Bob Flaws

Endometrióza a neplodnost

Diagnóza, prevence, dieta, cvičení a relaxační terapie podle tradiční čínské medicíny



Ana Hita

Kniha pro ženy, které touží po miminku


Ana
Hita

ENDOMETRIÓZA A NEPLODNOST
Bob Flaws
Endometriosis, Infertility & Traditional Chinese Medicine
A Laywoman's Guide
All rights reserved

Překlad: I vana Dirk Lukačovičová
Redakční úprava: Danka Šárková
Jazyková úprava: Pavla Melicharová
Obálka, grafická úprava a typo: 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 © 2009 Blue Poppy Press
Translation © 2016 I vana Dirk Lukačovičová
Czech Edition © 2016 Anahita

ISBN 978-80-87740-12-5

Endometrióza a neplodnost

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

Endometrióza a neplodnost

Diagnóza, prevence, dieta,
cvičení a relaxační terapie
podle tradiční čínské medicíny

Návod pro laiky

A N A H I T A 2 0 1 6

Obsah

Předmluva 9
Úvod 11

ČÁST I: ENDOMETRIÓZA 13

Čínská lékařská teorie menstruace 19

Čínská teorie příčin menstruačních problémů 23

- Krevní prázdnota 23
- Stagnující *qi* a stagnace krve 24
- Šest příčin stagnace a horkosti 26
- Nadměrné nebo abnormální krvácení 26
- Čínská teorie protiproudové extrakce vlhkosti 28
- Teorie pěti prvků 29

Čínská diagnóza endometriózy 35

- Stagnující *qi* a krevní stáze 36
- Hromadění chladu způsobující krevní stázi 39
- Hromadění horka s krevní stází 42
- *Qi* a krevní prázdnota s krevní stází 43

Čínská prevence a léčba endometriózy 47

- Prevence 47
- Omezení stresu 48
- Aerobní cvičení 50
- Životospráva 51
- Vyhněte se iatrogenezi 56

Léčebné metody 61

Čínská herbální medicína 61
Akupunktura 63
Vitaminy a potravinové doplňky 65
Orientální aromaterapie 66
Kombinace čínských a západních léčebných metod 68
Těžiště léčby 71
Délka terapie 73

Kazuistiky 77

Případ 1 77
Případ 2 79
Případ 3 80
Případ 4 82
Případ 5 83

ČÁST II: NEPLODNOST 85

Prázdnota jater 87
Stíšnění jater a stagnující *qi* 91
Prázdnota krve 94
Chlad v děloze 96
Horko ze stísnění 99
Hlenovitá vlhkost 102

Kazuistiky 109

Případ 1 109
Případ 2 110

Závěr 113
Dodatek: Jak najít dobrého lékaře TČM 114

Abecední rejstřík 117



Předmluva

Endometrióza a neplodnost u žen jsou dva problémy, o kterých se v poslední době v hromadných sdělovacích prostředcích hodně píše. Zdá se, že výskyt endometriózy stoupá, pokud tedy můžeme médiím důvěřovat. Současně stoupá počet žen, které zkouší, často poprvé, otěhotnět po třicítce, takže se zdá, že se počet případů neplodnosti u žen také zvyšuje dle statistiky. Diagnóza a léčba těchto dvou onemocnění prostředky západní medicíny je drahá, invazivní, často způsobující iatrogenní, tj. chybným léčením nebo chybnou diagnózou vyvolaná, poškození a často bývá neúčinná. Na rozdíl od západní medicíny diagnostikuje tradiční čínská medicína tato onemocnění bez drahých laboratorních metod nebo invazivních traumatických operací. Kromě toho léčba těchto onemocnění pomocí čínské tradiční medicíny není drahá, bere v úvahu lidskou bytost jako celek a je mnohem efektivnější. Cituji z přednášky dr. Bruce Holbroooka, přednesené na třetím každoročním kongresu Kanadské asociace pro lékařskou antropologii:

> *Čínská medicína umí vyléčit mnohem šetrnějšími metodami většinu nemocí, které západní medicína léčí operativně. Příkladem je akutní zánět slepého střeva, jehož léčba léčivými rostlinami je samozřejmostí. Dalším příkladem je endometrióza – už jen kvůli řešení této nemoci pomocí tradiční čínské medicíny by feministické hnutí na Západě mělo zahrnout do svého programu úsilí o přijetí jejích metod.*

Jako americký praktik tradiční čínské medicíny, který se specializuje na gynekologii, jsem často zván k léčbě těchto dvou nemocí. Tím jsem získal více než desetiletou praxi v léčbě a v řešení problémů, které jsou s nimi v naší společnosti spojeny. Už nějakou dobu jsem přesvědčen, že trápení mnoha amerických žen by se dalo z velké části předejít, kdyby lépe chápaly, jak tyto nemoci podle teorie čínské medicíny vznikají. Kdyby více žen rozumělo příčinám těchto nemocí, samy by mohly preventivně změnit způsob stravování, cvičení a celého životního stylu nebo by mohly vyhledat pomoc tradiční čínské medicíny hned na začátku onemocnění, kdy je léčba relativně snadná.

Bohužel, mnoho amerických žen nejprve podstoupí heroické úsilí vyléčit se prostředky moderní západní medicíny. Podle mého názoru by měly být tyto léčebné metody vyhrazeny jen pro pokusy vyléčit dlouhotrvající, pokročilé a opakující se stavy, které humánnější, bezpečnější a přirozenější čínská terapie nebyla schopna vyléčit. Aby zvolily tento způsob,

musí se však americké ženy dozvědět, že metody tradiční čínské medicíny při léčbě endometriózy jsou logické, rozumné a účinné. Jsem přesvědčen, že kdyby více amerických žen mělo informace o těchto výhodách a efektivitě, mnohem více by ji také využilo, čímž by si často ušetřily spoustu trápení.

Přesvědčil jsem se o tom na základě důkazů ze své klinické praxe, a proto jsem napsal tento úvod k diagnostice, prevenci a léčbě endometriózy a neplodnosti tradiční čínskou medicínou, která je určena zvláště pro laickou veřejnost v Americe. Upřímně bych si přál, aby kniha pomohla pokud možno při prevenci a v horším případě při včasné, snadné a efektivní léčbě. Rovněž bych si přál, aby čínská medicína byla konečně uznána jako univerzálně platná, racionální, vyspělá a profesionální medicína, kterou skutečně je.

Bob Flax

Úvod

Endometrióza a neplodnost jsou uvedeny v seznamech Merckova manuálu, bible moderní západní medicíny, jako nemoci alopatické (tj. vzniklé napadením zvenku nebo vnitřní poruchou).[1]

V tradiční čínské medicíně je neplodnost považována za nemoc, endometrióza však nikoli. Než ženská laická veřejnost pochopí tento vysoce racionální, rozumný přístup čínské medicíny, musí porozumět, v čem rozdíly spočívají. Většina Američanů vyrostla na poznatcích západní medicíny. Je natolik pevnou součástí našeho vzdělání a našich zkušeností, že podvědomě máme tendenci zvažovat, posuzovat a srovnávat všechna prohlášení týkající se zdraví a nemoci ve světle této dominantní koncepce.

Popis zdraví a nemoci moderní západní medicínou není jediný platný, logický a systematický popis, který je možný. Stejně jako mapa není totožná s terénem, který se pokouší popsat, existují také rozdílné koncepční systémy, které se snaží popsat realitu. Zda je popis, daný systémem, platný, tzn. pragmaticky upotřebitelný, záleží na tom, zda je logický, konzistentní a empiricky prokazatelný *podle jeho vlastních kritérií popisu faktů.* V rámci jednoho systému se všechny pojmy vztahují jen k jiným pojmům *v rámci téhož systému*. Slovo systém pochází z řeckého *synistanai* a znamená dát dohromady skupinu věcí tak, aby vytvořily jednotu nebo organický celek. Protože všechny systémy jsou uzavřenými celky, daný systém rozhodně nemůže být adekvátně popsán pojmy jiného, odlišného systému. Otázkou není, zda jeden systém je správnější než druhý, ale který z nich funguje v daném případě lépe.

Tradiční čínská medicína je systémem, který se vyvíjí více než 2000 let. Jedná se o profesionální medicínu, nikoliv o lidové léčitelství.

Ti, kdo ji rozvíjeli a praktikovali, patřili tradičně k nejvzdělanější a nejinteligentnější části čínské společnosti.[2] Systém čínské medicíny je přitom založen na obecnějších popisech přírodních zákonů a událostí. Číňané tradičně neoddělují mikrokosmos od makrokosmu. Ačkoli se čínské teorie vyjadřují v zdánlivě obecnějších termínech, které se příslušníkům západní kultury zdají netechnické, jsou jejich pojmy přesně definované a mají konzistentní logiku. Navíc se osvědčily

[1] The Merck Manual of Diagnosis and Therapy, Robert Berkow, ed., Merck, Sharp & Dohme Research Laboratories, Parkway, NY, 1977, str. 900

[2] Holbrook, Bruce, Chinese Psycho-Social Medicine, Doctor and Dang-ki: An intercultural Analysis, Bulletin of the Institute of Ethnology, Academia Sinica, No. 37, 1974, str. 97

jako praktické a empiricky účinné v průběhu mnoha set generací.

Proto musí západní žena, která není odbornicí, nejprve zapomenout na svou nedůvěru a nesmí se snažit hodnotit platnost čínských lékařských koncepcí západními měřítky. Někteří čtenáři ze západní civilizace asi prohlásí, že tyto západní pojmy jsou prostě „fakta“, ale ve skutečnosti nejsou o nic prokazatelnější, než čínské pojmy, protože souhrn pojmů v kterémkoli z obou systémů je prokazatelný jen v rámci systému samého.

Problém nastává, když se snažíme psát o čínské medicíně v angličtině (nebo češtině) a musíme používat slova, která už mají v západní medicíně jisté významy a konotace. Játra v čínské medicíně nejsou játra ze západní učebnice biologie, a ať už čtenář ví o játrech cokoli, musí na to na okamžik zapomenout. Když se játra v čínském pojetí zamění s játry dle západního pojetí, pak se bude čínská koncepce zdát divná, zjednodušující a archaická. Když ji však budeme posuzovat na základě její vlastní podstaty v rámci vlastního systému, budou „čínská“ játra velmi jasným a praktickým pojmem vysvětlujícím mnohé, co zůstává v západní medicíně skryto v temnotách.

Rozhodl jsem se psát o endometrióze a neplodnosti ve stejné knize nejen proto, že jsou to momentálně dvě aktuální gynekologická témata, ale protože podle západní medicíny může endometrióza vést k ženské neplodnosti nebo je s ní často spojena. Studie 365 žen provedená Společností pro endometriózu v Milwaukee ukázala, že 47% žen, které trpěly endometriózou, bylo také neplodných.[3] U amerických žen od 20 do 30 let je endometrióza hlavní příčinou neplodnosti.[4] U veškeré populace amerických žen je endometrióza nejobvyklejší příčinou neplodnosti hned po myomech.[5] Odhaduje se, že endometrióza ovlivňuje 15% amerických žen v reprodukčním věku.[6] Také v čínské medicíně se východní teorie o kauzálním spojení endometriózy a neplodnosti překrývají. Jakmile pochopíme tradiční lékařskou teorii čínské medicíny o příčinách endometriózy, budeme schopni porozumět mnohem snadněji čínské teorii týkající se neplodnosti.

[3] Older, Julia, Endometriosis, Charles Scribner's Sons, NYC, 1984, str. 185

[4] Ibid., str. 8

[5] Ibid., str. 7

[6] Ibid., str. 19