.4.1.5 Chlad.....	868
11.4.1.6 Oheň .....	873
11.4.2 Šesť vnútorných rozvracačov.....	874
11.4.2.1 Vnútorný vietor.....	875

11.4.2.2	Vnútoraná horúčosť .....	878
11.4.2.3	Vnútoraná vlhkosť .....	880
11.4.2.4	Vnútorané sucho.....	885
11.4.2.5	Vnútoraný chlad .....	887
11.4.2.6	Vnútoraný oheň .....	890
11.5	Choroby šiestich dráh .....	892
11.5.1	Choroba tchaj-jang.....	895
11.5.2	Choroba jang-ming.....	896
11.5.3	Choroba šao-jang .....	898
11.5.4	Choroba tchaj-jin .....	899
11.5.5	Choroba šao-jin.....	900
11.5.6	Choroba ťüe-jín .....	902
11.6	Choroby štyroch vrstiev .....	903
11.7	Choroby čchi, krvi, hlienu a .....	909
	telesných tekutín.....	909
11.7.1	Choroby čchi .....	909
11.7.2	Choroby krvi .....	914
11.7.3	Spoločné choroby čchi a krvi .....	919
11.7.4	Choroby z hlienu .....	922
11.7.5	Choroby telesných tekutín .....	929
	Kapitola 12.	
	Liečba (Ju-fang č'-ce).....	932
12.1	Úvod .....	933
12.2	Čo môže ovplyvniť liečbu? .....	937
12.2.1	O lekároch .....	937
12.2.2	O pacientoch.....	945
12.2.3	O liečbe a prevencii .....	948
12.3	Základné pravidlá liečby .....	961
12.3.1	Liečba podľa piatich prvkov.....	969
12.3.2	Liečba podľa jin-jang .....	977
12.3.3	Liečba podľa vplyvu času.....	980
12.4	Osem spôsobov liečby .....	986
12.5	Základné pravidlá liečby orgánov .....	1006
	Krátky doslov .....	1014



**Hovorí sa, že:**

***„Život je krátky, umenie trvalé, príležitosť nestála,  
skúsenosť klamná, rozhodovanie neľahké.“***

# ÚVOD

Keď som sa začal učiť čínske lekárstvo, pocítil som toto všetko na vlastnej koži. Jeden život je naozaj krátky na to, aby sme dosiahli naozaj veľké a skutočné poznanie. Ja ho tiež ešte len ochutnávam a učím sa. Informácie, ktoré sú v tejto knihe sú len také, ktoré som sa naučil na seminároch a pochopil z kníh a z praxe. Nie sú teda moje, sú len sprostredkované. Ak sa však človek niečo naučí, už mu to nik nezoberie a v ďalšom živote to už vie. Nie sme však pánmi situácie a ani vedomosti, ktoré sa k nám v tomto živote dostanú sa nám nemusí podariť využiť. Keď preto príde čas, niečo zase už nemusíme... Ak sa človek učí lekárstvo - keďže táto kniha bude o Čínskom lekárstve - tak sa ho učí na základe skúseností, ktoré postupne získava. Je však pravda, že s odstupom času sa mení aj to, ako lekár postupuje. Za päť rokov by už daný stav liečil inak a za ďalších päť rokov zase inak... Človek jednoducho robí tak, ako v daný čas najlepšie vie. To, že to za pár dní, mesiacov, rokov robí inak, nie je zlé. Hlavne nezastať. Preto sa vraví, že skúsenosť je klamná.

Pri liečbe človek má zodpovednosť za pacienta, no aj za seba a preto robí rozhodnutia. Z čoho vychádzajú rozhodnutia? Z ega? Alebo z toho, že sa odovzdáme do rúk Stvoriteľa a necháme sa viesť, ako nástroj neomylnou rukou? Myslím si, že každý, kto začne liečiť, tak si prejde oboma pólmi. Možno sa mýlim. Moje rozhodnutia na začiatkoch učenia určite vychádzali z ega, dnes sa už nechávam skôr viesť.

Ak rozhodnutie vychádza z ega, vtedy je to vnútorný boj, kedy Duša chce niečo iné, ako ego.

Čínske lekárstvo je prastarý liečebný systém, ktorý je založený hlavne na celistvom ponímaní. Netvrdím však, že by čínsky systém liečby bol najstarší. Veď my nemáme ani len tušenia, čo tu bolo pred tými prvými zmienkami o lekárstve z Číny, Indie, Egypta... Možno je práve tá čínska medicína najmladšia. Nevieme. Taktiež netvrdím, že by čínske lekárstvo bolo tým najlepším a najúčinnjším lekárskeým systémom vôbec. Veď sú tu aj iné kultúry, ktoré mali svoje vlastné lekárske teórie a postupy, ktoré sú rovnako dobré, ako tie čínske.

Nie horšie, nie lepšie, sú len iné. Popri štúdiu čínskeho lekárstva som začal študovať aj Ájurvédu, ale aj lekárstvo starej Európy a aj tu som objavil veľa dobrých poznatkov. Nie je teda vhodné zameriavať sa výlučne na jednu vec, na jedno učenie. Čínske lekárstvo je na jednej strane veľmi nadčasové. Myšlienky, ktoré spísali starí mudrci platia dodnes a pre každého človeka na svete. Nezáleží na tom, akej je rasy, národnosti, či viery. Týmito myšlienkami sa môžu riadiť naozaj všetci tí, čo chcú. Na strane druhej je však Čínske lekárstvo natoľko zviazané tradíciami, že sa mohlo vyvíjať a posúvať vpred len po naozaj malých krôčikoch. Všetci tí majstri, ktorých tu budem spomínať, to boli tí prelomoví, ktorí celé Čínske lekárstvo posúvali o tie pomyselné krôčiky vpred. V tejto knihe „ospevujem“ čínske lekárstvo iba preto, lebo som sa ho učil - a stále sa ho učím - a dáva mi zmysel. To je aj odpoveď na to, prečo som skúsil napísať knihu o tradičnej čínskej medicíne. Sú tu popísané základné teórie čínskeho lekárstva od prvého pojmoslovía, až po princípy liečby.

Snažil som sa, aby sa k prvým štyrom kapitolám postupne nabaľovali nové a nové poznatky, preto sú prvé kapitoly také stručné, oproti tým neskorším. Je teda vhodné čítať túto knihu postupne, od prvej po poslednú kapitolu, aby to bolo pochopiteľné. V celej tejto knihe sú všetky poznatky veľmi zjednodušené. V ďalších zväzkoch bude všetko vysvetlené ešte podrobnejšie. V starej Číne sa knihy písali tak, že na každej stránke boli vysvetľované základné teórie, spolu s diagnostikou a liečbou v praxi. V Európe je však zvykom písať knihy tak, že najprv sú kapitoly o čchi, jin-jang a piatich prvkoch... Podobne som to teda rozdelil aj ja. A je to potom - myslím si - zmysluplné. Prvá kapitola teda pojednáva o Tao a o taoizme v lekárstve, o tom, čo znamená Tao. Druhá kapitola je o zrode človeka a je tu vysvetľované, ako sa rodí človek podľa Číňanov. Na základe tejto kapitoly už je potom možné pochopiť, prečo vlastne vznikajú choroby. V tretej kapitole je v skratke vysvetlená anatómia ľudského tela tak, ako ju chápali čínski lekári.

Štvrtá kapitola pojednáva o zmysle a o úlohách lekárstva a to nie len toho čínskeho - uvedené princípy sú platné pre všetky lekárske systémy. Piata kapitola je o tom, čo je to čchi a šiesta kapitola je o jin-jang, čo sú základné pojmy v čínskom lekárstve. Siedma kapitola je o piatich prvkoch, základných to látkach všehomíra. V skratke je tu vysvetlené, čo tieto pojmy znamenajú, je tu spomenutá diagnostika a liečba pomocou týchto praforiem. Ôsma kapitola je o príčinách chorôb, tu je vysvetľované, z akých rôznych príčin môžu vznikat' choroby. Deviata kapitola je o vplyve času na človeka. Toto sú v Európe dost' opomínané poznatky a poznám veľmi málo autorov, ktorí ich do svojich kníh zaradili. Najviac sa napríklad zabúda na duchovné príčiny chorôb, čo však je dost' podstatné pre liečbu. Desiata kapitola je o všeobecnej diagnostike a o spôsoboch vyšetrovania pacienta. To, čo nie je vysvetlené tu, tak je vysvetlené v ďalšej kapitole. Jedenásta kapitola je učenie o vnútorných orgánoch. Tu som písal o tom, ako orgány vlastne fungujú na telesnej, aj duševnej úrovni, je tu diagnostika podľa

rozvracačov, dráh a vrstiev, no aj diagnostika podľa čchi, krvi, hlienu a telesných tekutín (o nich som niečo málo napísal v prvých troch kapitolách). Tu sú už v skratke popísané aj princípy liečby, aby to bolo také premostenie k dvanástej kapitole. Dvanásta kapitola je o dejinách Čínskeho lekárstva, no hlavne je o princípoch liečby podľa rôznych hľadísk. Všetky poznatky v tejto kapitole sú vysvetlené len v skratke, pretože všetko ostatné bude v ďalších zväzkoch a v knihe o liečbe v praxi. Čo však v tejto knihe nie je, to sú návody na liečbu. Napísal som sem len základné poznatky o tradičnej čínskej medicíne a jej princípoch. Pre naozaj veľkú rozsiahlosť bolo potom nutné rozdeliť knihu do viacerých zväzkov - toto je prvý zväzok. V starej Číne sa knihy písali tak, že na každej stránke boli vysvetľované základné teórie, spolu s diagnostikou a liečbou v praxi. V Európe je však zvykom písať knihy tak, že najprv sú kapitoly o čchi, jin -jang a piatich prvkoch... Tak som to teda takto rozdelil aj ja. A je to potom - myslím si - zmysluplné.

Najdôležitejšie sú tu pojmy čchi, jin-jang, päť prvkov. Tieto pojmy sa v celej knihe neustále opakujú, no vždy z iného pohľadu, preto je vhodné ich pochopiť a nie sa ich len naučiť. Už len ak si vezmeme slovo čchi. Ak človek nepochopí všetky významy čchi, všetky jej prejavy a hlavne to, čo čchi ako celok predstavuje, tak sa v učení d'aleko nedostane. Bude len mechanicky robiť naučené veci. Ved' na začiatku som ich robil tiež. A či ich už nerobím? Je to vývoj. Nieкто to pochopí hneď, inému to nejaký čas môže trvať.

Prečo som sa vlastne rozhodol napísať túto knihu? Stále viac a viac ľudí sa začína venovať „alternatívnej medicíne“, tak som sa snažil do tejto knihy dať hlavne celistvé informácie. Ľudia sú často krát rozčarovaní a sklamaní, že ten a ten recept nefungoval tak, ako mal. Je to preto, lebo ešte nemali dostatok informácií. Ved' napríklad keď si vezmeme bylinu ženšen. Vo všeobecných knihách o čínskom lekárstve je to bylina ospevovaná ako všeliek, no popritom má aj veľa kontraindikácií, kedy ju použiť rozhodne nemožno.



A keď tieto informácie človek nemá, môže si poškodiť. Preto som sem dal také množstvo informácií, aby k tomuto už nedochádzalo. Či je to dostatočné, to však neviem. Vždy sa dá urobiť viac. A keď túto knihu budem rozširovať, vždy do toho dám viac.

Celá kniha bude poprepletaná citátmi z Vnútornej knihy Žltého cisára, ktorá sa skladá z dvoch častí: Chuang-t'i nej-t'ing su-wen (Vnútorná kniha Žltého cisára - základné otázky) a Chuang-t'i nej-t'ing ling-šu (Vnútorná kniha Žltého cisára - nebeská os). Občas použijem aj citát z iných kníh, kniha Žltého cisára (Chuang-t'i) je však základným kameňom. Ďakujem, že som mohol napísať túto knihu.

## Kapitola 1.

福

### Tao a taoizmus

Súčasťou všetkých Čínskych náuk je taoizmus a Tao. Jeho počiatky sa však nedajú vystopovať. V európskej literatúre sa často píše, že zakladateľom taoizmu je Lao-c', no to je veľmi pravdepodobne nezmysel, pretože Lao-c' znamená Starý majster a je to teda najskôr označenie akejsi hodnosti.

K tomuto dospelo aj mnoho Čínskych bádateľov, ktorí tvrdia, že tých Lao-c' bolo pravdepodobne viac. Ďalším argumentom je aj to, že už v Chuang-t'i nej-t'ing sú prvé vysvetlenia taoistických názorov a tieto náuky sú teda ešte oveľa staršie, ako výklady taoizmu od Lao-c', staršie, ako kniha Žltého cisára.

Nejde tu teda o akúsi náuku vytvorenú niekým, ale skôr o dávnu múdrosť a znalosť a praktikovanie cesty života v súlade so všetkým a so všetkými.

Život nám bol daný a preto ho treba chrániť a udržiavať.

To, čo vieme o živote, je malé zrnko piesku, avšak to, čo ešte nevieme, je obrovské, ako zemeguľa. Tao sa nedá uchopiť, ako predmet štúdia, Tao sa dá len žiť. A koľko toho vieme o živote, o svete, o nás samotných? Vcelku málo. Naozaj málo. Tao sa u nás prekladá ako Cesta. To je však nedostačujúce, pretože to nepostihuje všetky významy tohto pojmu. Myslím si, že najjednoduchší preklad tohto slova je Stvoriteľ, pretože to už je niečo, čo hneď pochopí aj Európan. Stvoriteľ je vždy, všetko a všade. Presne tak isto popisujú starí čínski majstri Večné Tao. Stvoriteľ je v nás a my sme v ňom. Ak by Tao bola len Cesta, tak by sme sa bavili „iba“ o duchovnom postupe človeka. Tao však zahrňa svet, celý svet a aj iné svety, iné časopriestory. V knihe Lej-t'ing tchu-i sa v prvej kapitole nachádza aj časť, ktorá popisuje vlastne

vznikanie vesmíru z taoistického pohľadu podľa päť prvkovej schémy:

*„Nebesia majú oporu v tvare a Zem má oporu v čchi, čchi vytvára tvary a tvary sú sídlom čchi. Preto to, čo oživuje veci je Tao Šang-t'i a to, čo veci vytvára je Tao Tchaj-t'i. Keď v Nevydelenom vzniká Veľký predel, to je Tao Šang-t'i, keď Veľký predel vytvorí jin-jang, to je Tao Tchaj-t'i, zrod a usporiadanie je Tao Šang-t'i, danie tvarov je Tao Tchaj-t'i, to, čo je bez zvuku a vône je Tao Šang-t'i, to, čo má podobu a tvar je Tao Tchaj-t'i. Keď sa jin-jang rozdelia, ustanovujú sa Nebesia a Zem, preto jin-jang sú prapredkom tela a tvaru a sú tým, čo je najväčšie medzi všetkými vecami. "*

Na začiatok je to ale asi moc zložité...

Tao je žitie podľa prirodzených zákonitostí vesmíru. Dá sa to teda povedať aj tak, že je to žitie podľa Vôle Stvoriteľa.

S pokorou, vdakou, láskou. Teda ak máme život chrániť a udržiavať, tak by sme mali mať aj nejaké znalosti o tom, ako to robiť. To je možno odpoveď na to, prečo vzniklo lekárstvo.

Ľudia sa ale vždy vedeli liečiť aj sami.

Žltý cisár vraví svojmu lekárovi: „Počul som, že v najdávnejších časoch žili ľudia zvaní **„praví ľudia“**, ktorí dokonale ovládali zákonitosti Nebies a Zeme, premeny jin-jang a žili v súlade s nimi. Dýchali najčistejšiu náplň čchi, odlúčení od vonkajšieho sveta chránili svoje vnútro a cvičením dosiahli dokonalého telesného súladu. Preto sú veční ako Nebesá a Zem a ich dni sa nikdy neschýlia ku koncu. To je výsledok žitia podľa Cesty. Neskôr, v stredne dávnych dobách žili ľudia zvaní **„dovršení ľudia“**. Ich cnosť bola zvrchovaná, dokonale spätí s Cestou, žili v súlade s premenami jin-jang a štyroch ročných období, odlúčení od sveta nežili podľa jeho zvyklostí, ale zhromažďovali v sebe náplň čchi a dosiahli takej celistvosti Ducha, že ten mohol putovať medzi Nebom a Zemou a mohol vidieť a počuť do všetkých osem strán vesmíru. Takto dokázali celkom naplniť svoj osud a tiež ich radíme k pravým ľuďom. Po nich nasledovali **„svätci“**. Spokojne žili v súlade s prírodou, podriadovali sa zákonitostiam vetrov ôsmych

*svetových strán, zlad'ovali svoje prania so zvyklosťami sveta a neprechovávali vo svojich srdciach zlobu, ani nenávisť. Vo svojom konaní sa nechceli odlišovať od obyčajných ľudí, obliekali sa do prostých odevov a netúžili po tom, aby vynikali nad ostatnými. Neunavovali si telá kvôli vonkajším veciam a vo svojom vnútri nedovoľovali myšlienkam, aby im škodili. Preto ich telá netrpeli chorobami, ich Duch sa nerozptyľoval a tak sa mohli dožívať nespočetného množstva rokov. Po nich nasledovali „mudrci“. Žili podľa zákonitostí Nebies a Zeme, pohybu Slnka a Mesiaca i rozmiestnení hviezd a podľa premien jin-jang v ročných obdobiach. Nasledovali pravých ľudí z dávnoveku a tiež si dokázali predĺžiť život, avšak ich dni už mali svoj koniec."*

Celá prvá kapitola knihy Žltého cisára pojednáva o praktikách pestovania života. Tieto praktiky sú lepšie vysvetlené v knihe rozhovorov medzi Žltým cisárom a Jednoduchou dievkou.

V Základných otázkach je to rozhovor medzi Žltým cisárom a jeho lekárom Čchi Po. Praktiky pestovania života boli známe všetkým taoistickým lekárom.

Podstatou bolo, aby bola „mysel“ v pohybe, vnútornosti v pohybe a svaly a kosti v pohybe.

Znamená to asi toľko, že človek sa má počas života - v rámci svojich možností - stále vzdelávať a učiť nové veci, má svoje vnútorné orgány primerane zaťažovať a mal by mať primeraný pohyb, ako je práca a cvičenie. A u nás sa tiež hovorí, že: „*Hlava v chlade, brucho v chlade, nohy v teple.*“ Človek by teda často mal pobývať na čerstvom vzduchu, nemal by sa prejedat' a nohy by si mal udržiavať stále v teple, aby neochorel - to je základ zdravia. Myslím si, že keby toto porekadlo poznali starí Číňania, určite by ho zaradili do svojej zdravovedy...

Veľmi zaujímavá je tu - uvedená - posledná pasáž prvej kapitoly knihy Žltého cisára, kde lekár Čchi Po popisuje „pravých ľudí“ a „dovršených ľudí“. V indických povestiach sa píše o rovnakých ľud'och, ktorí žijú v jaskyniach v Himalájach a len zasvätení mnísi k nim môžu vstupovať. Títo ľudia dokážu aj celé storočia (!) sedieť v meditácii.

Zdá sa to neuveriteľné, avšak podobných ľudí (nadhľadí) spomínajú mnohé národy vo svojich povestiach a na každej povesti je vždy aj veľký kus pravdy.

Treba si uvedomiť, že na tejto zemi žijeme už naozaj mnoho tisíc rokov a Najvyššie Tao sa o nás dokázalo vždy postarať. Každý človek vlastne podvedome vie, čo preň je, a čo už nie je dobré. Takto je to s každou živou bytosťou. A potom je teda nanajvýš spravodlivé, že niektorá bytosť žije, lebo má žiť a niektorá bytosť zahynie, lebo má zahynúť. Nieкто je zdravý a iný nie je. Je to prirodzenosť života, bytia. Podstata zachovania zdravia a predĺženia života teda tkvie v tom, aby človek žil v súlade s Tao, so Stvoriteľom, s prírodou a jej zákonitosťami, pretože tí, čo sa tomuto bránia, ochorejú. Tak sa to píše aj v prvej kapitole knihy Žltého cisára:

*„ Tí, ktorí sa priečia základným pravidlám bytia, odsekávajú svoje vlastné korene a ničia svoju skutočnú podstatu. Jin-jang a štyri ročné obdobia, to je začiatok a koniec všetkého a príčina života a smrti.*



*Tí, ktorí nevypočujú zákony bytia spôsobia nešťastia, zatiaľ čo tí, ktorí nasledujú zákony vesmíru ostanú zdraví a sú to tí, ktorí nasledujú Tao. ”*

V prvej kapitole sa k tomu píše aj toto:

*„ V dávnych dobách tí, ktorí poznali pravú cestu, nasledovali pravidelné striedanie sa jin-jang a dokázali s ním zladit' početné umenia pestovania života. V jedle boli striedmi, pravidelne striedali pohyb s odpočinkom, za ničím sa nenáhlili a nevyčerpávali sa prílišnou prácou, ani nadmerným pohlavným životom. Dokázali tak dôjsť k súladu Ducha a tela a naplniť človeku daný vek cez sto rokov a až potom opúšťali tento svet.*

*Dnešní ľudia takéto nie sú. Alkohol im nahrádza stravu a unáhlenosť sa stala ich obvyklým spôsobom života. V opitosti sa pohlavne vybíjajú, trápením a túžbami si vyčerpávajú životnú náplň, sklony a vášne rozptyľujú ich vrodenu životnú silu a nedokážu si ju preto uchovať v plnosti a ani nedokážu ovládať svojho Ducha. Chcú, aby sa im okamžite splnili všetky*

*ich túžby a obracajú sa chrbtom k tomu, čo robí život  
radostným. Nepoznajú žiadne medze v činnosti, ani odpočinku  
a preto, sotva dosiahnu päťdesiat rokov života, zoslabnú a  
telesne zídu. “*

A je to naozaj zarážajúce, keď si uvedomíme, že táto kniha, tieto slová majú už niekoľko tisíc rokov a pritom presne pasujú aj na dnešnú dobu. Človek ale vždy dostáva šance na uvedomenie si svojich chýb. Ak teda niekto ochorie, tak je to preto, že takúto šancu dostal. Vezmime si chrípku. Človek si ju privodí tým, že sa vyčerpáva, tak mu Stvoriteľ ukazuje: „spomal’, oddýchni si”. Alebo taká náhla strata hlasu. Človek nemôže rozprávať a tým dostáva šancu premyslieť si, čo vlastne komu hovorí. Možno by mal ubrať a hovoriť menej... Vždy sa teda jedná o porušenie základných rovnováh v tomto svete - potom človek ochorie. Ak by si človek bol vedomý svojej podstaty, ak by si uvedomoval svet okolo, tak by chorý nebol. Takže každý, čo - aj keď nevedome - nasleduje zákony Tao (a aj u nás sú takí ľudia), tak neochorie a dožíva sa vysokého veku.

To sa teda týka aj telesnej stránky a teda aj života podľa rytmu ročných období. Tao je prazáklad sveta, života, zákon všetkých zákonov a miera všetkých mier, je odvekým a večným prameňom všetkého bytia. Plodí nekonečné množstvá navzájom od seba odlišných bytostí a vecí, ktoré sa však po ukončení svojej pozemskej púte navracajú do svojej prapodstaty, vrátia sa do svojho pôvodného stavu.

Tao spočíva v sebe samom a nie je ničím podmienené. Tao dáva návod ako jednať a žiť v súlade s pravidlami a zákonitosťami sveta, učí žiť v jednoduchosti. Tao je cestou poriadku, podľa ktorého sa prítomnosť vyvíja v budúcnosť a zahŕňa súvislosti všetkých ostatných dejov a vecí, do ktorých je zapojený aj človek. Tieto súvislosti sa neustále menia a ich základom je teda jin a jang. Náš svet je vlastne zobrazením Tao, kde sa jin-jang prepájajú v čchi, životnú silu, božský dych. Zdanlivým oddelením jin-jang vznikli Nebesia a Zem, spojením jin-jang vzniklo všetko živé a neživé na tomto svete, aj na iných svetoch. Všetko bytie je čchi, všetko je jin-jang. Tvári sa to ako začiatok, no nie je to tak.

Z Európskeho hľadiska by sme si pod pojmom Tao mohli predstaviť Stvoriteľa. A ten nemá nikde svoj začiatok a koniec, presne, ako Večné Tao.

Toto o stvorení sveta hovoria Čínske povesti:

*„Nebo a Zem boli najprv jedným. Vtedy vesmír vypadal ako vajce, v ktorom spal obor Pchan-ku. Keď sa však po predlhom čase prebudil, videl len tmú a prázdnotu. Nevedel, čo má robiť, tak udrel z vnútra do vajca a to sa rozletelo na všetky smery.*

*Prázdnota sveta sa pomiešala a tak vznikol otáčavý pohyb - špirála života. Pchan-ku potom rozdelil všetko na dve polovice - na Jin a na Jang. Svetlo potom stúpalo nahor a vzniklo nebo, ťažký prach klesal dole a vznikla zem. Pchan-ku bol šťastný.*

*Rozkročil sa a podoprel tak nebo, vznikla zemská os. Zhlboka sa nadýchol, vydýchol a vznikol vzduch a vietor. Jeho srdce natešene bilo a planulo mocnou žiarou a vznikol oheň. Až keď Pchan-ku dupol nohou, potom vznikla naozajstná zem, pevná a stála. Niekde zem tak stvrkla, že z nej vznikli kovy.*

*A Pchan-ku sa pri tom potil, tak vznikla voda. Potom vzal do ruky dláto a vytesal skaly, aby už nemusel podopierať nebesia*

*sám. Avšak Pchan-ku pri tomto všetkom zostarol. Naposledy pozrel na svojho otca, Nebeského cisára a začal sa meniť. Jeho hlas sa zmenil na hromy, ľavé oko sa stalo slnkom, pravé mesiacom. Vlasy sa zmenili na hviezdy, chlpy na stromy, z jeho rúk a nôh vznikol sever, juh, východ a západ, z jeho orgánov sa stala úrodná zem, jeho krv sa premenila na rieky a všetko vodstvo, zo zubov sa stali nerasty. ” Nebeský cisár tu bol vždy a je to vlastne Stvoriteľ, Najvyššie Tao.*

Tao hovorí o premenách, o svete a o živote v ňom. Je mnoho svetov, preto čínski majstri nazývali tento náš svet „svet v svete”. A koľko je tých svetov? Naozaj mnoho, my ich však vieme uchopiť len málo. V nás žijú malé baktérie a my sme pre nich svetom. My, ľudia žijeme v prostredí, ktoré je našim svetom. A celý náš svet je súčasťou niečoho ešte väčšieho. Tieto prostredia sa v sebe zrkadlia, ako v kvapke vody. Človek patrí neoddeliteľne do prostredia a je to ako s kvapkou vody. Sama o sebe predstavuje človeka. Keď kvapne do jazera, tak už je to „celý vesmír”.

Tá kvapka tam stále je, aj keď nám sa zdá, že sa v tom jazere rozplynula. Stvoriteľ je vesmír, je aj v nás, my sme súčasťou Stvoriteľa, my sme súčasťou vesmíru. Teda presne ako tá kvapka vody v jazere.

Toto je znak znamenajúci Tao:



Taoizmus nie je náboženstvo. To z neho urobili až západní vedci (?), pretože potrebovali mať všetko zaškatuľkované. Taoizmus dal základy čínskeho lekárstva. Veľmi veľa lekárov bolo taoistov. Týchto málo slov naozaj nestačí na vysvetlenie toho, čo je to Tao. Tao možno vysvetliť aj týmito veršami:

*Nech sa telo navráti k telu,  
nech sa myseľ navráti k mysli,  
nech sa bytie navráti k bytiu,*

*nech sa dych navráti k Duchu,  
nech sa všetky veci navrátia k sebe samým.*

*Všetko úsilie skončí,  
uvedomenie zažiari ako jasné Slnko.  
Uvedomenie nemá žiadne Ja,  
uvedomenie nemá žiaden začiatok,  
uvedomenie neprebíha v čase.  
V jedinom okamžiku uvedomenia  
precitne celý vesmír.*

## Kapitola 2.



### Zrod človeka

V Číne už dávnych čias lekári premýšľali nad tým, ako sa vlastne rodí človek. Toto poznanie je dôležité už aj z toho dôvodu, že je potom možné pochopiť, prečo vznikajú choroby. Ako teda dochádza k zrodu človeka? Čo všetko tomu predchádza? Najprv napíšem, čo o zrode človeka - z trochu inej stránky - hovoria čínske povesti:

*„Po vzniku Nebies a Zeme sa bohyňa Nu-wa tešila tomuto svetu a prechádzala sa po zemi. Všetko bolo také krásne a zjednotené. Po čase si však uvedomila, že niečo tu predsa len chýba. Potom na to prišla - chýbali jej bytosti, ktoré by boli spojené so Zemou, no obracali by sa k Nebesiam. Ved' taká bola aj ona sama. Bohyňa dlho nerozmýšľala a z hliny začala tvarovať rôzne postavičky zvierat a samozrejme aj ľudí.*



*Rozhodla sa, že ľudia po vzore jin-jang budú dvojakého pohlavia - ženy budú jin a muži budú jang. Takto stvorila mnoho ľudí a keď do nich fúkla, vošla do nich Duša. Na všetko dohliadal Nebeský cisár. ”*

Ako teda vyzerá zrod nového človeka? Preto, aby sa mohol narodiť nový človek sú dôležité tri veci:

- 1) Dar z Nebies
- 2) Náplň ťing ženy
- 3) Náplň ťing muža.

Dar z Nebies je tá sila, ktorá vôbec umožní, aby sa všetko udialo presne tak, ako má, aby sa mohol vytvoriť nový človek. Najvyššie Tao, ak sa prejaví v človeku (a ono sa prejavuje v každej živej bytosti aj v neživej veci - je všetko, stále a všade), nazýva sa už duchom Šen, alebo duchovnou podstatou Šen: *„Keď sa stretnú dve duchovné podstaty Šen, ich spojením sa vytvára podoba, ktorá jestvuje už pred zrozením tela a ňou je náplň ťing. ”* Je to teda Najvyššie Tao, ktoré určí, ako bude vyzeráť a aký bude nový človek celkovo. Dve duchovné podstaty Šen sú žena a muž a na ich náplni ťing závisí život plodu.

Tak sa to píše aj v knihe Lej-t'ing tchu-i od Čang Ťie-pina:

*„ Vrodené danosti tvoria základ zárodku a predpôrodná čchi je získavaná od rodičov. ”*

Veľmi podstatná, po Najvyššom Tao je tu ale duša Ming.

Určitá duša si vyberie „svoju” pozemskú matku a do nej sa potom vtelí. Celý svet sa potom skrúti, aby sa táto nová bytosť mohla narodiť, aby mohol prebehnúť pôrod. Tak sa vytvorí nové vedomie, nové telo a nové „ja” - celý nový človek.

S každým novým vtelením, inkarnáciou, duša Ming zbiera nové životné skúsenosti, poučenia, novú múdrosť. A všetko je tak, ako to má byť. Po telesnej stránke je za zrod nového človeka zodpovedný jin-jang. Jin je tvar, hmota a jang je energia, čchi. Jin je ženské vajíčko, jang je mužská spermia. Jin -jang teda majú byť vyvážené (primerane) a tomu zodpovedá strava matky v čase tehotenstva a po pôrode. Pre každého človeka je však „vhodný” iný pomer jin-jang a teda tento pomer nevyzerá tak, ako na tom známom čiernobielym znaku. O tom ale ešte budem písať. Náplň obličiek t'ing (o nej ešte budem písať podrobnejšie neskôr) má byť v poriadku u ženy, aj u muža. Preto má byť zdravá strava, primeraný spánok

a činnosť, ale aj myseľ musí byť v poriadku. Na zdravie dieťaťa má veľký vplyv Stvoriteľova vôľa, zdravie rodičov a astrológia, teda čas, kedy sa dieťa narodí.

Potom sa môže stať aj to, že rodičia, ktorí nemali až tak dobré zdravie privedú na svet človeka s úplne skvelým zdravím, no môže sa to stať aj presne naopak. Každému tak, ako je mu to dané, aký dar z Nebies je mu určený. Tento dar z Nebies je ale možné aj ovplyvniť - svojim životom a bytím. Aké bude?

Po premiešaní náplne obličiek muža a ženy sa začne vytvárať zárodok. U ženy v tomto čase dochádza k zmenám toku čchi v dráhach a k jej presmerovaniu k maternici. Je však samozrejmé, že nie všetka čchi sa presmeruje k maternici - čchi v dráhach bude aj naďalej prúdiť tak, ako má. Aby sa zabránilo strate jin, ktorého je treba k výžive plodu, zastaví sa aj menštruácia. Ak menštruácia pokračuje, porucha je v pečeni a tú potom treba liečiť. Všetko je hrou čchi. Ak sa zablokuje ústredná dráha (ktorá prebieha vo vnútri stredom tela cez maternicu, žalúdok, až k hrdlu), tak sa zablokuje aj žalúdok a vzniká tehotenské zvracanie. Ak je mierne, nie je treba ho nijako liečiť. Keď je však nadmerné, tak treba zahájiť

opatrenia. V prvom rade je to zmena stravy, žena by mala jedávať hlavne kyslé potraviny, ktoré posilňujú pečeň a pôsobia sťahujúco, teda smerom dnu.

Ďalej už všetko závisí na rezervách jin ženy. Ak má žena jin dostatok, všetko sa stabilizuje, tehotenské zvracanie ustane, vrátia sa normálne nálady a vývoj plodu prebieha tak, ako má. Ak je však jin nedostatočný, môžu sa prejavovať ťažkosti s nadmerným jang a to u matky, aj u plodu.

Pri dostatočnom jin sa plod vyvíja správne, orgány a dráhy už sú navzájom prepojené a prebieha nimi čchi, ako sa to píše aj v knihe Žltého cisára:

*„ V počiatku zrodu človeka sa najprv vytvára náplň obličiek, po vytvorení náplne sa tvorí mozog a miecha, kosti ako kmeň, cievy ako cesty výživy, šľachy ako spevnenie, svaly ako steny a po utužení pokožky vyrastajú chĺpky a vlasy. ”*

To, ako sa vyvíja plod opísal aj filozof a lekár majster Chuej- neng:

*„ V prvom mesiaci vzniká zárodok, v druhom mesiaci je pokrytý pokožkou, v treťom a štvrtom má už tkanivá a výraznejší tvar, v šiestom kostru a v siedmom je vývoj z veľkej*

*časti dokončený. V ôsmom mesiaci sa pohybuje, v deviatom je životaschopný a potom prebehne pôrod. Keď je telo vyvinuté, nadobudne tvar a má aj vnútornosti.*

*Potom pľúca ovládajú nos, obličky ovládajú uši, pečeň ovláda oči, sliznica ovláda ústa. Takto je človek prepojený s Nebesiami a Zemou a v srdci sídli jeho Duch. ”*

Keď sa plod v tele matky vyvíja, tak prežíva všetko spolu s ňou a sú spolu vzájomne prepojení, ako to vyplýva z jedného starého lekárskeho textu o detskom lekárstve:

*„ Vytvarovaním zárodku sa zahustí jang, ktorý vyžaduje ochraňovanie a vyživovanie jinom. Preto je zárodok v bruchu, dýcha spoločne s matkou, zdieľa s ňou pokoj aj neklud a vzájomne sa tešia a smútia spolu, keď je ona hladná, či sýta, unavená, či oddýchnutá, keď sa teší, či hnevá, smúti, alebo je vystrašená, prijíma studenú, či horúcu stravu, keď je opatrná, alebo sa chová bezhlavo. ”*

Potom všetko, čo sa týka matky, týka sa aj dieťaťa a všetko, čo sa týka dieťaťa, týka sa aj matky. A týmto už sa dostávam k tomu, k čomu som sa dostať chcel. Všetko to čím trpí matka, ale aj otec sa prejaví na zdraví narodeného dieťaťa.

Lekár Čchen Fu-čeng k tomu napísal:

*„Keď je dieťa hneď od počiatku chorľavé, ide o slabosť zárodku, alebo o otravu zárodku. Slabosť zárodku je daná vrodeným nedostatkom čchi. Dieťa je s rodičmi jedno telo, neskôr sa telesne oddelí, preto treba venovať pozornosť tomu, čo dostáva už od narodenia. Napríklad vrodená čchi pľúc vytvára pokožku a ochlpenie a pokiaľ je čchi pľúc nedostatočná, potom je pokožka tenká, dieťa sa bojí chladu a nerastie mu ochlpenie. Vrodená čchi srdca tvorí krv a cievy a ak je čchi srdca nedostatočná, krv nesfarbuje tvár a tá je bez lesku a farby. Získaná čchi sliznice tvorí svalstvo, keď je čchi sliznice nedostatočná, potom sa netvorí svalstvo, ruky a nohy sú vyziabnuté. Získaná čchi pečene tvorí šľachy a pokiaľ je čchi pečene nedostatočná, potom šľachy nezáväzujú kosti a kĺby nie sú v poriadku. Získaná čchi obličiek tvorí kosti, ak je čchi obličiek nedostatočná, potom sa kosti a kĺby oslabujú a dieťa nedokáže chodiť. Toto všetko sú vrodené choroby a preto je treba skúmať súvislosti so stavom čchi daných orgánov. ”*

Je teda pochopiteľné, prečo je to často (nie však vždy), že keď

má jeden z rodičov chorobu napríklad srdca, prejaví sa poškodenie srdca aj u dieťaťa.

Ak však človek aj v dospelosti dostane určitú chorobu, aj tá je z veľkej časti daná dedičnosťou, a to napriek tomu, že daná choroba mohla byť spôsobená nesprávnym pracovným prostredím... Človek dostane len takú chorobu, na ktorú má „predpoklady“. Spomínanú slabosť zárodku, alebo otravu zárodku však nie je nutné brať len po telesnej stránke, pretože, ako som už písal na vývoj plodu má nesmierny vplyv Najvyššie Tao, teda Stvoriteľova vôľa, astrológia, dedičnosť, strava a všetky okolnosti, ktoré vedú k narodeniu nového človeka. Je dôležité si všimnúť, že Čchen Fu-čeng tu píše, že dieťa je s RODIČMI jedno telo, teda s oboma rodičmi.



## Kapitola 3.

### **Anatómia v čínskom ponímaní**

Tu vysvetlím hlavne telesnú stránku človeka. Treba však hneď napísať, že telo, Duša a Duch sú navzájom od seba neoddeliteľné. A to skutočne neoddeliteľné. Čínske ponímanie anatómie je celkom odlišné od anatómie, ako ju poznáme z modernej európskej medicíny. Vlastne všetky staré národy - a nie iba Číňania - vnímali ľudské telo inak, než ho vnímame my dnes. V starej Číne boli zakázané pitvy. Keď človek zomrel, mal odísť k predkom tak, ako bol, jeho telo nemalo byť zneuctené žiadnym rezom. Ako teda lekári vedeli, ako to v tele vyzerá? Pitvy boli dovolené len na odsúdencoch, ktorí sa previnili nejakými ťažkými zločinmi. Poznatky získavali aj pri liečbe ťažkých poranení, hlavne pri rôznych rezných ranách. Inak sa nesmeli do vnútra tela pozrieť.





Najhlavnejšie „zložky” človeka sú Duch (Šen), Duša (Ming), čchi, krv a telesné tekutiny. Zaujímavé je, že ak človek stratí čo len jednu z týchto zložiek, tak hneď začnú ubúdať aj ostatné a človek zomiera. Najdlhšie zotrývajú v tele krv a telesné tekutiny, pretože sú to z vyššie spomenutých tie „najhrubšie” látky.

Z lekárskeho hľadiska nás zaujímajú orgány, dráhy, telesné tekutiny, svaly a kosti a mimoriadne orgány. Toto všetko pre lekárov neznamenal len vec, len orgán, dráhu, či kosť. Všetko má vždy aj širší význam. Pre lepšie pochopenie uvediem pár príkladov.

Číňania teda vedeli, že v tele máme určité orgány. Poznatky o orgánoch z Číny sú mierne odlišné od západnej anatómie dneška. Orgány vždy mali telesnú, ale aj duchovnú stránku, rovnako vplývajú na myseľ, ako aj na telo. V prvom rade Číňania vedeli, že to, čo je v tele, prejavuje sa v celom tele a aj mimo neho. Tak je duch Šen v celom tele a nie iba v srdci, no prejavuje sa aj mimo tela. Duša Ming je v celom tele, nie len v hrudi a prejavuje sa aj mimo tela. Orgány sa prejavujú v celom tele a nie len v mieste, kde sú uložené a prejavujú sa aj mimo tela. Čchi sa nachádza všade. Prúdi aj ľudským telom a prúdi aj dráhami čchi v ľudskom tele. Ak má človek nedostatok čchi v určitej dráhe, tak často má nedostatok čchi aj v danom orgáne, tiež jeho povaha sa vyznačuje slabou životaschopnosťou a daný človek už na diaľku pôsobí slabo, bez života, bez čchi. Ak má niekto v tele napríklad priveľa jang, tak nielenže jeho celé telo sa prejavuje stálou horúčnosťou - teda plnosťou jang - ale celá osobnosť daného človeka je prevažne jang. Ak má niekto poruchu pečene, môže to u neho vyvolávať hnev a ten hnev potom tak vyžaruje do okolia, že keď daný človek len vojde do miestnosti, tak je to z neho aj

cítiť a pritom sa môže usmievať a mať dobrú náladu.

Povedané jednoduchšie, ak v tele vznikne choroba, nie je chorý len daný orgán, z ktorého choroba vychádza. Choroba robí chorým celého človeka s jeho myslením, životnými postojmi, stravovaním, rozprávaním, okolím... Orgány v tele sú rozdelené na plné orgány (cang) - to sú tie hlavné, ktoré sa spájajú s princípom jin, prázdne orgány (fu) a na mimoriadne orgány. Pojmy prázdne a plné orgány ale nevyjadruje ich nejakú kvalitu. Oni sú v skutočnosti prázdne, duté všetky, tu sa skôr myslí súhrn všetkých úloh z telesného aj duchovného pohľadu.

## 3.1 Duch Šen

Duch Šen je vyššia forma sily, činí čchi a ťing spôsobilými vykonávať ich úlohy. Duch Šen je vlastne prejavenie Najvyššieho Tao v človeku. Naše myslenie a vedomie súvisí so Šen, no rovnako s ním súvisí aj naše podvedomie. Povedané inak, je to prejav Stvoriteľa v nás, ktorý sčasti ovplyvňuje našu myseľ, naše duchovno. Istým spôsobom riadi všetky pochody v tele, tento pojem sa pritom často prekladá ako riadiaci duch. Čínske liečiteľstvo pozná viaceré formy prejavu ducha. Ak je ťing najhustejšou látkou v tele, tak Šen je tou najjemnejšou. Spolu s ťing a čchi tvorí životne dôležité zložky života a pomocou meditácie môžeme Šen posilniť. Posilňovanie Šen je vlastne to, aby človek nebol zameraný na nepodstatné veci, ale aby obrátil pohľad do svojho vnútra. Tým sa prebúdajú samoliečebné sily tela, môžu sa zmierniť, či dokonca celkom odstrániť zdravotné ťažkosti.

## 3.2 Duša Ming

Najvyššie Tao je tá sila, ktorá umožní, aby sa človek vôbec mohol narodiť, aby duša (Ming) mohla dostať nové telo, aby sa mohla duša znovu inkarnovať. Duša, čiže Ming je súčasťou a priamym prejavom najvyššieho duchovného princípu Tao Šang-t'i v tele človeka. Duša je samotnou podstatou života a skutočným zdrojom schopnosti nášho uzdravovania. Pravým účelom tela je prejaviť skutočné svetlo duše Ming. Ak je človek zdravý, tak môže lepšie počúvať, čo duša hovorí. A duša hovorí. Najčastejšie však ľudia začnú svoju vlastnú dušu počúvať, až keď začnú byť chorí. Nie sme len tým, čo si myslíme, vidíme a vnímame zmyslami. V prvom rade sme Tao a Ming, a až potom sme človekom z mäsa a kostí. Ako náhle Duša ako žiarivé svetlo s posledným výdychom telo opustí, odíde aj duch Šen, telo sa rozpadá a navracia sa späť do piatich prvkov prírody. Duch a Duša sú pritom tie najpodstatnejšie stránky nášho bytia a bez nich by sme nemohli existovať.

## 3.3 Orgány

Číňania už v najdávnejších dobách vedeli, že v tele máme aj rôzne orgány (cang-fu). Orgány jin sú plné (hlavné) orgány: pečeň, srdce, osrdcovník, sliznica, pľúca, obličky. Orgány jang sú prázdne (združené) orgány: žlčník, tenké črevo, trojitý ohrievač, žalúdok, hrubé črevo, močový mechúr. Mimoriadne orgány sú: mozog, dreň, cievy, maternica, kosti, ale aj pokožka a ming-men (pravá oblička). Oči, uši, nos a jazyk, ale aj pohlavie, nepatria medzi orgány, ale medzi vývody daných orgánov. Každý z týchto spomenutých orgánov sa spája s určitým prvkom a každý z týchto orgánov má svoju telesnú a duchovnú úlohu. To už je však bližšie vysvetlené v kapitole Učenie o vnútorných orgánoch, tu napíšem niečo o orgánoch len naozaj v krátkosti.

**Pečeň** (kan) je jin orgán spájajúci sa s prvkom drevo. Pečeň riadi celkovú priechodnosť dráh čchi a ciest krvi, riadi uvoľňovanie jang-čchi, vplýva na duševné rozpoloženie, napomáha tráveniu, no aj správne mu priebehu menštruácie a tehotenstva.

**Žlčník** (tan) je jang orgán spájajúci sa s prvkom drevo. Žlčník

v tele riadi uschovávanie a vylučovanie žlče, ktorá napomáha tráveniu, no žlčník riadi aj rozhodnosť.

**Srdce** (sin) je jin orgán spájajúci sa s prvkom oheň. Úlohou srdca je zabezpečiť pohyb krvi - srdce je pánom krvi a tekutinou srdca je pot, preto sa poškodenie srdca prejaví na prekrvení tela a na potení. Srdce je aj sídlom Ducha a preto má vplyv na duševnú činnosť, vedomie, myslenie, pamäť.

**Tenké črevo** (siao-čchang) je jang orgán spájajúci sa s prvkom oheň. Tenké črevo oddeľuje čisté látky od nečistých, vstrebáva živiny z potravy a vodu.

**Osrdcovník** (sin-pao) je jin orgán spájajúci sa s prvkom oheň. Osrdcovník predstavuje rezervu sily tela, má vplyv na obeh krvi, duševno, obranyschopnosť.

**Trojité ohrievač** (san-t'iao) je jang orgán spájajúci sa s prvkom oheň. Trojitý ohrievač sa stará o činnosť celého tela, riadi vodné hospodárstvo v tele a má spojenie ku všetkým orgánom.

**Sliznica** (pchi) je jin orgán spájajúci sa s prvkom zem. Sliznica riadi prepravu stravy a tekutín a ich premenu, riadi rodenie a ovládanie krvi, riadi vzostup čistých látok.

**Žalúdok** (wej) je jang orgán spájajúci sa s prvkom zem.

Žalúdok zhromažďuje prehltnutú potravu a trávi ju, svoju činnosť začína už pri pomyslení na jedlo. Žalúdok riadi priechodnosť a klesanie nečistých látok. Úlohou žalúdka je príjem a spracovanie potravy, trávenie a preprava potravy do čriev.

**Plúca** (fej) sú jin orgán spájajúci sa s prvkom kov. Plúca sú zodpovedné za stav obrannej čchi a za jej šírenie telom. Plúca riadia aj povrch tela - pokožku - a pri napadnutí pokožky môže dôjsť k oslabeniu wej -čchi s následnou horúčkou, triaškou, upchatím nosa. Plúca riadia aj pohyb vody a vylučovanie vody potením.

**Hrubé črevo** (ta-čchang) je jang orgán spájajúci sa s prvkom kov. Hrubé črevo riadi prepravu kalných látok, vstrebáva čisté, oddeľuje nečisté a vytvára tak stolicu. Tento orgán tiež riadi telesné tekutiny a stav telesných tekutín sa ukáže buď na zápche (málo tekutín), alebo na hnačke (veľa tekutín).

**Obličky** (šen) sú jin orgán spájajúci sa s prvkom voda.

Obličky zabezpečujú hospodárenie s vodou v tele - obličky filtrujú z krvi vodu, do ktorej prepúšťajú odpadové časti



látkovej výmeny, po určitom čase je nadbytočná voda pomocou močového mechúra vylúčená z tela. Druhá dôležitá úloha obličiek spočíva v riadení prijímania čchi - obličky sú priamo účastné na dýchaní (ktoré ale riadi orgán pľúc) a teda aj na výmene čchi. Obličky tiež uchovávajú ťing - náplň obličiek. Obličky priamo ovplyvňujú oplodnenie, narodenie, vývoj, starnutie a smrť, čo sú všetko prejavy ťing. Obličky riadia aj kosti.

**Močový mechúr** (pchang-kuang) je jang orgán spájajúci sa s prvkom voda. Činnosť močového mechúra a jeho úlohy súvisia s činnosťou obličiek. Močový mechúr má teda ako hlavnú úlohu v určitých intervaloch vylučovať z tela prebytočnú vodu močením.

V čínskom ponímaní existujú aj takzvané zvláštne, či mimoriadne orgány. Tieto orgány nemajú svoje dráhy, ani združené orgány. Medzi mimoriadne orgány patrí mozog, dreň, kosti, cievy, maternica.

Mozog (nao) sa nachádza v lebke, vytvára sa z drene, no zdrojom tejto drene je náplň obličiek. Mozog má teda nepriame spojenie na obličky. Jeho hlavnou úlohou je riadenie

mýslenia a rozumu, ktoré prichádzajú z Nebies (mozog nie je pôvodcom rozumu) a v mozgu sídli pamäť. Cez mozog sa myslenie, rozum a pamäť len prejavujú. Hlavne je to prejav vedomia a ducha Šen. Mozog riadi aj činnosť zmyslových orgánov, ktoré sú s mozgom aj priamo prepojené. Oči vidia aj vďaka mozgu, uši počujú aj vďaka mozgu, nos cíti vône aj vďaka mozgu, ústa rozoznávajú chuť jedla aj vďaka mozgu. Ak teda zmyslové orgány nepracujú tak, ako by mali, porušený je mozog a orgány, ktoré sa k daným zmyslom pripájajú. Náplň obličiek sa mení a tvorí dreň, ktorá chrbticou stúpa nahor do mozgu.

**Dreň** (suej) je hmota, ktorá tvorí výplň kostí, no má aj oveľa širší význam. Je základnou stavebnou látkou mozgu a miechy a mozog až do konca ľudského života potrebuje neustály prísun drene. Dreň tiež vyživuje kosti, aby boli pevné a rástli. Pri nedostatku drene sú kosti mäkké a lámu sa. Ak je drene v kostiach veľa, vznikajú kostné výrastky, kosti sú tvrdé, no krehké.

**Kosti** (ku) sú oporou tela, tvoria kostru, sčasti zodpovedajú za pohyb a uchovávajú v sebe dreň. Dreň sa teda tvorí „premenou

pravej jin-čchi a pravej jang-čchi obličiek”, mozog má spojitosť s dreňou a obličkami, no a kosti, keďže dreň uchovávajú, majú tiež spojenie s obličkami.

**Cievy** (maj) sú v čínskom ponímaní cievy, žily, tepny a vlásoknice, teda všetky cesty, ktorými prúdi krv a sú spojené so srdcom a pľúcami, keďže vedú krv a čchi a stlačením ciev možno cítiť pulz. Dôležité je tu množstvo, aj kvalita krvi, no cievami prúdi aj výživa a dostáva sa tak do celého tela, spolu s informáciami od ostatných orgánov.

**Maternica** (pao-kung) je v ženskom tele dôležitý orgán.

Maternica riadi menštruáciu, riadi aj tehotenstvo, uchováva v sebe plod a teda jej slabosť vedie k neplodnosti, neudržaniu plodu a k iným ťažkostiam v tehotenstve. Funkčnosť maternice je podmienená aj dobrou činnosťou srdca, pečene, sliznice a obličiek, ktoré ju plnia čchi a krvou, teplom, šťavami a náplňou z obličiek.

## 3.4 Dráhy

v tele máme aj dráhy (t'ing-luo). Dráhy tvoria pomyselnú a pritom skutočnú sieť ciest, kadiaľ prúdi čchi. Dá sa povedať, že dráhy sú spojnicami pre akupunktúrne body toho istého príslušného orgánu. Dráhy sú spojené s okruhmi a s orgánmi, ktoré k nim patria. Ovplyvnením dráhy ovplyvníme orgán a ovplyvnením orgánu ovplyvníme dráhu. Ak sa pozrieme na dráhy, môže sa zdať, že sú totožné so žilami a že kopírujú ich cestu. No nie je to presne tak. Idú možno vedľa žíl, no nekopírujú ich cesty. Toto tvrdenie je pravdivé napriek tvrdeniu, že: „krv vedie čchi“. Každý orgán má svoju vlastnú dráhu, no mimoriadne orgány, pohlavie a pokožka nemajú vlastnú dráhu, pretože sa spájajú vždy s niektorým jin orgánom. Sú v tele aj dve dráhy - predná stredná dráha a zadná stredná dráha - ktoré nie sú priradené k žiadnemu orgánu. Každý orgán môže vplývať aj na ostatné orgány a aj všetky dráhy sú navzájom pospájané. Netvorí teda uzavreté úsečky. Máme teda v tele 14 hlavných dráh, ktoré prebiehajú symetricky po oboch stranách tela a nimi sú:

- Dráha pľúc (šou-tchaj-jin fej t'ing) končí na palci na ruke.
- Dráha hrubého čreva (šou-jang-ming ta-čchang t'ing) začína na ukazováku ruky.
- Dráha žalúdka (cu-jang-ming wej t'ing) končí na prste vedľa palca nohy.
- Dráha sliznice (cu-tchaj-jin pchi t'ing) začína na palci na nohe.
- Dráha srdca (šou-šao-jin sin t'ing) končí na malíčku ruky.
- Dráha tenkého čreva (šou-tchaj-jang siao-čchang t'ing) začína na malíčku ruky.
- Dráha močového mechúra (cu-tchaj-jang pchang-kuang t'ing) končí na malíčku nohy.
- Dráha obličiek (cu-šao-jin šen t'ing) začína v strede chodidla.
- Dráha osrdcovníka (šou-t'ue-jin sin-pao t'ing) končí na prostredníku ruky.
- Dráha trojitého ohrievača (šou-šao-jang san-t'iao t'ing) začína na prstenníku ruky.
- Dráha žlčníka (cu-šao-jang tan t'ing) končí na prste vedľa malíčka nohy.
- Dráha pečene (cu-t'ue-jin kan t'ing) začína na palci na nohe.

Toto sú dráhy, ku ktorým je priradený orgán a opísané sú v takom poradí, ako nimi prebieha čchi. Sú aj dráhy nepárové, nemajú priradený orgán a tieto dráhy majú svoj vlastný okruh čchi. Sú to:

-Dráha predná stredná (žen-maj t'ing) začína na hrádzi, ide stredom tela po hrudi, končí sa na brade. Je to jin dráha.

-Dráha zadná stredná (tu-maj t'ing) začína na kostrči, prechádza chrbticou a končí pod nosom. Je to jang dráha.

V knihe Ling-šu sa píše aj o podstate dráh, o tom, prečo sú pre ľudský život tak dôležité:

*„Dráhy sú tým, čo rozhoduje o živote a o smrti, čím sa riešia všetky choroby, sú tým, čo napráva prázdnotu a plnosť. Nie je možné s týmto nebyť oboznámený. ”*

## 3.5 Krv

Krv (sue) bola v starej Číne braná - rovnako ako aj čchi - za určitý symbol života, nebola to len tá červená telesná tekutina. Krv rozváža spolu s čchi výživu do celého tela a odvádza nepotrebné látky, cievami sa dostáva do celého tela a vyživuje ho. Je to teda veľmi dôležitá látka v tele živej bytosti. Starí Číňania už dávno vedeli, že krv v tele obieha neustále. Každý orgán súvisí s krvou. Na tvorbu krvi však má najväčší vplyv sliznica, ktorá krv tvorí a udržiava v cievach a pečeň, ktorá krv šíri a riadi uschovávanie krvi. Srdce krv tiež šíri a obličky ju občerstvujú. Pľúca riadia čchi v celom tele a teda majú vplyv aj na pohyb krvi - preto dychovými cvičeniami možno liečiť aj choroby krvi. Najviac je však za tvorbu krvi zodpovedný stredný ohrievač.

## 3.6 Telesné tekutiny

V tele máme 6 druhov telesných tekutín (ťin-jie) a sú to tieto: slzy, sliny, výlučky z nosa, pot, semeno a hlien.

Slzy zvlhčujú oči, sliny zvlhčujú ústa, výlučky z nosa zvlhčujú vnútro nosa, pot zvlhčuje pokožku a odvádza tak aj škodliviny z tela, semeno je tekutina nesúca so sebou plodivú látku (tchien-kuej) a hlien je prirodzená súčasť nášho vnútra, avšak nadmerný hlien je už chorobný stav.

Niektoré tekutiny možno vidieť aj navonok (sliny, slzy a vlhkosť očí...), iné sú skryté vo vnútri tela. Na množstvo telesných tekutín v tele vplýva vonkajšie prostredie, strava a príjem tekutín, nervový stres a telesná zostava človeka. Nárast množstva telesných tekutín súvisí s nedostatkom jang.

Nedostatok telesných tekutín súvisí s nedostatkom jin a s nárastom jang.



# 福

## Kapitola 4.

### Lekárstvo v Číne

Lekárstvo v Číne si prešlo naozaj zaujímavú cestu a o nej teraz niečo napíšem. Podstatou čínskeho liečiteľstva bol vždy taoizmus. Celé čínske lekárstvo vychádza z ľudových spôsobov liečby, z taoizmu, z náboženských obradov a teda nikdy sa k nemu nepristupovalo „vedecky“. Ak chce človek nasledovať Tao, musí porozumieť pojmu wu-wej (nekonanie). Vďaka wu-wej má byť každý zásah do behu vecí zámerne odvrátený, inak spôsobí katastrofu. Je to však len akýsi odklon a nie zastavenie, či úplná zmena. Tá príde sama. Človek ktorý sa týmto riadi, nekoná proti behu vecí, no aj tak nič neostáva neurobené, všetko bude dokončené. Dobrým príkladom pre liečbu je strava, ktorá má ísť vždy v súlade s rokom a ročným

obdobím a nie je to teda vzpieranie sa prírode. Iným príkladom je liečba samotná, nezastavujeme príznaky, ale liečime príčinu. V skratke to teda znamená, že máme prijímať vlastný osud bez chybného pocitu, že voči nemu nemôžeme nič urobiť. Karma môže byť poučná, no podstatné je, čo s ňou urobíme tu a teraz. Žijeme tu a teraz, nie v minulosti. Karma prijmeme?

Podvolíme sa jej? Nie. Prijmeme ju a zmeníme!

Ak sa človek zžije s prírodou a s kolobehom roka, nekoná proti chorobe, no zároveň si tvorí zdravie. Dnes ľudia vychádzajú z toho, že zdravie je normálny stav a choroba k životu proste patrí, bez toho aby za to niesli zodpovednosť. Je ľahšie obviňovať lekárov, alebo chorobu z vlastného trápenia. Toľko k taoizmu. Prejdeme teraz k dejinám. Pre vykreslenie vtedajšej kultúry a vtedajšieho lekárstva je vhodné opísať, ako sa písali knihy, ako sa lekárstvo učilo, čo ho ovplyvňovalo a ako sa menilo, no aj to, aký boli vtedajší lekári. Na čínskom lekárstve si treba uvedomiť jednu veľmi závažujúcu vec. Keď bola spísaná kniha Chuang-t'í nej-t'ing, tak už vtedy boli v nej opísané dôkladné poznatky z alchýmie, o fungovaní sveta, o prírode, o ľudskom tele, o čchi, o jin-jang a piatich prvkoch, o akupunktúre...

Všetky tieto náuky sú teda ešte oveľa, oveľa staršie, ako kniha Žltého cisára.

Počas celých dejín vznikali v Číne lekárske školy. V roku 624 n. l. vznikla asi najstaršia lekárska škola, ktorá bola pod správou štátu - „Veľká lekárska škola - Tchaj I-šu“. O niečo neskôr sa z nej stala „Veľká lekárska akadémia - Tchaj I-jüan“. Zamestnávala tristoštyridsaťdeväť členov a bola rozdelená na štyri základné odvetvia: liečenie, chirurgia, masérstvo, zaklínačstvo. Tu už bolo delenie na prvé skutočné odbory liečby - ženské choroby, detské choroby, choroby dospelých, očné a ušné choroby, zubárstvo, vnútorné ochorenia. Lekárska služba už bola vysoko organizovaná a mala dosť široký záber. Zo škôl vychádzali lekári pre potreby dvora, no aj lekári pre obyčajných ľudí (tí boli vždy na rovnakej úrovni, čo sa vzdelania týka, ako lekári pre dvor). Študenti sa delili do tried podľa výsledkov skúšok. V tejto dobe sa už oficiálne uznávali odborní detskí lekári, ba aj odborníci na oblasť sexu. V školách boli majstri, ktorí boli platení za výučbu žiakov. V časoch dynastie Tchang boli zakladané pre lekárov záhrady, kde sa pestovali byliny pre ich potreby.

Za dynastie Jüan v roku 1317 n. l. sa znovu zaviedli aj štátne skúšky, ako predpoklad pre výkon lekárskej praxe. Lekári, ktorí skúšky urobili, mohli liečiť dvornú šľachtu, alebo aj obyčajných ľudí - ak si to vybrali. Kto skúšky neurobil, nesmel liečiť. Ak poľavila disciplína v školách, školy dostávali pokuty. Skúšky sa vždy konali v hlavných mestách provincií. Prvýkrát mohol byť žiak prizvaný k skúškam, keď mal tridsať rokov. Po prvých skúškach prešlo sto žiakov, ďalšie skúšky sa konali vždy na jeseň, nimi mohlo prejsť už len tridsať žiakov. Aj tu boli k skúškam prizvaný skutočne chorí ľudia, aby na nich žiaci ukázali svoje vedomosti o liečbe. Škôl bolo mnoho, každá škola mala iný názor na liečbu. Škola zvaná „jin-jang“ vidí v každej chorobe nadbytok jedného a nedostatok druhého princípu. Pri liečbe podporuje nedostatkový, alebo tlmí nadbytkový princíp. Jin-jang je v tejto škole podriadené všetko - diagnostika, strava, masáže... Škola „Wen-pchu“ je zas toho názoru, že choroby vyplývajú len z oslabenia jang, čo vedie k nedostatku čchi. Chorého teda liečia iba teplými liekmi, alebo úpravou stravy. Vznikali aj školy „Wu- sing“ - teda školy piatich prvkov, ktoré hlásali, že

choroba je vždy nerovnováhou medzi piatimi prvkami. Nakoniec sú tu aj „eklektické“ školy, ktoré si zo všetkých učení vyberajú to najlepšie. Skvelé na tom je, že nech by mal človek akúkoľvek chorobu a navštívil by majstra z hociktorého typu škôl, bol by vyliečený, ak by mu to bolo dopriate aj z Nebies.

V našej literatúre sa často o lekárstve v Číne píše, že keď lekárovi pacient ochorel, lekár nedostal plat. To však nie je presné. Boli dva typy lekárov. Jedni liečili cisára a dvornú šľachtu a svojich pacientov navštevovali. Takí lekári boli platení len vtedy, ak ich zverenci boli zdraví. Títo lekári však ale nežili len na dvoroch cisára, ale mohli slúžiť aj u niektorého prefekta, či iného vysokého úradníka. Potom boli lekári, ktorí žili v horách, alebo na vidieku a za nimi chodili chorí ľudia, ktorí týmto lekárom platili za to, že ich liečia a vyliečia.

Číňania celkovo všetko, čo sa dalo, tak to zapísali. Najstaršie „knihy“ (Knihy v minulosti v Číne ešte nevyzerali tak, ako ich poznáme dnes. Pred vynájdením papiera to boli podlhovasté bambusové doštičky zviazané dokopy, ktoré sa potom rolovali

do zvitkov.) sú teda ešte staršie ako Kniha Žltého cisára. Aj v nich však už nachádzame poznatky o chorobách a ich liečbe. Tieto poznatky niektorí lekári zaoberajúci sa čínskou medicínou považujú za zastaralé, avšak mnohí bosonohí lekári ich používajú ešte dodnes a mnohí novodobí akupunkturisti zase znovu študujú tieto prastaré vedomosti. Týka sa to napríklad príčin vzniku chorôb. V najstarších dobách - a týka sa to aj časov, kedy bola napísaná Kniha Žltého cisára - lekári vedeli, že aj hviezdy môžu „spôsobiť chorobu” a teda aj astrológia a astronómia mali v lekárstve svoje pevné miesto. V oboch častiach knihy Žltého cisára sa tiež dozvedáme poznatky o vplyvoch hviezd, no sú tu spomenuté aj choroby, ktoré by sme mohli nazvať, že vznikli z „Božej prozreteľnosti”. Toto sú informácie, ktoré mnohí akupunkturisti vôbec neprijímajú - hlavne akademici - a iní sa k nim zase vracajú a študujú ich. Veľmi dôležitá pre lekárstvo bola vždy príroda a poznanie zákonitostí, ktorými sa riadi celý svet. V tomto je opäť zahrnutá aj astrológia a astronómia (tie boli v starej Číne vždy brané ako jeden pevný celok - tak, ako aj v západnej astrológii, no tam už v nedávnej dobe prišlo rozdelenie na dva obory).

Príroda celkovo poskytovala lekárom odpovede na mnohé otázky a samozrejme, že im poskytovala aj liečebné prostriedky. V Európe veľký lekár Paracelsus tiež nabádal lekárov, aby sa učili od prírody.

Ak sa už bavíme o učení, k lekárstvu sa človek v starej Číne mohol dostať viacerými cestami.

V Číne sa často lekárstvo predávalo z otca na syna, alebo z deda na vnuka. Všetky poznatky o liečení mohol muž predať - buď ústne, alebo v podobe knihy - svojmu potomkovi.

Je samozrejmé, že takýto žiak mal mať o to aj záujem, inak by to nešlo. Potom už prax ukázala, ako žiak chápe učenie. A prax bola naozaj veľmi dôležitá a všetky poznatky si žiak mohol overiť aj v praxi. Mnohí zo slávnych majstrov Číny sa lekárstvu vyučili práve od svojich predkov a výuka prebiehala od detstva.

Iný, podobný spôsob učenia sa bol ten, že žiak si išiel nájsť svojho majstra. Keď bol žiak toho hoden, keď majster uznal, že žiak má vhodné povahové vlastnosti, tak ho začal učiť.

Väčšinou to ale znamenalo, že mladý adept učenia ostával s majstrom žiť v jeho dome - veď lekárstvo sa učilo dlhé roky a

lekárov bolo málo a ľudia za nimi dochádzali. Výuka tiež prebiehala tak, že keď už žiak zvládol predmet učenia, tak mohol prepísať majstrovu knihu od slova do slova a mohol potom k tomu pripájať aj svoje vlastné myšlienky a postrehy. Až keď sa sám stal majstrom, potom smel napísať vlastnú knihu. To isté platilo, aj vtedy, keď výuka prebiehala od predkov k potomkom.

Ďalšia možnosť učenia sa lekárstva bola tá, že každý, kto chcel, tak sa mohol prihlásiť na lekársku akadémiu. Tých bolo v Číne niekoľko a vznikali už v dávnych dobách. Je záznam, že v jeden rok mohlo byť na lekársku akadémiu pripustených sto žiakov, ostatní sa mali vrátiť a ak chceli, mohli šťastie skúsiť o rok. Tu už bola výučba rozdelená na odbory - masérstvo, zaklínačstvo, ženské lekárstvo, detské lekárstvo... Vyučovala sa akupunktúra a prehrievanie, liečba bylinami a stravou, diagnostika, ale aj astrológia a filozofia. Učenie sa na týchto akadémiách však malo aj jedno veľké úskalie. Vyučujúci boli vlastne akademici (ako by sme ich mohli nazvať dnes) síce so znalosťami, avšak bez praxe. A aj v Číne niektorí lekári práve takúto výučbu kritizovali - hlavne však kritizovali učiteľov



akademikov. Veľmi veľa lekárov bolo toho názoru, že človek by sa mal učiť lekárstvo od tých, ktorí ho robia v praxi a nie od vyučujúcich akademikov.

Lekárstvo sa však človek v Číne mohol naučiť aj ako samouk. Napríklad kniha Waj-taj mi-jao - Lekárske tajomstvá úradníka vznikla takýmto spôsobom. Napísal ju istý správca lekárskej knižnice, ktorý sa popri svojej práci naučil z toho množstva kníh lekárstvo. Len to sa nevie, či aj liečil ľudí.

Niektorí sa naučili lekárstvo od ľudí pobývajúcich v horách, alebo od obyčajných ľudí a zostavili si aj vlastný systém liečby.

Pomaly sa teda dostávame k tomu, čo všetko mal lekár v starej Číne vedieť, aby mohol liečiť. Tak začnem od spôsobov liečby. V prvom rade mal lekár mať pochopené základné teórie čínskeho lekárstva. Ak ich mal len naučené, veľa ľudí zrejme nevyliečil. Lekár mal ovládať akupunktúru a prehrievanie, bankovanie, manupresúru, masáže, liečbu stravou a bylinami. O týchto spôsoboch liečby mal vedieť všetko. Bolo nutné, aby poznal priebeh dráh a presné umiestnenie bodov, aby ovládal akupunktúrne a masážne techniky, aby poznal byliny, stravu a

ich účinky na telo a aby vedel ako ich používať. Mal mať teda „základnú databázu“. Hlavne mal potom vedieť, kedy môže aký spôsob liečby použiť a pre koho. A toto sú naozaj len základy. Niektorí majstri čínskeho lekárstva sa však „špecializovali“ na určitý spôsob liečby. Napríklad boli lekári, ktorí uprednostňovali liečbu masážou, alebo napríklad liečbu bylinami. Vždy však mal lekár poznať všetky spôsoby liečby. Medzi teórie čínskeho lekárstva, ktoré sa vyučovali patrí aj učenie o príčinách chorôb. Každý študent lekárstva mal vedieť, kedy a z akých príčin daná choroba vznikla a ako k nej treba potom pristupovať. Veľmi dôležitou súčasťou výuky bola samozrejme aj diagnostika. Ved' ako by mohol lekár úspešne liečiť, keby nepoznal prejavy choroby? Čo mal ešte takýto lekár vedieť bola spomínaná astrológia. Tá bola nápomocná pri liečbe okrem iného aj tak, že lekár sa z hviezd mohol dozvedieť, či daného človeka môže, či nemôže liečiť, alebo na aké choroby môže byť náchylný. Obor, ktorý sa lekári starej Číny učili bola filozofia, no nie v takom zmysle, ako ju chápeme dnes.

Filozofia bola napríklad aj učenie o Piatich prvkoch, učenie o jin-jang, či štúdium Tao. Na rozvoj čínskeho lekárstva mala veľký vplyv aj konfuciánska, taoistická a budhistická filozofia.

Kchung-fu c' (Konfucius je jeho zlatinizované meno) vytvoril filozofiu postavenú na morálke a ľudskosti, ktorá vychádza z predpokladu, že rovnováha jin-jang vytvára správny súlad v celom svete a teda rovnováhe jin-jang by malo byť podriadené všetko. Tiež tvrdil, že človek by mal žiť podľa Piatich cností - podľa láskavosti, spravodlivosti, slušnosti, múdrosti a úprimnosti - aby mohol potom prinášať súlad aj svetu.

Na rozdiel od neho zase Lao c' hovoril, že človek preto, aby mohol byť zdravý by mal prestať odporovať prírode a mal by s ňou žiť v súlade. Ľudia by mali prijať prírodu a Najvyššie Tao v celej jej vznešenosti a kráse. Toto a ešte mnohé iné veci boli zahrnuté do pojmu filozofia. Lekári v starovekej Číne často potrebovali prečítať množstvo kníh - množstvo klasických kníh. To boli knihy hlavne od tých naozaj veľkých majstrov.

Čítali sa však aj knihy od Ájurvédskych lekárov, pretože veľmi veľa teórií čínskeho lekárstva je prevzatého z Indie, len čínski majstri si tieto veci potom vysvetľovali po svojom. To je však bežné aj z iných kultúr. Mnoho čínskych majstrov študovalo lekárstvo dokonca v Takšašile, či v Kérale.

## 4.1 Dejiny čínskeho lekárstva v skratke

Lekár by mal poznať aspoň trochu dejiny lekárstva (keďže sa tu bavíme o čínskom lekárstve, tak tu v stručnosti popíšem dejiny lekárstva v Číne, no je dobré si preštudovať aj diela a dejiny lekárstva iných zemí), pretože ako sa píše v Chuang-t'i nej-t'ing: *„Lekár ktorý nepozná pôvod liečiteľstva, nerozumie zmenám v človeku, nerozumie piatim prvkom a jin-jang, stráca zbytočne svoj čas. Upne sa na rôzne recepty a chorému len škodí.“*

Teda bez poznania dejín, základov liečiteľstva a jeho podstaty to jednoducho nejde - preto píšem tieto riadky.

Len naozaj v krátkosti sa zmienim o čínskych vládnucich dynastiách. Nikoho nech nepomýlia časové ohraničenia, pretože v Číne bolo aj mnoho dynastií, ktoré vládli súbežne s inými. Čína dávnych časov bola rozdrobená na viacero „kráľovstiev“. Vlastne nič nové pod slnkom, aj u nás to bolo rovnako.

## ***Predhistorická doba***

Je pravdepodobné, že lekárstvo v Číne sa vyvíjalo tak, ako aj všade inde na svete. Najprv pravdepodobne liečili len akýsi „šamani“, z ich múdrosti sa začalo tvoriť čínske lekárstvo, ako ho poznáme dnes. Najviac sa lekárstvo v tých prastarých časoch šírilo ústne medzi obyčajnými ľuďmi. Medzi obyčajným ľuďom však vždy boli aj takí, ktorí začali tieto recepty zbierať a snád' aj zapisovať.

Asi prvým lekárom v dejinách Číny je **Šen-nung**, Božský hospodár. Viac o ňom popíšem v kapitole o liečbe bylinami. Dôležité je však o ňom vedieť to, že to bol práve on, kto napísal knihu, ktorá by sa mohla nazývať aj prvou naozaj lekárskou knihou Číny. Je to jeho herbár „Šen-nung pen-cchao ťing.

**Žltý cisár** (Chuang-ťi) z bájami opradenej dynastie Sia je druhým veľkým lekárom zo začiatkov čínskeho lekárstva, ním sa v Číne začína civilizácia, keďže vynášiel písmo... Žltý cisár vládol pravdepodobne v rokoch 2597-2697 pred n.l. a patril medzi troch mýtických (?) cisárov starej Číny. Podľa povestí si dal Žltý cisár zavolať na dvor najlepších lekárov a

alchymistov z celej Číny, pretože neveril rôznym potulným čarodejníkom, ktorí sa ho snažili liečiť. Jeho cieľom bolo spísať knihu, ktorá by pozostávala zo všetkých náuk, a ktorá by vysvetlila, ako dosiahnuť nesmrteľnosť. Žltý cisár chcel dosiahnuť nesmrteľnosť. Jeden čínsky filozof raz napísal, že: „ *Chuang-ti sa chcel stať nesmrteľným, nakoniec sa stal človekom* ”.

Lekári dostali úlohu spísať všetky ich poznatky o troch dôležitých otázkach: 1.) čo podporuje dlhý život, 2.) čo udržiava zdravie, 3.) ako sa dajú liečiť choroby.

Zo všetkých lekárov najviac vynikal **Čchi-po/Čchi Po** (v pchin-jine Qi Bo), lekár a alchymista. Preto sa stal cisárovým dvorným lekárom. Nie je však nikde žiadna zmienka o tom, kde a ako sa Čchi -po naučil lekárstvo. V prvej časti knihy Žltého cisára sa však píše, že sám Žltý cisár bol obdarený veľkým talentom a veľkou múdrosťou. V našej literatúre sa často píše práve to, že to cisár napísal tú knihu, že to bol on, ten učený a že tú knihu diktoval svojmu/svojim žiakom... Sú naozaj najrôznejšie teórie. Pravdou však je, že už najstarší čínski komentátori a prepisovatelia tejto knihy sa

pridržiali „schémy“: Žltý cisár sa spýtal... Čchi-po mu odpovedal... Keď som sa o tejto knihe s niekým rozprával, každý sa hneď pýtal, či mohol Žltý cisár liečiť. Mohol, lebo sa vlastne učil lekárstvo, no zmienky o tom nie sú žiadne. Rád teda viedol učené rozhovory so svojim radcom menom Čchi Po, z čoho vznikol jeho známy spis „Chuang-t'i nej-t'ing - Vnútoraná kniha žltého cisára“. V našej literatúre má táto kniha najrôznejšie názvy: Kniha Žltého cisára, Vnútoraná kniha, Nej-t'ing, a potom rôzne skomoleniny čínskeho názvu.

Každopádne sa vždy jedná o Vnútoranú knihu Žltého cisára - čínska výslovnosť je Chuang-t'i nej-t'ing (v pchin-jine je to Huang-di nei-jing). Pôvodne sa Chuang-t'i nej-t'ing skladala z dvoch dielov a síce z Nej-t'ing (z vnútornej knihy) a Waj-t'ing (z vonkajšej knihy). Diel Waj-t'ing sa stratil. Nejde tu však o to, že by Nej-t'ing (Vnútoraná kniha) bola knihou o interne - o vnútornej medicíne - ako sa to často prekladá. Pod pojmom „vnútoraná“ sa zrejme myslí to, že ide o človeka a o jeho život. Našlo sa aj pár stránok z knihy, ktorá bola označená ako „Vonkajšia“ (Waj-t'ing), je skôr zameraná na filozofiu, na praktiky pestovania života. Sú (?) to však len dohady...



Vyskytuje sa aj názor, že je to najstaršia kniha o lekárstve vôbec. Toto práve nikto nemôže tvrdiť s istotou.

Najpravdepodobnejšie je to najstaršia (?) NÁJDENÁ kniha o lekárstve v Číne. Ten otáznik je tam namieste, pretože historici sa dohadujú, kedy bola napísaná - či v časoch, keď žil Žltý cisár (Chuang-t'i), alebo neskôr. Pravdou je, že je naozaj mnoho kníh z Číny, ktoré sa práve na túto knihu odvolávajú.

To by potom naozaj znamenalo, že je to najstaršia čisto lekárska kniha z Číny (sú aj knihy, ktoré nepojednávajú o lekárstve a sú ešte staršie, ako kniha Žltého cisára). Táto kniha je rozdelená na dve časti, „su-wen“ a „ling-šu“, každá z nich má osemdesiatjeden kapitol.

Kniha Su-wen (Jednoduché otázky/Základné otázky) má 81 kapitol. Sú písané ako rozhovor s otázkou a odpoveďou medzi Žltým cisárom a jeho dvorným lekárom Čchi-po. Su-wen popisuje základné teórie lekárstva starej Číny. Je tu vysvetlená základná teória čínskeho lekárstva, diagnostika, astrológia, princípy liečby, lekárska etika a úlohy lekárstva... Mimo to sa tu nachádza aj niekoľko predpisov liečivej stravy. Táto kniha - obe jej časti (Su-wen a Ling-šu) - je nadčasová a na výučbu a vysvetľovanie teórií sa používa dodnes.

Aj kniha Ling-šu (Zázračný čap/ Zázračná os/Nebeská os) má osemdesiatjeden kapitol a takisto je písaná spôsobom otázka - odpoveď. V tejto knihe sú už však opisované aj praktické veci z akupunktúry, preto býva Ling-šu nazývaná Knihou akupunktúry. Je to jednoznačne najvýznamnejšia z kníh o čínskom lekárstve. Obe časti knihy obsahujú anatómiu v čínskom poňatí, patológiu, etiológiu, filozofiu, vyšetrovacie metódy a vysvetľuje aj úlohy a zmysel lekárstva. Mnoho poznatkov v tejto knihe je vrcholne nadčasových. Napríklad: „*Krv v cievach koluje nepretržite a v kruhu. Niet začiatku, ani konca.*” (Európan Harvey dospel k tomuto poznatku až v sedemnástom storočí) Takisto je tu spomínaná aj prevencia. Celá kniha je písaná veľmi kvetnato, zato však zrozumiteľne. Lekári v časoch, keď žil Žltý cisár používali byliny, ale liečili aj s použitím ostrých kostených hrotov (pien-čche) a prehrievaním (t'iou). Teda v tých dávnych časoch už jestvovala akupunktúra a moxovanie - aspoň ich základ. Potom prišli kovové ihly z juhu a začal sa prvý rozkvet akupunktúry.

## *Dynastia Čou (11 stor.-221 pr.n.l.)*

V období dynastie Čou už mali lekárstvo v rukách lekári a nie kňazi. O tomto ostatne svedčí aj zmena znaku pre lekára.

V knihe „Čou-li“, teda „Obrady dynastie Čou“ sa uvádzajú štyri skupiny lekárov:

- 1) „š“ - sú lekári starajúci sa o výživu.
- 2) „č“ - mali za úlohu pátrať po chorobách prostých ľudí a svoje výsledky predkladali „vyšším“ (skutočným) lekárom.
- 3) „jang-š“ - boli chirurgovia, do ich praxe spadali všetky zranenia a aj choroby, ktoré bolo možno liečiť chirurgiou, prikladaním náplastí, vypúšťaním hnisu, akupunktúrou, moxovaním, naprávaním zlomenín a vyklbených častí tela, liečbou rán. Boli to už prví oficiálni akupunkturisti.
- 4) poslednú skupinu tvorili zverolekári „čchin-i“.

Lekári „š“ používali na liečbu stravu a byliny, lekári „jang-š“ používali akupunktúru, moxovanie, bankovanie, masáže a byliny. Lekárska starostlivosť bola pre obyčajných ľudí bezplatná.

Jedným z naozaj veľkých lekárov bol **Pien-čchue**, no nevieme kedy žil. Podľa niektorých čínskych lekárov a ich kníh by mal

tento lekár žiť ešte pred dynastiou Chan. Bol skvelým lekárom a majstrom v diagnostike a práve jemu sa pripisuje výrok:

*„ Určiť chorobu iba pohľadom sú schopní bohovia, určiť chorobu pomocou otázok vedia obratní lekári na majstrovskej úrovni, určiť chorobu podľa pulzu prináleží umelcom... “*

Od neho aj vieme, ako postupovali lekári v znalostiach. Lekár učeň používa diagnostiku z pulzu, prehliadku jazyka, dotazník a pozorovanie chorého. Dobrý lekár chorého pozoruje, používa dotazník a vyšetruje jazyk. Cisárskemu lekárovi stačí len pozorovať a pýtať sa. Božský lekár odhalí skryté choroby len pozorovaním človeka. Pien-čhue hojne využíval liečivé byliny a akupunktúru. Sám je autorom mnohých kníh, v ktorých popísal poznatky získané za svojho pustovníckeho života v horách. Jeho najznámejšie dielo je „Nan-t'ing“ (Kniha o ťažkostiach). Kniha Nan- t'ing (Kniha obtiažností/Kniha zložitých vecí) je celkom rozporuplná kniha čínskeho lekárstva. Jedni vedci ju pripisujú lekárovi Pien-čhue, iní zas tvrdia, že by to mohla byť stratená tretia kniha Žltého cisára. Práve preto býva táto kniha nazývaná aj Knihou jeden a osemdesiatich zložitých otázok Žltého cisára (Chuang -t'i pa-š'-i nan t'ing).

V tomto diele sú niekedy doslovné prepisy niektorých častí kníh Chuang-t'i nej-t'ing. To však ešte stále nič neznamená, pretože taká bola v Číne tradícia - ak lekár použil na vysvetlenie svojich teórií nejakú známu knihu, tak jej časť, alebo celú knihu prepísal doslova. Možno je to teda aj tento prípad...

Aj táto kniha má 81 kapitol a je písaná formou otázok a odpovedí. Tieto „zložité otázky“ sa týkajú pulzovej diagnostiky, dráh čchi, vnútorných orgánov, chorôb a ich príznakov, bodov čchi a techník akupunktúry a prehrievania. Sú tu teda vysvetlené zásady liečiteľstva, jeho teórie, návody na praktické použitie, náuka o pulze, základy akupunktúry a diagnostiky. Kedysi bol Pien-čchue prijatý na dvore vládca Chu-an. Pri rozhovore s ním lekár poznamenal:

*„ Vaša jasnosť je chorá, no choroba zatiaľ vnikla len do kože. Ak sa nebudete liečiť, môže to byť nebezpečné. “*

Vládca jeho slová neprijal a poslal ho preč. Po čase sa spolu znovu zhovárali a Pien-čchue povedal:

*„ Vaša milosť je chorá a choroba už vnikla do dráh. “*

Ani teraz ho Chu-an nepočúval. Po ďalších dňoch znovu viedli rozhovor a slávny lekár znovu vraví:

*„ Vaša milosť má chorobu, ktorá sa už dostala do orgánov, ak sa nebudete liečiť, bude zle. “*

Vládca ho aj tento krát prepustil bez toho, že by dal na jeho slová. Keď Pien-čchue uvidel vládcu o niekoľko dní neskôr, bez slova odišiel. To však vládcu prekvapilo a dal si lekára zavolať, nech mu to vysvetlí. Pien-čchue riekol:

*„Ak choroba väzí na povrchu, možno ju liečiť odvarmi a teplými obkladmi. Keď vnikne do dráh, možno ju liečiť akupunktúrou, horúcimi kameňmi, moxou, masážou. Keď je choroba v orgánoch, možno ju liečiť vínom a liečivými bylinami. Keď však prenikne až do kostí, nedá sa robiť nič, ani keby som mal prísť o hlavu. “*

O niekoľko dní nato Chu-an skutočne zomrel. Po mnohých rokoch zomrel aj veľmi preslávený Pien-čchue, kvôli politickým intrigám bol prebodnutý dýkou...

Niekedy v časoch okolo roku 420-265 pred našim letopočtom sa už začína klásť v lekárstve väčší dôraz na prevenciu a tak bolo vydané cisárske nariadenie, podľa ktorého si mal lekár, ktorému zomrel pacient zavesiť nad vchod do domu lampáš na dobu jedného mesiaca.

Toto sa týkalo úmrtia všetkých pacientov a nie len tých starých, alebo veľmi ťažko zranených. Takto mali ľudia dobrý prehľad o kvalitách každého lekára.

### ***Dynastia Chan (206 pr.n.l.-220 n.l.)***

V časech dynastie Chan sa Čína tešila veľkému rozkvetu. Dôležitou udalosťou tohto obdobia bolo zavedenie výroby papiera, takže knihy sa už nemuseli písať na bambusové zvitky, ale už na prvý papier. Sú zmienky o tom, že papier vynášiel úradník Cchaj Lun. Od týchto čias sa aj mnoho krásnych kníh napísalo. Na jednotlivé papiere sa písalo štetcom sprava doľava vo zvislých riadkoch. Často sa papiere zlepovali do asi 10 metrových pásov, tie sa potom navíjali na nefritové, či drevené tyče a ukladali do ozdobných puzdier. Lekárstvo ovplyvňovala kniha I-ťing a Učenie o jin-jang - toto učenie sa neskôr stalo základom pre celú lekársku vedu. Súčasne začína veľmi prevládať vonkajšia a vnútorná alchymia, ktorá tiež nesmierne ovplyvnila lekárstvo. Veľkým Chanským lekárom je **Suan Ju-ťi**. Vďaka jeho starostlivosti, s akou zapisoval svoje praktické poznatky o

liečení si môžeme prečítať prvú zbierku chorobopisov. V tejto knihe sú opísané príznaky daných chorôb, pohlavie, vek a miesto života pacienta, je tu tiež opísaný postup pri diagnostike a vysvetlenie, prognostika a spôsob liečby. Takto podrobne opisoval svoje klinické prípady len máloktorý lekár. Táto kniha sa v Číne vydáva dodnes.

Najsľávnejším a na dlho aj jediným skutočným čínskym chirurgom bol **Chua Tchuo** (141?-208 n.l.) z provincie An-chuej. Chua Tchuo nás zaujíma hlavne pre jeho veľkú činorodosť. Hojne využíval akupunktúru a prehrievanie. O jeho chirurgickom umení sa rozprávajú legendy, no nezachoval sa jediný originál jeho diela, iba rôzne prepisy jeho nasledovníkov, ako napríklad „Tajné odkazy zázračného lekára Chua Tchuo“ (Chua Tchuo šen-i mi-čchuan). Tajné preto, že Číne v týchto časoch vládol tradicionalizmus zakazujúci operácie orgánov a pitvy. Inak sa Chua Tchuovi pripisuje vytvorenie sústavy liečebných cvičení „wu čchin-si“ (Hry piatich zvierat). Tento lekár však bol aj veľký alchymista a vo svojej knihe opísal zloženie a účinky mnohých elixírov, ktoré sám vymyslel. Keďže mal tento lekár výbušnú povahu, skončil napriek svojim úspechom na popravisku.



Ešte by stálo za zmienku, že pri svojich operáciách používal zmes bylín, ktorú dával piť vo víne, a ktorej súčasťou bol klinček a semienko konope, ktoré má bolesť tlmiace účinky. Táto slávna zmes sa volá „ma -fej-san“.

Veľký lekár tohto obdobia je jednoznačne **Čang Čung-t'ing**, žijúci v rokoch (150-215 n.l.). V tomto prípade sa stretávame so zaujímavým životným osudom. Tento muž najprv vykonával prácu prefekta provincie, tešil sa bohatému rodinnému životu. Šťastena však Čangovi dlho neprialo - morová epidémia zabila tomuto mužovi väčšinu z jeho dvesto členného rodinného klanu. Nepomohlo postavenie, moc, ani peniaze. Tak nechal miesto prefekta a začal sa učiť lekárstvo. Po dlhom čase sám napísal dielo „Rozprava o horúčkovitých ochoreniach z chladu“ (Šang-chan ca-ping lun). Je to naozaj obdivuhodná práca. Zaoberá sa diagnostikou a liečbou infekčných chorôb. Priebeh každej choroby je tu vždy rozpísaný deň po dni. Rovnako podrobne je tu vysvetlená aj liečba - v knihe je rozpísaných tristodeväťdesiat sedem liečebných postupov a stotrinásť bylinných receptov. Už len liečba prvotných príznakov je tu vysvetlená v stosedemdesiatich častiach.

Majster Čang napríklad píše, že: „ *Chorého najprv začne bolieť hlava, príde bolesť v krku a v krížoch, akoby sa strhol. Na druhý deň sa mu po tele rozleje horúčosť. Na tretí deň bolia a pália oči, horúčosť sa zvýši, chorý cíti sucho s pálením v nose a v hrdle. V noci chorý už nemôže spať, nenachádza vhodnú polohu a pokoj. Na štvrtý deň sa objaví pocit plného brucha, nechúť do jedla, sucho v ústach a smäd. Šiesty a siedmy deň je človek veľmi nepokojný zmieta sa v posteli a stráca vedomie... “*

Tu teda pravdepodobne opísal týfus. Druhá časť tohto diela sa kamsi stratila, no koncom 3. storočia Wang Šu-che pospájal všetky prepisy tejto časti a premenoval ju na „Recepty zo zlatej skrinky a nefritovej kazety” (Ťin-kchuej ju-chan jao-lue fang). V 11. storočí bolo toto dielo znovu vydané vo dvoch knihách - „Pojednanie o chorobách z chladu” (Šang-chan lun) a „Pojednanie o receptoch zo zlatej skrinky a nefritovej kazety” (Ťin-kchuej jao-lue fang-lun). Veľkým prínosom tohto diela pre lekárstvo sú popisy, ako správne zostavovať a kombinovať liečivá. Čang Čung-t'ingovo dielo sa stalo pre čínskych lekárov obľúbené a vydáva sa až dodnes, stalo sa

jedným zo štyroch najväčších (najslávnejších) spisov čínskeho lekárstva.

Ďalším veľkým lekárom tohto obdobia bol **Wang Šu-che**.

Pochádzal z kráľovského rodu a najviac sa zaslúžil o spresnenie diagnostiky pomocou pulzu - napísal prvú knihu, ktorá sa venovala prevažne diagnostike pomocou pulzu. Jeho učenie sa takmer nezmenené používa dodnes. Toto svoje učenie zhrnul v „Knihe pulzov - Maj-t'ing“ Pojednáva o dvadsiatich štyroch typoch pulzov, objasňuje chorobné stavy podľa šiestich dráh a orgánov, vzťahy medzi príznakmi a typmi pulzov. Jednu kapitolu vo svojej knihe venoval aj tomu, ako robil diagnostiku napríklad Čang Čung-t'ing, alebo Pien-čchue. Jeho učenie o pulzoch prevzal aj Abú alí ibn Sinná (teda Avicena). Wang Šu-che sa dosť venoval aj bylinám, liečbe bylinami a akupunktúre.

## ***Tri kráľovstvá, Dynastia Ťin, Južná a Severná dynastia (220-589 n.l.)***

Približne v roku 265 n.l. preberá vládu vojvodca ríše Wej a zakladá tak dynastiu Ťin. Tá sa však musela ustavične brániť útokom barbarských kmeňov zo severu, no trápili ju aj vnútorné vzbury. To však lekárstvo až tak neovplyvnilo. Je však pravda, že od týchto čias sa do Číny dostávali aj liečivá zo severu.

**Ke Chung** (284-364 n.l.), veľký taoistický filozof pochádzal z Ťiang-su a zaoberal sa mimo iné, skúmaním liekov a napísal mnoho kníh. Najprv mal byť z neho úradník, no lekárstvo mu bolo bližšie. Ke Chung bol veľký alchymista a venoval sa mnohým oblastiam čínskeho lekárstva a praktikám Pestovania života. Jeho slávne práce „Úvahy nad zlatou skrinkou“ (Ťin-kchuej jao-fang) a „Predpisy pre prvú pomoc“ (Čou-chou ťiou-cu fang) predstavujú vtedajší liekopis, preto sa Ke Chung považuje za zakladateľa skutočnej čínskej farmakológie. Vo svojich knihách ale píše aj o zostavení „Zlatého elixíru“, čo bol vlastne kameň mudrcov. Pri liečbe používal aj stravu, minerály, živočíšne zložky, no aj akupunktúru.

V knihe „Predpisy pre prvú pomoc“ je stojeden predpisov liečby na stojeden chorôb. Liečivá sú tu rozdelené na tlmivé a povzbudzujúce. Uprednostňoval taoistické umenie milovania, o ktorom veľa písal a tiež odporúčal čchi-kung na upevňovanie zdravia. Vo svojej dobe bol naozaj prvoradým znalcom liekov a veľmi presne popísal niektoré choroby, napríklad aj kiahne: *„Nedávno som liečil ľudí, ktorým vyrážky pokryli hlavu a hrud'. Neskôr sa rozšírili na celé telo. Pokožka je na dotyk horúca, vo vyrážkach je hustý biely hnis. Len čo sa rozjatrí prvý, vznikajú ďalšie a ďalšie. Keď sa chorí nebudú liečiť hneď od začiatku, budú zomierať. Tým, čo sa uzdravili zostávali na pokožke jazvy. Príčinou tejto choroby je jedovatý vietor. Vraví sa, že túto chorobu k nám zanesli Huni. “*

Ke Chung napríklad aj astmu už vtedy liečil pomocou chvojníku čínskeho (ma-chuang), ktorý obsahuje efedrín - lekári dneška prišli na to, že účinnou látkou na liečbu astmy, je efedrín...

V stopách majstra Ke Chunga kráčal aj ďalší veľký taoista **Tchao Chung-t'ing** (456-536 n.l.), ktorý vraj už ako desať ročný chlapec prečítal Ke Chungove knihy „Povesti o

nesmrteľných”. Celý svoj život sa venoval vnútornej alchýmii a často pobýval v horách, kde cvičil premeny svojej čchi. Napísal mnoho kníh o taoizme, ale napísal aj „Komentovaný Šen-nungov liekopis” (Pen-cchao-t'ing t'i-ču), ktorý navyše obohatil o 365 ďalších liečiv.

### ***Dynastia Suej a dynastia Tchang (581-960 n.l.)***

Vzbury obyvateľstva Číny boli najčastejšie na severe, kde bol ľud utláčaný z jednej strany vojskom cisára a z druhej strany zas kočovnými barbarskými kmeňmi. Vojvodca utláčaných na severe Jang Ťien vyhral mnoho bojov proti obom stranám, v roku 589 založil dynastiu Suej, no tú potom v roku 617 zvrhol jeho vlastný veliteľ.

V tomto období sa zlepšila životná úroveň obyvateľstva, v dynastii Tchang vychádza Súbor Tchangských zákonov, ktorými sa Čína riadila ešte dlhé storočia.

V tomto období sa začal v Číne vo veľkom šíriť buddhizmus, ktorý zmenil aj lekárstvo a jeho filozofiu.

Hlavne buddhistické kláštory boli vyhlásenými „zdravotníckymi strediskami“, no aj taoistické kláštory si zakladajú svoje lekárske záhrady „nemocnice“.

v časoch dynastie Suej napísal **Čchao Juan-fang** knihu, ktorá naozaj výrazne ovplyvnila celé čínske lekárstvo - „Pojednanie o príčinách a príznakoch chorôb“ (Ču-ping juan-chou lun).

Táto kniha popisuje príčiny vzniku 1739 chorobných stavov a ich príznaky. Chorobné stavy sú tu rozdelené do 67 skupín a čiastočne podáva aj návody na liečenie daných chorôb. Kniha obsahuje viac ako tisíc sedemsto rôznych príznakov a liečbu šesťdesiat sedem chorôb. Je tu opísaná krivica, mor, cholera, ochorenie mozgu... Táto kniha sa od 10. storočia stala povinnou lekárskou učebnicou a skladali sa z nej skúšky.

Významnou postavou tejto dynastie bol **Sun Š'-miao** (581-682 n. l.). V mladosti dal prednosť pustovníckemu životu a odišiel na horu Tchaj-paj-šan, ktorá leží pri jeho rodisku. Rozšíril poznatky o diagnostike. Tento majster venoval veľkú pozornosť praktikám „Pestovania života“ a zdôrazňuje, že je treba zamerať sa na očisťovanie duchovnej podstaty (jang-sing), teda aby si každý človek uvedomoval, čo je jeho skutočnou podstatou.

Dbal na očisťovanie mysle od žiadostí, trápenia, ega, strachu a hnevu, pretože z tohto potom povstávajú choroby a rozličné nešťastia. Napísal mnoho kníh, no do dnešných čias sa dochovali iba dve. Ako taoista s typicky čínskou dávkou poézie napísal knihy: „Predpisy za tisíc zlatých“ (Čchien -ťin jao-fang) a „Doplňky k predpisom za tisíc zlatých“ (Čchien-ťin i-fang). Tieto knihy slúžili dlhé stáročia čínskym lekárom, ako príručka. Sun Š'-miao tu kladie veľký dôraz aj na lekársku etiku:

*„Dobrý lekár lieči ľudí a je plný súcitu a lásky, zostáva verný sľubu pomáhať každému trpiacemu človeku vo všetkých jeho ťažkostiach. Nemyslí pri tom na bohatstvo a vek chorého, na to, či ide o priateľa, či nepriateľa, o syna nebeskej ríše, alebo o barbarského nájazdníka, takže nakoniec vo vzácnej čistej vyrovnanosti duše považuje všetkých chorých za svojich blízkych priateľov. Mal by všetkých liečiť, ako keby to boli jeho príbuzní. “* Po smrti bol tento majster nazývaný „Jao-wang“ - teda Kráľ liečiv.

V knihách presne opisuje kiahne, malomocenstvo, pohlavné choroby, tuberkulózu, cholera, vodnatieľku, parazitárne



choroby. Sun Š'-miao bol významným akupunkturistom a chirurgom a vedel liečiť aj nádory, hemoroidy a vredy, no aj iné choroby. Nádory delí odborne na päť skupín: kostné, tukové, svalové, hnisavé, cievne s obsahom kameňov. Veľká práca tohto majstra je aj „Dôkladné poznatky o striebornom mori“. Je to kniha o očnom lekárstve - Číňania nazývali oko „strieborné more“. Je v nej napríklad aj návod na odstránenie zakalenej šošovky akupunktúrnou ihlou, toto učenie potom prevzali aj ďalší učenci. V časoch dynastie Tchang bola napísaná aj prvá známa kniha o detských chorobách.

**Wang Tchao** (670-755 n.l.) tiež žil v dynastii Tchang a lekárstvo sa začal učiť až v neskoršom veku. Bol správcom lekárskej knižnice, preto mal ľahký prístup ku starým knihám. V jeho učení ho ovplyvnil Sun Š' -miao a Čchao Juan-fang. Napísal knihu „Najzávažnejšie skúsenosti z východnej terasy“, ktorá mala štyridsať zväzkov a rozšíril v nej vtedajší liekopis, no píše aj o zaklínadlách, liečbe stravou a bylinami. Jeho najslávnejšia kniha sa však nazýva „Lekárske tajomstvá úradníka“ (Waj-tchaj mi-jao), ktorá tiež mala štyridsať zväzkov. Je to kompilovaná kniha založená na knihách niektorých lekárov od doby Chan.

Pre lekárstvo sa toto dielo stalo prínosom preto, lebo doslova prepísal niektoré knihy a niektoré kapitoly zo slávnych kníh, ktoré sa po vydaní tohto diela postupne stratili. Je však zaujímavé, že Wang Tchao nikdy neliečil v praxi, bol len kompilátorom.

Slávnym lekárom bol aj **Wang Ping** (710-804 n.l.). Bol to taoista a veľký učenec. On vydal komentovaný výklad knihy Su-wen a doplnil v ňom dve stratené kapitoly.

## *Dynastia Sung (960-1368 n.l.)*

V roku 960 sa vlády nad Tchangskou dynastiou ujal Čao Kchuang-jin a založil tak novú dynastiu Sung. Čína však naďalej trpela útokmi barbarov zo severu.

Najznámejším vynálezom tejto doby bolo vynájdenie kníhtlače, takže knihy sa už nemuseli prepisovať ručne, ale už sa to robilo strojom. Malo to tú veľkú výhodu, že sa skrátil čas na výrobu jednej knihy a literatúra sa potom mohla ľahšie dostať k najširším vrstvám obyvateľstva. Napríklad Súborný spis buddhistických a taoistických myšlienok už mohol vyjsť v náklade 5000 zväzkov.

V časech dynastie Sung bolo na vrchole učenie o piatich prvkoch „Wu-sing“, ktoré preniklo celým čínskym myslením. Spadá sem aj veľký rozkvet detského lekárstva. Liečiteľstvo v tomto období bolo hlavne službou verejnosti. V roku 1071 n. l. vznikla ďalšia významná lekárska škola, z ktorej vychádzali noví lekári, delili sa na tri skupiny - lekári pre dvor, lekári pre bežný ľud a vyučujúci lekári. Škola mala trinásť odborov: vnútorné ochorenia, horúčky, detské choroby, očné choroby, ušné choroby, chirurgia, pôrodníctvo, zubné choroby, akupunktúra, prehrievanie, infekčné ochorenia, zaklínačstvo, oblasť sexu. Každý z lekárov mal ovládať dve základné oblasti, bez ohľadu na to ktorému odboru sa venoval - liečbu bylinami a akupunktúru, no je samozrejmé, že mali ovládať aj spisy klasikov, ktoré sa v podstate učili naspamäť. Skúšky sa skladali z písomnej a ústnej časti, no aj z praktických ukážok liečby, kam boli pozvaní skutoční chorí ľudia. Študent mal človeka vyšetriť, určiť diagnózu a navrhnúť liečbu. Lekárstvo sa mohli učiť všetci ľudia - bohatí aj chudobní, stačilo aby oslovili niektorého majstra. V tejto dobe sa už lekárstvo učili aj ženy, keďže konfuciánske tradície zakazovali púšťať k zámožným ženám lekára (muža).

Za významnú postavu detského lekárstva je považovaný **Čchien I** (1023-1104 n. l.). Keďže to bol syn lekára, venoval sa aj on lekárstvu. Veľmi zjednodušil už vtedy dosť ťažkú náuku o pulze od Wang Šu-che. Sám uznáva iba šesť druhov pulzu, miesto obvyklých dvadsaťosem a neobvyklých desať. Zistil napríklad aj to, že na diagnostiku sa dá využiť aj detský ukazovák, no o tom budem písať v kapitole o diagnostike. Častejšie sa však spoliehal u detí na posudzovanie farby tváre, kedy sa riadil náukou wu-sing. Tá, ako už vieme napovedá na najviac poškodený orgán. Ak má dieťa tvár so zelenkastým nádychom, postihnutá je pečeň. Pri červenej tváričke je najviac poškodené srdce. Biela pokožka tváre hovorí o poškodení pľúc, žltá ukazuje na poškodenie sliznice. Pri tmavosivej tvári predpokladal poškodenie obličiek. Čchien I je asi prvý z lekárov, ktorý odporúča hodnotiť teplotu dotykom ruky na čele. Jeho slávne dielo „Priame vysvetlenia detských príznakov a liečiv“ (Siao-er jao- čeng č'-t<sup>e</sup>) je prepisované a vydávané až dodnes.

**Lun-c'** je ďalší skvelý detský lekár tohto obdobia. Napísal mnoho kníh a často liečil iba stravou. Bol celkom proti

vymieľaniu ryže a obilia, pretože už v tých časoch vedel, že v šupke je veľká sila, ktorá zabráni množstvu chorôb, napríklad aj beri-beri. Bol toho názoru, že tak, ako šupka chráni zrnko, tak ochráni aj človeka proti chorobe. Dnešný svet na to akosi pozabudol.

Veľký majster bol aj **Čchen Jen**. Zdokonalil diagnostiku, napísal o tom slávnu knihu „Trojaká príčina chorôb a ich liečba“ (San-jin ťi-i ping-čeng fang-lun). Príčiny chorôb rozdelil iba tri skupiny. Z vnútorných príčin podľa neho chorobu spôsobuje „sedem nálad“ - ich nerovnováha: smútok, radosť, láska, nenávisť, túžba, strach, obavy. Do druhej skupiny zaradil vonkajšie príčiny - vietor, teplo, horúčava, vlhko, sucho, chlad. Tretia skupina sú choroby spôsobené zmiešaním oboch príčin, ale aj hladomor, zranenia od zvierat, zbraní a predmetov, úrazy. Čo sa týka diagnostiky, využíval tu hlavne diagnostiku z pulzu podľa Wang Šu-che.

Lekár **Jang C'-t'ien** v roku 1098 vydáva knihu „Pojednanie o desiatich spôsoboch pôrodu“ (Š'-čchan-lun), kde sú opísané pôrodné techniky, starostlivosť o matku a dieťa, ale sú tu aj také poznatky, ako je otočenie plodu v matkinom tele (ak je

v nesprávnej polohe) pomocou napichnutia určitých bodov. Iný lekár menom **Čchen Liang-fu/Čchen C'-ming** (1190-1270 n.l.) napísal 24 zväzkové dielo „Kompletný súbor vynikajúcich receptov pre ženy” (Fu-žen ta-čcMan liang-fang) o ženskom lekárstve. Sú tu opísané rôzne ženské choroby, choroby pred pôrodom, aj po pôrode a ako ich liečiť’.

### ***Dynastia Ťin a dynastia Jüan (1115-1368 n.l.)***

V časoch dynastie Jüan bola Čína pod nadvládou Mongolov. Veľa som čítal o tom, či to Čínu nejako ovplyvnilo, lenže nie všetko, čo napíšu historici je skutočne tak. Zdá sa, že alchýmiu, lekárstvo a filozofiu nadvláda Mongolov pramálo ovplyvnila. Ďalej sa písali dobré knihy, ďalej sa rozvíjali učenia staré, aj nové. Nové myšlienky však priniesli dobyvatelia do čajového obradu, to je isté. Keďže však Mongoli udržiavali styky s islamskou kultúrou, začalo sa takto aj obdobie vzájomného ovplyvňovania sa čínskeho a islamského lekárstva - jedni sa učili od druhých.

Časy dynastií Ťin a Jüan vydali tiež dosť podstatné knihy od veľkých majstrov. **Liou Wan-su** (1120-1200 n.l.) napísal osem slávnych traktátov o liečbe a filozofii. Jeho učenie prirovnáva človeka k vesmíru. Vesmír sa v ňom zrkadlí, ako v kvapke vody a všetkých päť prvkov tu má byť v rovnováhe správnej pre dotyčného človeka. Bol ovplyvnený najmä starými majstrami, no mal aj vlastné názory. Tvrdil, že pri každej chorobe treba najprv liečiť srdce. Tento lekár sa najviac venoval liečbe horúčkovitých ochorení z vonkajších rozvracačov a vypracoval teóriu o tom, že každý z vonkajších rozvracačov - vietor, horúčava, vlhko, sucho a chlad - sa počas v tele premení na oheň. Často používal spôsoby ochladzovania horúčnosti, aby prečistil telo od škodlivín a hlavne od škodlivej horúčnosti.

Druhý lekár veľkého mena z tohto obdobia je **Čang C'-che** (1156-1228 n.l.). Najprv pôsobil ako vojenský lekár, potom prednášal na Veľkej lekárskej akadémii, no odtiaľ odišiel - vraj kvôli jeho lekárskeho názoru - na vidiek liečiť ľudí a tu až do konca svojho života ostal. Podľa neho spôsobí chorobu vždy akýsi „jed“, ktorý vnikne do tela s vetrom, potravou,

alebo ako dôsledok poškodenia orgánu, všetko iba preto, lebo tomu pomohla chorá myseľ človeka. Z tohto dôvodu používal ako liečebnú metódu vypúšťanie. Aj on používal liečivá vyvolávajúce dávenie, potenie a hnačky, aby vypudil škodliviny z tela. Ak bola choroba usadená v povrchu, tak používal podporu potenia. Ak bola choroba umiestnená nad bránicou, tak používal dávidlá. Ak bola choroba umiestnená pod bránicou, tak používal prehánadlá. V liečbe používal aj dopĺňanie, ako spôsob liečby, no skôr v podobe vhodne zvolenej stravy, než v podobe bylinných liečiv. (O týchto spomínaných spôsoboch liečby bude v knihe ešte reč.)

**Čang Jüan-su** (1151-1234 n.l.) bol učiteľom slávneho lekára menom Li Tung-jüan. Skúmal účinky liečiv a zdôrazňoval, že jedno liečivo môže na rôzne orgány pôsobiť rôzne a preto je treba najprv zistiť, v akom vzájomnom pomere síl orgány sú. Li Tung-jüan, ktorého svet pozná skôr pod menom **Li Kao** (1180-1251 n.l.) sa dostal k liečiteľstvu až v pokročilom veku. V Číne poznajú príslovie s jeho menom: „*Pre vnútorné choroby je Li pravidlom.*“ Hlavnú príčinu všetkých chorôb videl v určitom oslabení prvku zem.



Za príčiny tohto oslabenia považoval nevyvážený citový život, nesprávny príjem potravy, nadmernú a nedostatočnú telesnú námahu. Starec od východného múru (ako znela jeho prezývka) vravieval, že: „*Ak sú sliznica a žalúdok poškodené, zrodí sa z toho sto chorôb.*“ Na liečbu používal hlavne dopĺňajúce a zahrievacie byliny (wen -pchu). Založil školu „Škola dopĺňania zeme“. Jeho slávna bylinná zmes (pu-čung i-čchi tchang - odvar dopĺňania stredu a udržiavajúci čchi) sa používa dodnes. Odmietal dáviace kúry pre liečbu.

Čang Jüan-su mal ešte ďalšieho veľkého žiaka a volal sa **Wang Chao-ku** (1200-1300 n.l.). Ten vypracoval teóriu o jinových príznakoch. Jedná sa o to, že všetky choroby z jin sú dosť zložité, čo sa diagnostiky aj liečby týka. Ich príznaky sú premenlivé a často sa podobajú chorobám z jangu, pretože u nich vznikajú napríklad teploty. Ich príčinou býva prázdnota sliznice a obličiek, preto hlavná liečebná metóda, ktorú tento lekár presadzoval je „zatepl'ovanie obličiek a posilňovanie sliznice“.

**Ču Tan-si** (1281-1358 n.l.) mal prezývku Pán od rumelkového potoka a bol to ďalší slávny lekár tohto obdobia.

V mladosti vydržal tri mesiace sedieť pred dvermi domu jedného slávneho lekára, aby bol u neho prijatý, ako žiak. Skúšky zložil ako veľmi mladý a v mladom veku začal aj liečiť. Na liečbu používal ochladzujúce liečivá a dopĺňanie jin. Bol totiž toho názoru, že keď vznikne choroba, tak je to preto, lebo niekde v tele vzrástol jang, ako aj napísal vo svojej knihe: *„Janguje obvykle nadbytok ajinu je obvykle nedostatok. ”* Varoval svojich pacientov pred nesprávnou stravou, prílišnou pohlavnou žiadostivosťou a rozrušovaním mysle, keďže toto sú vplyvy, ktoré spôsobujú ubúdanie jin a nárast jang. V týchto časoch pôsobil aj slávny akupunkturista **Chua Šou** (1304-1386 n.l.). Napísal knihu „Rozvinutie štrnástich dráh” (Š'-s' ťing fa-chuej), kde navrhuje priradiť k dvanástim základným dráham ešte aj prednú strednú dráhu a zadnú strednú dráhu, ktoré majú vlastné body a svoj obeh čchi. V knihe vraj veľmi podrobne opísal a zakreslil umiestnenie bodov čchi a jednotlivé body priradil buď k jin, alebo k jang.

## ***Dynastia Ming (1368-1644 n.l.)***

Dynastia Ming bola pre Čínu akoby návrat ku zlatému veku.

Moc Mongolov už bola podlomená mnohými ľudovými povstaniami. Keď v roku 1356 Ču Jüan-jang a jeho vojská dobyli Nan-ťing, vláda dynastie Jüan už bola pri konci.

Vojvoda Ču sa však najprv musel zbaviť iných uchádzačov o trón a až potom - v roku 1368 - ustanovil začiatky dynastie Ming. Tak prišli na rad reformy v právnej, aj v hospodárskej oblasti.

Lenže na znak víťazstva samotná Ríša Stredy začína viesť dobyvačné vojny a podmaní si Mongolsko, Tibet, Kóreu...

Z časti tu prichádza aj k výmene znalostí - a to aj čo sa liečenia týka - no inak je to dobyvatel'stvo, ako sa patrí. Nato zase Mongoli útočia na severné provincie Číny a ocitajú sa už aj v blízkosti hlavného mesta. Dynastia Ming je v koncoch, keď začnú z juhu útočiť Mandžuovia.

A ako to všetko ovplyvnilo lekárstvo? Takmer vôbec. Nad'alej šlo svojim vývojom.

Slávnym lekárom tohto obdobia bol **Li Š'-čen** (1518-1593 n.l.). Pochádzal z lekárskej rodiny a tak sa aj on stal lekárom.

Li sa v mladosti neinšpiroval ani tak starými spismi, ale skôr prírodou - tam hľadal odpovede. Vylepšoval aj ľudové spôsoby liečiteľstva. Všetko posudzoval veľmi kriticky a zo všetkých dovtedajších poznatkov si vyberal len to najlepšie a najúčinnšie. Túžba po majetku u neho nikdy nevládla, podstatné preňho bolo duchovno. Najprv bol chudobným lekárom pre obyčajný ľud. Po čase ho však chýr predbehol a povolali ho liečiť cisára a dvornú šľachtu. Vydržal tu niekoľko rokov, no vadili mu intrigy a lenivý život dvoranov. Nakoniec sa teda vrátil k liečbe obyčajných ľudí. Li Š'-čen je autorom diela, ktoré predstavuje najväčší súhrn vedomostí o liečbe v celých dejinách Číny, no o ňom budem písať viac v kapitole o liečbe bylinami.

Veľmi významný Mingský lekár bol určite aj **Čang Ťie-pin/Čang Ťing-jue** (1563-1640 n.l.). Zaoberal sa hlavne tým, že príčinou všetkých chorôb je nedostatok náplne ťing, ktorá je uschovávaná v obličkách, preto ako liečebnú metódu používal „zatepľovanie obličiek“. Je autorom spisu „Kniha druhov“ (Lej-ťing tchu-i), ale aj autorom podrobných komentárov ku Vnútornej knihe.

Jeho slávna kniha „Ťing-jueove zobraňé spisy“ (Ťing-jue čchuan-šu) má 64 zväzkov a pojednáva o základných teóriách lekárstva, o diagnostike a o liečebných metódach...

**Wu Jou-sing** (1582-1652 n. l.) žil na sklonku Mingskej dynastie a venoval sa hlavne liečbe „chorôb z vetra“ - epidémiám. Napísal spis „Pojednanie o horúčkovitých chorobách“ (Wen-i-lun) a kráčal v šľapajach Čang Čung-ťinga. Podľa majstra Wu Jou-singa choroby z vetra do tela vstupujú nosom a ústami, no nie sú spôsobené vonkajšími rozvracačmi (vetrom, teplom, vlhkom, suchom, či chladom), ale spôsobuje ich zvláštna „zvrátená čchi“.

## ***Dynastia Čching (1644-1911 n.l.)***

Za čias dynastie Čching Číne vládli Mandžuovia. Rovnako, ako Mongoli, aj Mandžuovia sa rýchlo počínštili a keď si upevnili svoje pozície, tak ich ríša siahala od Mongolska po Thajsko, od Tchaj-wanu po Afganistan. Obdobie dynastie Čching už bolo obdobím stretávania sa Číny so západom, no lekárstvo to až tak neovplyvnilo, keďže Čína málo prijímala