

OBSAHUJE
ADRESÁŘ PRAKTIKŮ TČM

Bob Flaws

Dětské zdraví

**tradiční
čínská
medicína**

Ana
Hita

**Průvodce rodičů
při péči a prevenci
běžných dětských chorob**



DĚTSKÉ ZDRAVÍ A TRADIČNÍ ČÍNSKÁ MEDICÍNA

Bob Flaws

Keeping Your Child Healthy with Chinese Medicine

All rights reserved

Překlad: Petra Strnadová

Redakční úprava: Danka Šárková

Jazyková úprava: Pavla Melicharová

Obálka, grafická úprava a typó: Adam Friedrich

České vydání: Anahita, s. r. o., Praha, www.anahitacz.cz

Tisk: Ottova tiskárna, s. r. o., Praha

Všechna práva vyhrazena.

Žádná část této knihy nesmí být kopírována, nahrávána, opisována ani překládána do jiných jazyků bez písemného souhlasu nakladatele.

Copyright © 1996 Blue Poppy Press

Translation © 2011 Petra Strnadová

Czech Edition © 2011 Anahita

ISBN 978-80-87740-30-9 (PDF)

ISBN 978-80-87740-31-6 (PDF pro te ky)

Dětské zdraví

a tradiční
čínská medicína



Upozornění: Veškerá doporučení v této knize jsou autorem uvedena v dobré víře. Autor ani nakladatel nenesou odpovědnost za případné chyby nebo opomenutí. Vydavatel odmítá veškeré závazky za případné chyby nebo škody, které by mohly vzniknout nesprávným pochopením nebo aplikováním rad uvedených v této knize. Nakladatel prezentuje informace uvedené v knize pro srovnání a rozšíření informací v této oblasti.

Nakladatel nedoporučuje ani neschvaluje samoléčení laiky. Tradiční čínská medicína je odborná medicína, praktikovaná školenými profesionály. Laici, kteří ji budou po přečtení této knihy chtít využít, by se měli obrátit na lékaře praktikující tradiční čínskou medicínu.

Bob Flaws

Dětské zdraví

a tradiční
čínská medicína

Průvodce rodičů
při péči a prevenci
běžných dětských chorob

A N A H I T A 2 0 1 1

Obsah

Předmluva	9	Co dělat, když se dítě stravovalo zcela špatně a vyvinula se závislost	34
1 Úvod do tradiční čínské medicíny	13	Závěr.....	35
Co je tradiční čínská medicína?	13	4 Prevence nemocí a podpora zdraví	37
Co je na čínské medicíně tak výjimečného?	15	Přiměřený odpočinek a pohyb.....	37
2 Hlavní příčiny většiny dětských nemocí	19	Čerstvý vzduch.....	37
Strava jako hlavní příčina většiny dětských nemocí.....	20	Přiměřené oblékání	38
Zánět a vzestupný protiproud	22	Masáže.....	38
Jak slabé a nevyvinuté trávení souvisí s původem dětských nemocí.....	23	Včasná léčba.....	40
3 Léčba dětí pomocí stravy	25	Čínská bylinná medicína.....	41
Kojení.....	25	Akupunktura	42
Kojení podle časového rozpisu.....	26	Láska a disciplína	44
Co když kojení není možné?	27	Vyhýbejte se antibiotikům, pokud to je možné	45
Komerční a další náhražky mateřského mléka.....	28	Případ mého vlastního syna.....	47
Zavádění pevné stravy	29	Neočkovat? Možná.....	49
Polévka teplá 38 °C.....	30	5 Jak čínská medicína diagnostikuje děti.....	55
Co kdy zavádět.....	31	Pohled.....	56
Co by děti neměly jíst.....	32	Sluch/čich.....	56
Jak předcházet nemocem vašeho dítěte	33	Hmat	57
Jak zacházet s cukrovinkami a sladkostmi	34	Dotazování.....	57
		6 Základní metody léčby dětí v čínské medicíně.....	59
		Čínská bylinná medicína.....	59
		Čínské dětské masáže	61

Akupunktura a moxování.....	63	Dětská kopřivka.....	115
Další metody léčby.....	65	Běžné a plantární bradavice.....	116
7 Čínská medicína a běžné dětské nemoci.....	67	Jedovatec kořenující.....	117
Novorozenecká žloutenka.....	67	Krvácení z nosu.....	117
Kolika.....	68	Afty.....	118
Zvracení mléka.....	70	Zánět spojivek.....	119
Průjem.....	74	Hyperaktivita.....	119
Opruzeniny.....	77	Spalnicek.....	121
Potničky.....	78	Zarděnky.....	124
Seboroická dermatitida.....	79	Neštovice.....	124
Moučnivka.....	80	Spála.....	125
Prořezávání zubů.....	81	Příušnice.....	126
Horečka.....	82	Záškrt.....	128
Zánět středního ucha.....	85	Traumatická zranění.....	129
Kašel (běžné nachlazení a zánět průdušek).....	89	8 Případové studie.....	133
Černý kašel.....	95	Kašel.....	133
Dětský zápal plic.....	98	Zvracení.....	134
Dětské astma.....	100	Bolest ucha.....	135
Zduřelé uzliny (streptokoková infekce a angína).....	102	Průjem.....	137
Ztráta chuti k jídlu.....	105	Moučnivka.....	139
Zácpa.....	106	9 Jak najít čínského lékaře.....	141
Opary.....	109	10 Vývojové milníky.....	143
Noční pomočování.....	109	Výška.....	143
Impetigo.....	110	Hmotnost.....	143
Dětské alergie.....	112	Růst zubů.....	143
Dětské ekzémy.....	114	Hlavní vývojové události.....	144
Použitá literatura.....	147		
Abecední rejstřík.....	149		
Adresář praktiků TČM.....	153		



Předmluva

Tuto publikaci jsem sepsal pro laickou veřejnost a má sloužit jako učebnice tradiční čínské medicíny dětských nemocí. Primárně je určena rodičům malých dětí. Není to v žádném případě publikace pro profesionální lékaře. Dle mého názoru obsahuje důležité informace pro rodiče o tom, jak udržet své děti zdravé a v dobré formě. Zahrnuje velké množství domácích léčebných postupů a zároveň popisuje různé typy léčby profesionálních lékařů čínské medicíny, se kterými se rodiče mohou setkat a které jsou v ordinacích čínských lékařů běžně uplatňovány. Jednotlivé nemoci jsou v této publikaci seřazeny chronologicky. To znamená, že nemoci a nežádoucí stavy jsou popsány v pořadí, v jakém se pravděpodobně mohou u dětí vyskytnout. Proto začínáme novorozeneckou žloutenkou a kolikou. I když výčet nemocí končí různými epidemiemi a infekčními onemocněními, jako jsou spalničky a příušnice, čtenář by měl vědět, že právě tato onemocnění se mohou vyskytnout v jakémkoliv věku. Poslední skupinu obtíží tvoří traumatická zranění, která se mohou přihodit kdykoli. Většinou k nim dochází, když si dítě hraje venku s ostatními dětmi.

Pokud vaše dítě onemocní a jednoduché domácí léčebné metody nezabírají, rádím všem rodičům, aby bez odkladu vyhledali profesionálního lékaře čínské medicíny se specializací na malé děti. Na nutnost návštěvy západního lékaře vás jistě každý zodpovědný profesionální lékař

čínské medicíny bez odkladu upozorní (viz *str. 153 ad. — pozn. nakl.*).

Čínská medicína je v současné době na Západě vycházející hvězdou v péči o zdraví. Nabízí řešení mnoha zdravotních problémů, které moderní západní medicína nedokáže léčit uspokojivě a komplexně. Čínská medicína umožňuje především pochopení příčin nemocí, říká nám, jak můžeme sami nemocem předcházet a jak je léčit. Čínská medicína je proto edukativní a mocnou medicínou, která navrácí každému jednotlivci autonomii a odpovědnost za sebe samého.

Jako klinický lékař se každý den zaměřuji na léčbu nemocí, které již propukly. Ovšem starodávným a po dlouhá staletí přetrvávajícím principem čínské medicíny je prevence. Léčba nemocí, které již propukly, je druhotná. Léčbu nemocí po propuknutí připodobňují klasici čínské medicíny ke kopání pramene v okamžiku, kdy dostaneme žízeň, nebo ke kování oštěpů poté, kdy válka již skončila. Mým velkým přáním je proto podělit se především o preventivní a samoléčitelské moudrosti čínské medicíny s co možná nejširším publikem. Také ostatní knihy, které jsem napsal pro laické čtenáře, jsou výsledkem tohoto mého přání.

Informace pro tuto publikaci jsem čerpal z třech hlavních zdrojů. V prvé řadě to byla moje průprava v oblasti čínské pediatrie, kterou jsem získal na Vysoké škole tradiční čínské medicíny v Šanghaji. Dále



to pak byla čínská medicínská literatura zaměřená na pediatrii. V poslední řadě to také byly mé vlastní praktické zkušenosti, které jsem získal jako profesionální lékař akupunktury a čínské medicíny v průběhu posledních osmnácti let. Stejně tak důležité je i to, že jsem rodič a že i já a moje žena jsme byli vystaveni mnoha obtížným volbám, které jsou popsány v této knize. Stejně jako vy, rodiče, kteří čtete tuto kni-

hu, i já jsem probděl mnoho nocí se svým nemocným dítětem. Proto velké množství informací obsažených v této knize pochází nejen ze zkušeností při léčbě dětí jiných rodičů, ale také z aplikací u mě doma. Mé nejpřímější přání spočívá v tom, aby znalosti obsažené v této knize byly pro vaše děti stejně tak užitečné, jako byly pro ty moje.

Bob Flaws





1 | Úvod do tradiční čínské medicíny

Jako lékař působím v oblasti tradiční čínské medicíny (TČM) a během posledních osmnácti let jsem se zabýval řešením především gynekologických problémů. Mými pacienty jsou tedy výhradně ženy. Když ženy zjistí, jak je čínská medicína účinná pro ně samotné, často se mě také ptají, zda je možné principy čínské medicíny využít i pro jejich děti. Původně jsem měl jen málo klinických zkušeností s péčí o děti, které čínská medicína označuje jako „malé přátele“. Jsem ale vždycky šťastný, když dětem mohu pomoci. Ne proto, že čas strávený s dětmi je zábavou, ale především proto, že čínská medicína je v případě léčení dětí opravdu účinná. Jsem také rodičem, a tak vím, jak je pro rodiče důležité zdraví vlastních dětí. Tuto knihu jsem napsal právě proto, abych se podělil s ostatními rodiči o moudrost tradiční čínské medicíny v oblasti léčby kojenců a malých dětí.

CO JE TRADIČNÍ ČÍNSKÁ MEDICÍNA?

Tradiční čínská medicína je druh čínské medicíny, který je vyučován přibližně na třiceti provinčních lékařských vysokých školách v Čínské lidové republice, a je starší

než dva tisíce let. I když TČM vychází z čínského lidového lékařství, jedná se o velice sofistikovanou, kultivovanou a profesionální medicínu. Teorie a praktiky TČM vyvinuli a zaznamenali ti nejvzdělanější myslitelé čínské společnosti. V současné době existuje dle odhadů asi třicet tisíc svazků z oblasti čínského lékařství, které byly sepsány ještě před počátkem dvacátého století. Tisíce dalších pak byly vydány právě ve dvacátém století. Časopisy, které se tematicky zaměřují na TČM, publikují pouze v Číně asi deset tisíc článků ročně. Většinou se jedná o důkazy účinnosti léčby určitých nemocí pomocí konkrétních postupů. Proto TČM není jenom lidovým lékařstvím. Čínské lékařství bylo vysoce rozvinuté již v dobách, kdy v západních civilizacích ještě převládal hluboký středověk.

LZE APLIKOVAT PRINCIPY ČÍNSKÉ MEDICÍNY I NA OBYVATELE ZÁPADNÍCH CIVILIZACÍ?

Čína je zemí obrovských rozměrů. Geograficky se podobá Spojeným státům. Tím chci poukázat na to, že se rozkládá od subantarktické tundry na severu až po tropy na jihu, od přímořských mokřad na východě až po vyprahlou náhorní plošinu



Tibetu a čínského Turkestánu na Západě. Obyvatelstvo Číny se skládá z více než dvou set ras, z nichž se každá vyznačuje odlišným životním stylem a pracovními i stravovacími návyky. Čína samotná je velmi rozmanitou zemí. Je osídlena různorodou populací a čínská medicína funguje již po staletí v celé Číně.

Dále považuji za nezbytné zdůraznit, že TČM je stále intenzivněji svítící hvězdou ve světě alternativní a doplňkové medicíny. Čínští lékaři i lékaři jiných národností v současné době působí v Severní, Střední i Jižní Americe, Evropě, Africe, na Středním východě, v Jihozápadní Asii. Čínská medicína je samozřejmě také uplatňována v rámci celého Dálného východu i Jihovýchodní Asie. Ve všech těchto klimatických podmínkách a pro celou takto rozmanitou po-

pulaci funguje čínská medicína tak dobře, že byla oficiálně podpořena Světovou zdravotnickou organizací (WHO) a doporučena jako medicína jednadvacátého století.

V ČEM JE ZÁPADNÍ MEDICÍNA ODLIŠNÁ?

Západní medicína učinila během posledních sto padesáti let obrovský posun směrem dopředu. Nicméně Robert J. Samuelson v časopise *Newsweek* (8. ledna 1996) představuje studii, která uvádí, že zatímco v roce 1966 důvěřovalo moderní západní medicíně 73 % Američanů, v dnešní době to je pouhých 23 %. V průběhu posledních třiceti let se stále více rozšiřuje povědomí o vedlejších účincích a nedostacích západní medicíny. Zejména přehnané užívání antibiotik u dětí vede k závažným

zdravotním problémům, například k epidemiím dětských zánětů středního ucha. Antibiotika nejspíše hrají také určitou roli při vzniku alergií. Všichni rodiče, jejichž děti opakovaně dostávají antibiotika na záněty středního ucha, a tyto záněty se neustále vracejí, by měli vědět, že tento přístup má své hranice. Ale stejně tak jako lidské úsilí i tradiční čínská medicína má své hranice. TČM často dokáže doplnit to, co v moderní západní medicíně chybí a naopak. To je ta nejúžasnější věc, co může TČM nabídnout.

CO JE NA ČÍNSKÉ MEDICÍNĚ TAK VÝJIMEČNÉHO?

Čínská medicína je nejstarší medicínou světa. Neustále se uplatňuje v praxi, je kultivovaná a profesionální. Čtvrtina svě-

tové populace využívá poznatků čínského lékařství. TČM se stává světově nejuznávanější, profesionálně vykonávanou alternativní medicínou. Proč se těší takovému zájmu? Jednoduše proto, že funguje. Ale zatímco moderní západní medicína léčí nemoci, TČM obnovuje harmonii a rovnováhu jedince.

Tradiční čínská medicína říká:

„Pro stejnou nemoc použij odlišné přístupy, pro rozdílné nemoci použij stejné přístupy.“

V praxi to znamená, že dva pacienti mohou trpět stejně pojmenovanou nemocí, například akutním zánětem krčních mandlí. Při léčbě pomocí principů TČM podstoupí tito dva pacientu zcela odlišnou léčbu. Platí to i naopak. Dva pacienti, kteří trpí rozdílnými nemocemi, mohou být léčeni pomocí stejných postupů. To proto, že čínští léka-

