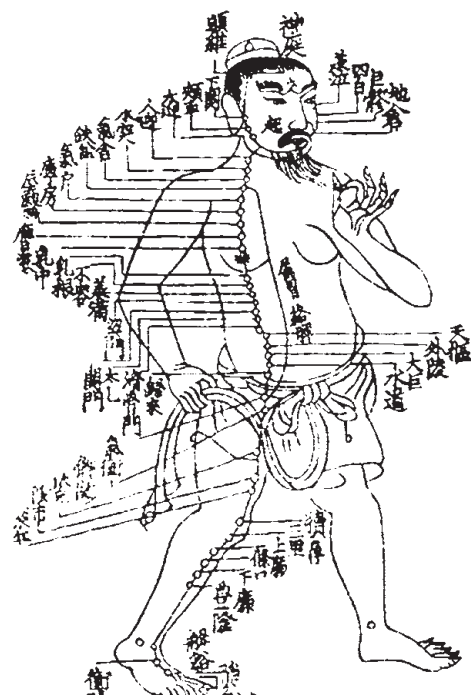


# Životne dôležité orgány srdce, slezina, pľúca, obličky, pečeň

Staroveký čínsky prístup k poznaniu sveta sa neopieral o analytické skúmanie jednotlivých dejov, ale vo všetkom videl jin-jangové premeny a variácie základnej substancie qi (energie). Napriek tomu toto odlišné ponímanie umožnilo určiť podstatu dejov a charakter aj tých najzložitejších vecí. Pre popis veľkej rôznorodosti sveta a prejavov qi starí čínski učitelia stanovili ďalšie základné entity, a to päť prvkov, ako vonkajší prejav jin-jangových pomerov qi.

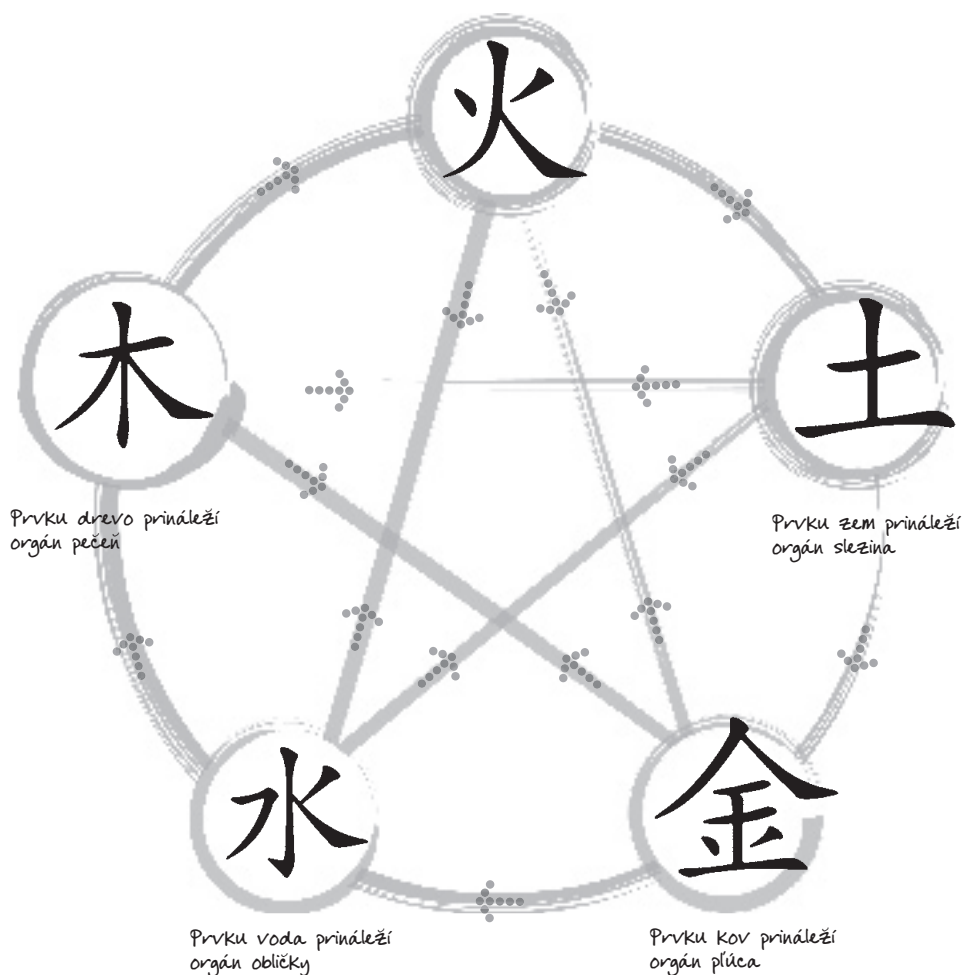


Túto diferenciáciu Qi opísali v Učení o piatich prvkoch Wu-sing. V západnej literatúre sa ustálil výraz päť prvkov alebo päť elementov ako paralela so starogréckym poňatím prvkov ako základnej stavebnej jednotky sveta. Čínske slovo „sing“ však znamená hýbať sa, konať. Ide teda päť hybných síl, ktoré vzájomným spolupôsobením umožňujú vznik nových nezávislých foriem existencie. Jednotlivé prvky sú len prejavom a výsledok interakcie jinovej a jangovej zložky qi, ktoré sa nám navonok javia jednoznačne a charakteristicky. Päť prvkov tvorí – oheň, zem, kov, voda, drevo. To pomenovanie nám dáva predstavu o ich charaktere, hoci si ich nemôžeme predstavovať ako napr. hmotný kov alebo drevo. Pomocou nich opisujú vznik sveta, rôznorodosť života na zemi, svetové strany, striedanie ročných období, a čo je najdôležitejšie pre princípy Tradičnej čínskej medicíny, opisujú nimi človeka a celý organizmus s jeho funkciami a vzájomnými interakciami. Každému prvku je priradený životne dôležitý orgán tela, ktorý je týmto prvkom jednoznačne charakterizovaný.

Prvku oheň prináleží orgán srdca, v ktorom stále horí oheň lásky alebo inej emócie.  
Prvku zem prináleží orgán slezina, ktorá nášmu organizmu dopĺňa živiny.  
Prvku kov prináleží orgán pľúca, ktoré majú byť čisté a mať jasný tón ako zvon.  
Prvku voda prináleží orgán obličky, ktoré zodpovedajú za premenu a vylučovanie vody.  
Prvku drevo prináleží orgán pečene, ktorej qi má takú istú tendenciu rozširovať sa, ako sa rozrastajú korene stromu.

Tieto hlavné životne dôležité orgány neexistujú v tele oddelene, ale fungujú vo vzájomnej závislosti. Ich energie sa navzájom ovplyvňujú a tak sa ovplyvňujú aj vo svojich funkciách. Podľa Tradičnej čínskej medicíny existujú štyri

Prvku oheň prináleží orgán srdca



druhy vzájomných vzťahov tvoriacich uzavretý kruh, v ktorom každý orgán ovplyvňuje všetky ostatné a podieľa sa na udržaní vzájomnej veľmi krehkej rovnováhy. Dva z nich nazývame konštruktívne – vzťah rodenia a vzťah ovládania, pretože vďaka nim sa vytvárajú podmienky na vznik a trvanie vecí a stavov. Druhé dva vzťahy sú vzťah podmaňovania a potláčania, ktoré sú deštruktívne, lebo narušujú rovnováhu prostredia, organizmu a v konečnom dôsledku vedú k zániku.

Vzťah rodenia má určitý systém a ten je daný v tzv. pentagrame piatich prvkov. Ako sa energie v rámci dňa presúvajú cez jednotlivé orgány, tak sa aj orgány navzájom ovplyvňujú v tomto poradí.

Drevo (pečeň) rodí oheň (srdce) – oheň (srdce) rodí zem (slezinu) – zem (slezina) rodí kov (plúca) – kov (plúca) rodí vodu (obličky) – voda (obličky) rodí drevo (pečeň).



**SRDCE** sa v Tradičnej čínskej medicíne nazýva vládcom všetkých orgánov. Toto výsostné postavenie súvisí s jeho druhou, a to duševnou funkciou. Vedľa srdca „z mäsa a krvi“ pozná TČM aj srdce duchovné pod názvom

shen, ktoré je sídlom psychiky a vedomia. Duch shen je transformáciou qi a krvi a je základom života – odráža a reflektuje vonkajší svet. Podľa taoistického učenia sa duch – vedomie shen prejavuje v dvoch kvalitatívne odlišných úrovniach. Vo vyššej podobe je všadeprítomnou kozmickou silou existujúcou od počiatku sveta ako prapôvodný duch. Duch vedomia, ktoré má na mysli TČM, je „poznávajúci duch“, je to naše vedomie a psychika. Preto je pre nás srdce také dôležité, predurčuje nás ako individuálnu osobnosť.

Podľa Učenia piatich elementov srdce prináleží prvku oheň a prináleží k nemu párový orgán tenké črevo, ďalej cievy, tvár a jazyk. Podľa TČM funkciou srdca je riadiť krv a cievy. Čo to v praxi znamená? Srdce ovplyvňuje kvalitu a cirkuláciu krvnej tekutiny a ovplyvňuje kvalitu a stav celého systému dráh krvného obehu – tepien, žíl a vlásočnic. Ak je srdce v dobrej kondícii a jeho qi je harmonická, potom je krv kvalitná, má správnu konzistenciu, cievy sú pružné a priechodné. Jangová qi srdca mu dáva schopnosť pulzovať, a tým rozvádzať krv po tele. Jinová qi srdca je tvorená krvou srdca. Preto, ak je jin a jang v rovnováhe, srdce je dostatočne naplnené krvou a zároveň má dostatok hybnej sily na to, aby vypudilo krv zo srdca do ciev. Tým prekrvuje a zároveň vyživuje všetky časti tela. Stav srdca sa vyfarbuje na tvári. Ak je nedostatok qi srdca, tvár je lesklá, biela. Ak je nedostatok krvi srdca, tvár je bledá, bez farby. Pri zablokovaní qi srdca tvár a pery nadobudnú fialovú farbu. Veľká horúčnosť v srdci spôsobuje,



**Mgr. Marcela Klevarová**  
diplomovaná praktička  
Tradičnej čínskej medicíny  
www.tcmclinic.sk

že tvár je červená až brunátna. Vývodom srdca je jazyk. Ak je nedostatok krvi a jangu srdca, jazyk je mäkký a veľký. Ak je oheň v srdci, špička jazyka je červená, citlivá až bolestivá a môžu sa tvoriť afty na jazyku. Ak je prehradený tok qi srdca, jazyk má fialový odtieň a objavujú sa na ňom fialové bodky. Duševná porucha sa prejavuje stuhnutosťou jazyka a neschopnosťou artikulovať.

Citom srdca je radosť. Keďže každá emócia má byť vyrovnaná, aj prílišná radosť môže zraniť srdce. Hovorí sa napríklad „zbláznil sa od radosti“. Možno poznáte človeka, ktorý sa stále smeje aj bez príčiny. Ten má určite problém so srdcom. Keď taký človek zomrie na infarkt, väčšinou si ľudia hovoria „aký to bol veselý človek,



nič mu nebolo a zrazu zomrel“.

Tekutinou srdca je pot. To znamená, že silné potenie vyčerpáva srdce. V začiatočnom štádiu, keď je človek mladý a príliš sa potí pri športe, vyčerpáva sa hlavne jinová zložka srdca. Tá nie je schopná ovládať jangovú zložku a dochádza k búšeniu srdca. Zvýšená aktivita jangovej zložky spôsobí po čase jej vyčerpanie. Tým sa oslabí aj povrchová obranná qi, póry na povrchu tela sú otvorené, dochádza k samovoľnému poteniu bez primeranej námahy. Kolotoč nadmerného potenia, najprv pri športe a neskôr už bez príčiny, vyčerpá jinovú aj jangovú zložku srdca a v pokročilých štádiách sa začínajú prejavovať typické srdcové ochorenia.



**OBLIČKY** patria prvku voda. Obličky sú „koreňom jinu a jangu všetkých vnútorných orgánov“ a „prameňom života“. V obličkách sa uchováva všetka vrodená životná sila a hmota, z ktorej sa človek rodí a žije a vďaka ktorej

môže sám plodiť ďalšie potomstvo. Preto má prívlastok „prenatálny koreň“. Uschováva v sebe prenatálnu esenciu jing – základnú substanciu, z ktorej sa formuje všetko hmotné. V diele Ling-shu sa spojenie muža a ženy opisuje takto: „Keď sa stretnú dve duchovné podstaty shen, ich spojením sa vytvára forma, ktorá existuje už pred zrodením tela, a je ňou (prenatálna) esencia jing.“

Tá je uložená v obličkách. Ak nám nie je dopriať a nezdedíme dostatočné množstvo prenatálnej esencie, nemusíme ešte zúfať. Dobrou stravou sa do tela dostáva postnatálna esencia, ktorá je vlastne esenciou orgánov. Ak orgány plne vykonávajú svoje funkcie, majú dostatok svojej esencie a jej nadbytok sa uschováva v obličkách. V prípade potreby ich obličky opäť redistribuujú do orgánov.

Druhou funkciou obličiek je riadenie vody – proces premeny a pohybu tekutín od ich vstupu do organizmu až po vylučovanie. Ich párovým orgánom je močový mechúr. Ochorenia obličiek takmer vždy postihnú metabolizmus vody a spôsobujú problémy s udrzaním vyrovnanej vodnej bilancie v organizme.

Zaujímavou funkciou obličiek je riadenie nasávania qi. Hoci proces riadenia dýchania zabezpečujú plúca, nevyhnutná je aj účasť obličiek, ktoré ovplyvňujú pohyb vdychovanej qi nadol, teda nádyh.

Obličky riadia kosti, rodia tzv. dreň, sú spojené s mozgom a riadia aj zuby. Je to preto, že esencia obličiek vytvára kostnú dreň a tak sa podieľa na raste, pevnosti a zásobovaní kostí živinami. Obličky ovplyvňujú aj činnosť mozgu, ktorému TČM hovorí „more drene“, a tým aj inteligenciu človeka. Citát z knihy Su-wen hovorí: „Obličky sú ako mocný úradník, z nich sa rodí schopnosť a intelekt.“

Kondícia obličiek sa prejavuje na vlasoch. Hoci čínske príslovie hovorí, že „vlasý sú prebytkom krvi“, pôvod sa pripisuje esencii obličiek, pričom zase práve táto esencia je zdrojom tvorby krvi. Vývodom obličiek sú uši a dva jinové vývody (análny otvor a močová trubica). S oslabením obličiek súvisí napríklad oslabenie sluchu, hučanie v ušiach až hluchota.

Citom obličiek je strach. Pocity strachu, obáv a bojzlivosti sú prejavy dlhodobého oslabenia funkcie obličiek. Na obličky však vplýva aj prudké intenzívne pôsobenie desu, šoku alebo útlaku, pri ktorých sa náhle oslabí pevnosť obličiek a môže dôjsť až k úniku moču alebo stolice. Tekutinou obličiek sú sliny. Preto často vidíme mladých chlapcov na lavičkách plúf okolo seba – majú ešte prebytok esencie obličiek.

V systéme rodenia prvkov voda rodí drevo, teda inak povedané, obličky sú matkou pečene.



**PEČEŇ** podľa TČM uschováva krv, riadi priechodnosť organizmu a pohyb qi v ňom, teda udržuje primeranú uvoľnenosť a priepustnosť. Jej párovým orgánom je žľzník, prináležia k nej šlachy, väzivo, nechty a oči.

Duševný a emočný život je podľa TČM jedným z prejavov životnej sily – esenciálnej qi, ktorá je viazaná na krv. Pretože pečeň reguluje množstvo krvi v organizme a riadi tok qi v tele, premieta sa jej činnosť do celkového duševného stavu človeka. Za normálnych okolností, keď si pečeň riadne plní svoju funkciu spriechodňovať vnútro, pohyb qi a krvi je plynulý, qi pečene vystupuje nahor usporiadane, nie je zahradená ani utláčaná, ale ani vznetlivá a vzbúrená. Vtedy sa aj človek cíti spokojne a uvoľnene. Ak je pečeň zahradená, mechanizmus toku qi a krvi je prehradený, má to negatívny vplyv aj na duševný stav, nastupujú depresie, pochybovačnosť, smutná nálada, plačlivosť, negativizmus a aj pocit únavy a slabosti. Okrem toho sa stagnácia qi a krvi pečene prejavuje aj tvorbou hmotných útvarov po dráhach pečene – myómy a cysty v pohlavných orgánoch a prsníkoch.

Ak je priechodnosť jangovej qi príliš veľká a stúpa nahor, môže sa to prejavovať podráždenosťou, nervozitou, hnevivosťou, rozpínavými bolesťami hlavy až poruchami.

Pečeň má podľa TČM prívlastok „vrchný veliteľ“, pretože z nej vyvierajú úmysly a vychádzajú rozhodnutia.

Pečeň sa podieľa na trávení. Pomáha slezine a žalúdku s priechodnosťou stúpavo-klesavých pohybov qi. Ovplyvňuje jednak klesavý pohyb zo žalúdka smerom von z organizmu a stúpanie živín vďaka qi sleziny smerom nahor k srdcu.

Podporuje tvorbu a vylučovanie žlče. Tá vzniká ako prebytok qi pečene a v určitých interva-

loch sa vylučuje do dvanástnika, kde neutralizuje kyslú potravu odchádzajúcu zo žalúdka a podporuje peristaltiku čriev.

Pečeň uschováva krv a riadi jej distribúciu do iných častí tela podľa toho, kde je práve potrebná. Pri telesnej námahe do svalov, pri jedení do žalúdka, pri duševnej práci do mozgu.

Pečeň riadi šlachy a väzivá. Jej úlohou je vyživovať ich tak, aby boli vláčne a pružné. Ak je pečeň chorá, môže sa to prejavovať kŕčmi alebo tikmi.

Vývodom pečene sú oči. Riadi schopnosť farebného videnia, priezračnosť a pohyblivosť očí.

Ak je málo krvi v pečeni, spôsobuje to rozmazané videnie alebo šeroslepotu. Ak je nedostatok jinu pečene, oči sú suché, režú a pália.

Pečení prináleží emócia hnevu. Hnev je veľmi silný citový prejav, ktorý vyvoláva disharmóniu mechanizmu qi a podnecuje najmä jangovú zložku. Tá ženie krv nahor, prekrvuje horné partie tela, najmä hlavu a oči, ktoré vtedy sčervenujú.

Tekutinou pečene sú slzy. Pri chorobných stavoch pečene dochádza k anomáliám toku alebo tvorby slz. Napríklad vlhká horúčosť v dráhach pečene vyvoláva slzenie za veterného počasia.

Pečeň zodpovedá za všetky cyklické prejavy organizmu, preto od nej závisí aj pravidelnosť menštruácie.



**SLEZINA** spolu so svojim párovým orgánom žalúdkom majú hlavnú úlohu riadiť tráviace procesy. Pomáha rozkladať potravu a časť z nej premieňať na jemnú esenciu, ktorá dopĺňa krv, a preto slezina zodpovedá

aj za tvorbu krvi. Je zdrojom hybnej životnej sily a hovoríme jej „postnatálny koreň“, lebo je zdrojom tvorby qi a krvi. Ak je oslabená slezina, oslabuje sa trávenie, znižuje sa tvorba tráviacich enzýmov v pankrease, ktorý TČM nevidí ako samostatný orgán a spája jeho funkciu so slezinou.

Okrem tvorby krvi riadi ovládanie krvi, to znamená, že pri oslabení sleziny sa krv vylieva zo svojho riečiska, môže dochádzať k zvýšenej tvorbe modrín alebo ku krvácaným stavom.

Slezina riadi svalstvo a končatiny. Keď je nedostatok qi sleziny, človek má unavené končatiny a najradšej by ležal v posteli. Zároveň ubúda aj svalovej hmoty, človek chudne.

Kondícia sleziny sa prejavuje na perách a jej vývodom sú ústa. Napríklad pri akumulácii vlhkosti a horúčosti v strednom žiaríči cítiť v ústach sladkú chuť a sliny sú husté a lepka- vé. Oslabenie qi sleziny sa prejavuje zvýšenou chuťou na sladké jedlá.

Citom sleziny je nadmerné premýšľanie.

Nadmerná psychická činnosť oslabuje slezinu

a vyčerpáva krv. To v konečnom dôsledku spôsobuje zábudlivosť a roztržitosť.



**PLÚCA** ležia nad všetkými orgánmi a tvoria nad nimi ako by ochranný dáždnik. Pretože sa nachádzajú blízko srdca, majú prívlastok „kancelár“. Funkciu pľúc je regulovať qi – prívod qi do všetkých orgánov, dýchanie, obeh krvi

a spolu s ňou obeh ochrany a výživy, premenu a vylučovanie telesných tekutín. Sú akoby sprichou, ktorá zavlažuje všetky orgány a tkanivá tela. Pľúciam sa hovorí „dvorana všetkých ciev“, pretože všetka krv musí prejsť pľúcami, aby sa okysličila a mohla ísť ďalej do srdca.

Pľúca riadia pokožku a ochlpenie.

Vývodom pľúc je nos. Preto pri vplyve vonkajšieho chladu sa zablokuje qi pľúc a z nosa začnú tiecť hlien.

Pľúca riadia hlas, ktorý má byť silný a zvučný.

Citom pľúc je smútok. Zármutočnosť a žiaľ, ktorý ak je nadmerný alebo dlhodobý, poškodzuje qi pľúc. A naopak, ak sa človek narodí s vrodennou slabosťou pľúc, bude vo svojom živote náchylný oddávať sa pocitom zármutku a žiaľu.

Tak ako slezina neznaša vlhko či pečeň stiesnosť, aj pľúca neznašajú chlad a horúčavu.

Párovým orgánom pľúc je hrubé črevo, do ktorého sa snaží organizmus nasmerovať ochorenie namiesto do pľúc, aby ich chránil.

Vymenovali sme základné charakteristiky piatich životne dôležitých orgánov, ich prejavy na rôznych úrovniach organizmu a chorobné príznaky.

Podľa príznakov, ktoré sa v súvislosti s jednotlivými orgánmi prejavujú, vedú terapeuti TČM predvídať budúce problémy alebo ochorenia omnoho skôr, ako sa prejavujú na fyzickej úrovni a privedú pacienta k lekárovi. Správnu diagnózu podstaty problému spolu s adekvátnou liečbou podľa princípov TČM možno predísť budúce ochoreniu životne dôležitých orgánov, ktoré už priamo ohrozujú náš život.

Prevenia v ponímaní terapeutov TČM znamená predvídať budúci vznik ochorenia a harmonizáciu organizmu predchádzať ich prepuknutiu.

