

PLÍCE – TLUSTÉ STŘEVO

Plíce a tlusté střevo nejsou přímými sousedy a jejich blízký vztah není na první pohled patrný – přesto mají mnoho společného a něco je spojuje. S každým nádechem se plíce dostávají do přímého a relativně nechráněného kontaktu s okolním prostředím. Plíce se vyvíjejí v časně embryonální fázi z plicních pupenů, výchlipek, jež připomínají endokrinní žlázu. Plicní pupeny se přesouvají do hrudní dutiny, kde se otočí o 180 stupňů a poté poklesnou. Vytvoří se plicní tkáň. Podle tradiční čínské medicíny (TCM) je mezi plícemi a tlustým střevem úzký vztah. Oba orgány se vzájemně ovlivňují a problémy jednoho orgánu se projevují i u toho druhého. Například kašel v plicích odpovídá průjmu ve střevech; syndrom dráždivého tračníku se nazývá „střevní astma“.

Plíce a tlusté střevo řídí tok energie a současně mají také vylučovací funkci. Úkolem plic je příjem kyslíku a současně vylučování oxidu uhličitého. Z hlediska TCM plíce přijímají čistou životní sílu (čchi) ze vzduchu a vypouštějí nečistou čchi. Spolu s vlhkostí posílají čchi dál do těla, aby vyživovala tkáň a podporovala všechny životní funkce. I zde existuje paralela se střevem: voda a mikroživiny se vstřebávají v tlustém střevě a zároveň se zde vylučují toxiny produkované žlučovými šťávami. Stručně řečeno: plíce odpovídají za výměnu tekutých látek, střeva za pevné složky.

Při výzkumu pacientů s covidem si vědci uvědomili, jaký má význam tok krve a lymfy do střeva a do plic. Střevní bakterie hrají velmi důležitou roli: jejich metabolity, mastné kyseliny s krátkým řetězcem (acetát, propionát a butyrát), které bakterie fermentují z vlákniny, se dostávají krví a lymfou do plic a ovlivňují plicní mikrobiom. Tímto způsobem mohou podporovat protizánětlivé látky a inhibovat prozánětlivé látky, což umožňuje zotavení plic a zmírnění akutních dýchacích potíží. Tyto „léčivé“ mastné kyseliny se tvoří pouze tehdy, když je střevo v rovnováze.

Podle TCM patří jinový orgán plíce spolu se svým jangovým partnerem, tlustým střevem, k prvku kov. Jejich ročním obdobím je podzim. Podle orgánových hodin připadá nejvyšší aktivita plic na dobu mezi třetí a pátou hodinou ráno. To znamená, že v tomto období proudí danými orgány maximální množství čchi. Pokud se v tomto čase objeví nějaké příznaky nemoci, pravděpodobně je narušen tok energie v oblasti plic. Jestliže se během vrcholné fáze plic dokážete přinutit k nějakému cvičení, například lehkému běhu, chůzi nebo dokonce dechovému cvičení, podle konceptu TCM budete lépe

vstřebávat čchi a zbavovat se odpadních produktů. Hned po plicích, tedy mezi pátou a sedmou hodinou ráno, následuje doba maximální činnosti tlustého střeva. Je to čas, kdy se obvykle vyprazdňujeme a něčeho se zbavujeme. Kromě plic a střev je tu ještě jeden orgán, který je v kontaktu s vnějším světem: kůže. Právě na těchto třech orgánech se nejvíce projevuje psychické vypětí. Naše tělo si pamatuje všechny nezpracované problémy – veškerá traumata, urážky, zranění, ztráty nebo krize. A to pak vyvolává fyzické příznaky nemoci. Pocit stísněnosti, nemožnost se nadechnout, dušnost: to jsou typické projevy astmatu, ale i stresové reakce. Ta se ve střevech projevuje zácpou při cestování nebo průjmem před zkouškou.

Neurodermatitida je všem na očích. Některé lidi to odpuzuje a postižený pak trpí, protože se cítí odmítnutý a izolovaný. Odpovídající poruchou v plicích by bylo astma, ve střevech zánět (syndrom dráždivého tračnicku). Tyto příznaky nejsou na první pohled patrné, ale příčina je stejná.

Plicím a tlustému střevu se připisují emoce jako smutek, melancholie a deprese. Lidé, kteří trpí plicními problémy, mají sklony k plačtivosti, zejména ve chvílích rozrušení. Plačtivost bývá také známkou skryté slabosti plic a střev.

Příznaky nemoci, jež vidíme na kůži, ukazují na problém uvnitř těla. V případě plicního a kožního onemocnění by měla být vždy důkladně vyšetřena i střeva. Kožní onemocnění, jež se objevuje na podzim a přetrvává po celou zimu, což bývá často neurodermatitida, je téměř vždy poruchou funkčního okruhu plic a tlustého střeva. Totéž platí pro melancholii a depresi.

ŠTÍTNÁ ŽLÁZA – STŘEVA

Štítná žláza je jedním z nejmenších, ale nejdůležitějších orgánů v našem těle. Je motorem metabolismu, zajišťuje růst a zrání těla a odpovídá za správnou funkci srdce a krevního oběhu, žaludku a střev, nervů a svalů. Společně s nadledvinami má na starosti zásobování buněk energií. Hormon štítné žlázy ovlivňuje také osobnost a duševní zdraví, sexualitu, plodnost a růst kůže, vlasů a nehtů. V dětství a dospívání řídí hormony štítné žlázy tělesný a duševní vývoj.

Dva laloky štítné žlázy se podobají motýlu a přimykají se k průdušnici pod hrtanem, orgánem řeči. Z toho vyplývá úzký vztah k řeči a komunikaci. Z psychosomatického hlediska znamená štítná žláza schopnost vyjadřovat potřeby, pocity a emoce slovy, stejně jako prožívat svůj vnitřní záměr, a tudíž i věrnost sobě samému.

Pokud není štítná žláza v rovnováze, což se projevuje nedostatečnou nebo nadměrnou funkcí, příčina nespočívá v samotné štítné žláze, ale mimo tento orgán. Poruchy štítné žlázy jsou způsobeny nedostatkem stavebních látek, jako je zinek, selen, železo nebo jód, špatnou funkcí pohlavních hormonů, nedostatečnou funkcí nadledvin, přetížením žlučníku nebo narušenou střevní bariérou. Střevo souvisí se všemi poruchami štítné žlázy nebo je možnou spolupříčinou. Hypotyreóza se ve střevním traktu projevuje sníženou peristaltikou, což může přerůst v zácpu. Hypertyreóza je obvykle doprovázena průjmem. Hlavní příčinou hypotyreózy bývá kromě nedostatku stavebního materiálu také autoimunitní onemocnění zvané *Hašimotova tyreoiditida*. Střevo je tak současně příčinou i obětí zánětu. Propustné střevo způsobuje zánět, který se šíří systémově po celém těle. Tato zánětlivá ložiska pak udržují, nebo způsobují Hašimotovu tyreoiditidu. Proto je u všech autoimunitních onemocnění důležité začít s léčbou střeva a teprve poté přistoupit k léčbě postiženého orgánu, v tomto případě štítné žlázy. Ve vážném případě nedostatečné činnosti štítné žlázy je nutné užívat léky.

Podle tradiční čínské medicíny proudí energie žluči k orgánům látkové výměny. Pokud jsou žlučovody ucpané, nemůže být tato energie odváděna při látkové výměně. Místo toho je vzestupnou energií plic přesunuta vzhůru. Zde se setkává s hrtanem, orgánem pro tvorbu hlasu, a štítnou žlázou. Člověk má při tom pocit, že se zalyká hněvem a rozčilením. Hněv totiž souvisí se žlučí. Pokud se emoce nepodaří vhodným způsobem ventilovat, jejich dlouhodobé potlačování může vést k trvalému poškození funkce štítné žlázy.

Při stagnaci žluči je střevo postiženo dvakrát: jednak kvůli nedostatku žlučových kyselin v trávenině, jednak kvůli nedostatečné střevní peristaltice. Z léčivých rostlin se při těchto potížích osvědčila **čekanka** (tinktura *Cichorium intybus radix* Urtinktur od Ceres). Čekanka působí v horní části břicha, zejména na žlučník, slinivku a střevo. Jak jsem již uvedl v části věnované mozku v břiše, horní část břicha je centrem emoční komunikace (třetí čakra) a je propojena s komunikačním orgánem řeči (pátá čakra) – štítnou žlázou. Oběma komunikačním centry prospívá čekanka, jež roste v přírodě u cesty, aby nám ukázala cestu k sobě samým. Je to mocná bylina, která podporuje naše Já na duchovní úrovni, a náš vnitřní hlas je díky ní jasnější a zřetelnější.

Rád kombinuji čekanku s **andělikou** (tinktura *Angelica archangelica* Urtinktur od Ceres). Zahaluje nás jako kokon a chrání nás před vnějšími vlivy, abychom mohli

znovu najít svou vnitřní sílu. Na fyzické úrovni podporuje andělka střeva a žlázy s vnitřní sekrecí.