

# Životna olimpijada

Danica Cvetković je lekar zapadne i kineske medicine. U Kini je provela nekoliko godina učeći i usavršavajući teoriju i praksu tradicionalne kineske medicine. U Peking je otišla sa diplomom akupunkture i osnovnim znanjem kineskog, ali je tamo ustanovila da je njeno učenje TKM i jezika tek počelo.

Da bi ušla u sve finese prakse, uporedo sa medicinom učila je kineske karaktere i ispisivala ih do duboko u noć. U Beograd se vratila obogaćena znanjem i iskustvom, ali i zatrpana gomilom knjiga na kineskom koje i danas sa lakoćom čita



*Kinezi su mudri i sa bogatom tradicijom i veoma poštujem tradicionalnu kinesku medicinu. S druge strane, ja sam lekar zapadne medicine, te isto tako poštujem i njena dostignuća*



**KOLIKO JE TEŠKO BILO NAUČITI KINESKI JEZIK I KARAKTERE?**

Nije bilo lako. Ja sam u Kinu otišla posle godinu dana intenzivnog učenja jezika. Kao što to obično i biva, na licu mesta uverila sam se da je kineski u komunikaciji sa Kinezima potpuno drugačiji, tako da sam praktično sve učila od početka. U mom daljem obrazovanju znanje kineskog mnogo mi je pomoglo da brže i bolje razumem kinesku medicinu.

**ŠTA SVE STRANAC, PA JOŠ I LEKAR KOJI GOVORI KINESKI, MOŽE DA NAUČI OD KINEZA?**

Kada govoriš kineski, mnoga ti se vrata otvaraju, bar je takav bio moj doživljaj. Više nisi autsajder, već ti se pruža prilika da izbliza upoznaš kinesku kulturu i tradiciju. Ono što je mene najviše impresioniralo bio je njihov odnos prema životu, koji bi se najbolje mogao opisati kao umeren. Kinezi su poznati kao dugovečna nacija, i po mom mišljenju, to u velikoj meri ima veze sa načinom ishrane i samokontrolom koju praktikuju.

**U RAZGOVORU STE SPOMENULI „NEIJING“, KLASIK KINESKE MEDICINE I TAOIZMA. „NEIJING“ JE, KOLIKO SAM RAZUMELA, PRVI UDŽBENIK MEDICINE, A PRETPOSTAVLJA SE DA JE NASTAO PRE VIŠE HILJADA GODINA. NISAM MALICIOZNA, ALI NE MOGU DA NE PRIMETIM DA JE TO „SAMO“ NEKOLIKO HILJADA GODINA PRE PRVIH RADOVA PARACELZUSA, KOJI SE SMATRA UTEMELJIVAČEM KLASIČNE MEDICINE.**

Da, „Neijing“ je pisan u vidu dijaloga između Žutog cara i njegovih ministara. Tako, na primer, u jednom poglavlju Huang Di pita: „Kada leče različita stanja, čak i kada je reč o bolestima iste prirode, lekari koriste različite metode i tehnike. Ali svi imaju dobre rezultate. Kako je to moguće?“ Ministar Bo odgovara mu otprilike ovako: „To je zato što postoje brojne razlike u klimi, načinu života i ishrani. Usled preteranog konzumiranja ribe, u telu se akumulira i stagnira toplota, i to se može videti po boji lica. Mnogo soli u ishrani suši organizam i iscrpe krv. Konzumiranje hrane koja je teška (meso, sirevi i punomasno mleko), dovodi do prekomerne težine. Ovi su ljudi spolja čvrsti, ali su njihove bolesti unutrašnje, a najbolji lek za to jesu biljni preparati.“

Kinezi su mudri i sa bogatom tradicijom i veoma poštujem njihovu medicinu. S druge strane, ja sam lekar zapadne medicine, te isto tako poštujem i njena dostignuća.

**KOJA JE RAZLIKA IZMEĐU KINESKE TRADICIONALNE I ZAPADNE MEDICINE? DA LI JE MOGUĆE DA SE DVE PRAKSE KOMBINUJU RADI DOBROBITI PACIJENATA?**

Prva razlika je u dijagnostičkim metodama. U TKM poremećaji se dijagnostikuju opipavanjem pacijentovog pulsa i gledanjem njegovog lica i jezika. Zatim lekar kineske medicine sluša pacijentove subjektivne doživljaje problema, zato što oni opisuju stanje energije ch'i u njegovom telu. U kineskoj medicini osnovni način lečenja je akupunktura, ubadanje iglica u tzv. akupunkturne tačke. Na određenim mestima one pokreću energiju, pa tako čovek na kraju sam sebe leči. Ja uspešno kombinujem obe prakse, istočnu i zapadnu, zato što svaka ima nešto što u određenom trenutku nekoj osobi može da bude od najveće koristi. Poslednjih godina edukovala sam se za terapiju ozonom, koju sa velikim uspehom primenjujem na akupunkturne tačke.

**NAČIN ŽIVOTA I HRANA KOJU KONZUMIRAMO OČIGLEDNO SU DVA KLJUČNA FAKTORA ZA NAŠE ZDRAVLJE. SPOMENULI STE DA KINEZI NE JEDU MNOGO I DA MNOGI DOMOVI, PA ČAK NI RESTORANI, NEMAJU ZAMRZIVAČE.**

Za Kineze je specifično to što ne žive da bi jeli, već jedu da bi živeli. Prvi obrok uzimaju rano ujutro, što je važno da bi ener-



gija želuca ostala jaka i zdrava. Ručak je oko podne, dok je večera najkasnije do šest posle podne. Posle šest, teško ćete ugostiti Kineze zato što od tog vremena oni ne jedu ništa, čak ni kolače.

Želudac nikada ne pretrpavaju, a preporuka svakog lekara TKM je da hranom ne pretrpavamo više od 70 odsto zapremine želuca. Kod njih se zbog toga retko može naići na gojazne osobe, premda i tamo hamburgeri i brza hrana polako uzimaju svoj danak. Kinezi vode računa o tome da hrana bude sveža i nikada je ne spremaju (niti ostavljaju) danas za sutra. Dobri restorani nemaju zamrzivače, kao ni većina domova, zato što je ponuda svežih namirnica i gotovih obroka ogromna. Osnova ishrane je pirinač, dopunjen povrćem, a svaki obrok sadrži više vrsta povrća, raznih boja i ukusa. Povrće se sprema kratko da bi zadržalo hranljivu vrednost. Kinezi ne jedu salate od svežeg povrća, već ga prethodno kratko blanširaju, a retko piju i voćne sokove.

#### ŠTA JE SA UNOSOM VITAMINA I MINERALA KROZ HRANU?

Problem nedostatka vitamina i minerala ne postoji kod Kineza. Iako ih ne konzumiraju u svežem stanju, voće i povrće osnova su njihove ishrane, uz pirinač, piletinu i ribu. Oni svoj dan započinju

### Pravila za dug život

Da bismo pomogli svom organizmu, dobro je da ujutro doručujemo, najbolje između sedam i devet sati, u vreme kada je energija želuca na najvišem nivou. Nije poželjno da se želudac pretovaruje hranom; bolje je jesti manje nego više.

Kinezi koji vode računa o svom zdravlju, dva puta godišnje idu na tretman akupunkturom da bi pomogli svom organizmu da se pripremi na promene (pre zime, u proleće).

Spoljašnji uticaji (godišnja doba) zahtevaju promene ne samo u oblačenju već i u načinu ishrane.

Zdravi Kinezi uvek sa sobom nose termos sa vodom, koju piju mlaku i u sitnim gutljajima (nikako veliku količinu odjednom). Oni takođe mnogo piju zeleni čaj, koji jača imunitet, kao i žuti, koji pomaže varenje (kod nas ga nema).

supom od povrća i bujonom, a njihovom zdravlju doprinosi i to što ne piju mleko i retko jedu mlečne proizvode i slatkiše. Njihova varijanta slatkiša napravljena je od glutinoznog pirinača, sa dodatkom žutog šećera i začina.

#### KOD NAS SE LJUDI, POSEBNO ŽENE, STALNO ŽALE NA UMOR I NEDOSTATAK ENERGIJE. SA ČIM JE TO U VEZI?

U TKM, osećaj umora i nedostatka energije, baš kao i u zapadnoj medicini, ima mnogo uzroka. Kod žena se on manifestuje kao

nedostatak ch'i i krvi (jedna od dijagnoza TKM) i često može da bude u vezi sa mesečnicom i hormonalnim statusom. Neki put problem nastaje zbog dugotrajnog držanja dijete i neprilagođene ishrane. Žene su ugroženije zato što imaju više obaveza.

#### DA LI GODIŠNJA DOBA I DOBA DANA UTIČU NA ENERGIJU NEKIH ORGANA I MERIDIJANA?

Principi koji rukovode organima primenjuju se u dijagnostici i lečenju. Osim jina i janga, tu je i teorija pet elemenata. Jetrom i žučnom kesom, kao parom organa, rukovodi element drvo, koji raste u proleće, pa je proleće pravo vreme za lečenje problema u vezi sa tim organima. Isto tako, sati jetre su od jedanaest uveče do jedan posle ponoći, i tada je taj organ u svom maksimumu. Zato se u TKM kaže da je najbolje ići na spavanje do jedanaest uveče, da bi se jetri dala prilika da na miru čisti telo od toksina.

#### BILO MI JE INTERESANTNO KADA STE SPOMENULI DA SE NA JEDNOJ OD PEKINŠKIH KLINIKA GDE STE BILI NA PRAKSI, CH'I KONG PREPISUJE KAO POMOĆNA METODA ISCELJENJA.

Da, istina je: na pojedinim klinikama lekari uz akupunkturom i biljnu terapiju prepisuju i vežbe za jačanje duha i tela. Jedna od ch'i kong vežbi radi se svakog jutra, odmah posle ustajanja. U sedećem položaju dlanove položimo na kolena i koncentrišemo se na tačku more energije, č'i, koja se nalazi dva prsta ispod pupka (sve vreme pažnja je na toj energetskej tački). Zatim polako izdišemo, do kraja, i lagano udišemo. Ponoćimo deset puta vodeći računa o tome da svaki put potpuno ispraznimo pluća prilikom izdisaja. Ova vežba obnavlja energiju i povećava naše kapacitete da se izborimo sa stresom.

#### KAD SE PRIČA O KINESKOJ MEDICINI, ČESTO SE SPOMINJE ZNAČAJ PREVENCIJE.

Prevenција je važan deo svakog holističkog pristupa, jer obično prođe neko vreme od trenutka kad se razbolimo do ispoljavanja simptoma. U TKM, puls može pokazati slabost organa mnogo godina pre nego što se simptomi ispolje. Važan deo prevencije, osim dijagnoze, jeste i umeren način života o kome sam govorila.

Ne treba zaboraviti da je balans cilj primene kineske medicine, te se u tom smislu svaki višak sedira, a manjak tonira, dok organizam ne nađe svoju tačku ravnoteže. Značajno je reći za čitaoce koji to ne znaju da TKM ne odvaja organe i tkiva od tela kao celine, već na telo gleda kao na harmoničnu celinu zavisnu od mnogobrojnih spoljnjih i unutrašnjih faktora. Po „Neijingu“, drevnom priručniku, šest jang šupljina i



*Osećaj umora i nedostatak energije ima mnogo uzroka. Kod žena se manifestuje kao nedostatak chi i krvi i često je u vezi sa hormonalnim statusom. Žene su ugroženije jer imaju i preuzimaju sve više obaveza*

## U RAVNOTEŽI

pet jin organa čine materijalnu osnovu tela, uronjenu u tečnosti i povezanu u celinu mrežom krvnih sudova i sistemom 12 meridijanskih kanala, kroz koje protiče vitalna životna sila ch'i.

### Balans je, čini mi se, druga ključna reč.

Ch'i, energija života, dostiže maksimum kada su sile jin i jang u balansu. Balans je ključ. Balans je izvor zdravlja. Umerenost u ishrani, emocijama, brizi, kretanju, radu, odmoru i spavanju... Nažalost, nema recepta za dostizanje lične ravnoteže. Jedno je, međutim, sigurno: teško ju je steći, a veoma lako izgubiti!

## Kako se izboriti sa stresom uz pomoć ch'i kong vežbi

Vežba se radi svakog jutra, odmah posle ustajanja. U sedećem položaju dlanove položimo na kolena i koncentrišemo se na tačku „more energije, či“, koja se nalazi dva prsta ispod pupka (sve vreme pažnja je na toj energetskej tački). Zatim polako izdišemo, do kraja, i lagano udišemo. Ponovimo deset puta vodeći računa o tome da svaki put potpuno ispraznimo pluća prilikom izdisaja. Ova vežba obnavlja energiju i povećava naše kapacitete da se izborimo sa stresom.

## Tabela veza organa i meridijana sa elementima

	Drvo	Vatra	Metal	Voda	Zemlja
EMOCIJE	<i>ljutnja</i>	<i>radost</i>	<i>tuga</i>	<i>strah</i>	<i>saosećanje</i>
TELESNE TEČNOSTI	<i>suze</i>	<i>znojenje</i>	<i>sluz</i>	<i>pljuvačka</i>	<i>nema</i>
TKIVA	<i>ligamenti</i>	<i>arterije</i>	<i>koža, kosa</i>	<i>kosti</i>	<i>mišići</i>
DELOVI TELA	<i>oči</i>	<i>jezik</i>	<i>nos</i>	<i>uši</i>	<i>usta</i>
ORGANI	<i>jetra, žuč</i>	<i>srce, tanko crevo</i>	<i>pluća, debelo crevo</i>	<i>bubrezi, bešika</i>	<i>slezina, želudac</i>
UKUSI	<i>kiselo</i>	<i>gorko</i>	<i>oporo</i>	<i>slano</i>	<i>slatko</i>
BOJE	<i>zelena</i>	<i>crvena</i>	<i>bela</i>	<i>crna</i>	<i>žuta</i>
DOBA DANA	<i>jutro</i>	<i>podne</i>	<i>veče</i>	<i>noć</i>	<i>nema</i>
VREME	<i>vetar</i>	<i>vrućina</i>	<i>suvo</i>	<i>hladno</i>	<i>vlažno</i>

## Duvanski dim je



serijski

# UBIČA UBIČA

U SRBIJI PUŠI 1/3 STANOVNIKA, A SKORO 2/3 JE IZLOŽENO DUVANSKOM DIMU U KUĆI I NA POSLU.  
ZBOG DUVANA GORIŠNJE UMPRE OKO 16 000 OSOBA - SVAKOG DANA SRBIJA IZGUBI OKO 44 ŽIVOTA.

**PASIVNO PUŠENJE UBIJA.**

