

prof. TCM Univ. Yunnan **Li Wu**

ZEGAR DOBOWEJ AKTYWNOŚCI NARZĄDÓW według Tradycyjnej Medycyny Chińskiej



Wybierz najlepszy czas na masaż, akupunkturę, ćwiczenia, zioła

**ZEGAR DOBOWEJ
AKTYWNOŚCI NARZĄDÓW**
według Tradycyjnej Medycyny Chińskiej

prof. TCM Univ. Yunnan **Li Wu**

ZEGAR DOBOWEJ AKTYWNOŚCI NARZĄDÓW według Tradycyjnej Medycyny Chińskiej

Wybierz najlepszy czas na masaże,
akupunkturę, ćwiczenia, zioła

Vital
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Irena Kloskowska

SKŁAD: Emilia Dajnowicz

PROJEKT OKŁADKI: Emilia Dajnowicz

TLUMACZENIE: Monika Gadzina

ILUSTRACJE: Grafikstudio Heike Brückner, Regensburg 76–77, 81, 86, 91, 96, 100, 105, 108, 112, 117–118, 122–124, 129, 161, 163; Thomas Pelletier, Saarbrücken 34, 76, 81, 85–86, 90–91, 94–95, 99–100, 104–104, 108, 111, 116–117, 121–122, 127–128

Wydanie I

BIAŁYSTOK 2020

ISBN 978-83-8168-407-1

Tytuł oryginału: *Die Organuhr, Leben m Rhythmus der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM)*

Copyright © Mankau Verlag GmbH, Murnau: Prof. TCM (Univ. Yunnan) Li Wu, 2014, 2017

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2019

All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym, ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani dietetyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem, zanim rozpoczniesz jakikolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dłożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca ani autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



15-762 Białystok

ul. Antoniuk Fabr. 55/24

85 662 92 67 – redakcja

85 654 78 06 – sekretariat

85 653 13 03 – dział handlowy – hurt

85 654 78 35 – www.vitalni24.pl – detal

strona wydawnictwa: www.wydawnictwovital.pl

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywanie24.pl

PRINTED IN POLAND

SPIS TREŚCI

Wstęp: Człowiek cierpiący na choroby cywilizacyjne	9
Holistyczny obraz świata w TMC	13
Geneza TMC sięgająca tysięcy lat	14
Yin i yang – subtelna synergia sił	16
Wu xing – pięć faz przemiany elementów	19
Zang fu – obiegi czynnościowe wraz z narządami wewnętrznymi	26
Qi – przenikająca wszystko życiowa energia	28
Pięć podstawowych substancji życiowych	30
Meridiany – niewidoczne kanały energii	32
Choroba w kontekście medycyny dalekowschodniej	35
Życie w oparciu o chiński zegar narządów	41
Wysoka cena naszej cywilizacji – gdy życie traci równowagę	42

Kalendarz chiński – historia i geneza zegara narządów	45
Dzień w rytmie dwugodzinnym	51
Zegar narządów w praktyce – wykorzystanie faz aktywności i odpoczynku	54
24-godzinny rytm organizmu	57
Meridiany partnerskie w rytmie dwugodzinnym	67
Meridian partnerski płuc i jelita grubego	72
Meridian partnerski żołądka i śledziony-trzustki	82
Meridian partnerski serca i jelita cienkiego	92
Meridian partnerski pęcherza i nerek	101
Meridian partnerski osierdzia i potrójnego ogrzewacza	109
Meridian partnerski pęcherzyka żółciowego i wątroby	118
Diagnostyka i terapia w TMC	131
Rozpoznawanie zaburzeń i dysharmonii – diagnostyka w TMC	131
Kwestionariusz pozwalający zidentyfikować energetyczne zaburzenia narządów i dysharmonie	134
Metody lecznicze – pięć filarów leczenia	144
Chińskie ziołolecznictwo	145
Akupunktura i termopunktura	151
Masaż	153
Odżywianie	155
Techniki poruszania się	158

Załącznik	165
Zestawienie godzin i funkcji poszczególnych narządów	165
Bibliografia	172
Źródła zaopatrzenia w chińskie zioła lecznicze	174
Podziękowania	176
O Autorze	177
Indeks	179

氣 Qi – przenikająca wszystko życiowa energia

Chińskie słowo „qi” w dosłownym tłumaczeniu oznacza „parę unoszącą się z gotowanego ryżu”, a w przenośni „powietrze”, ale też „wewnętrzna siła”, „energię”, „witalność” i „energię życiową”. Samo to sugeruje już, że energia życiowa qi to niewidoczna, trudno uchwytna i niematerialna siła, która przepływa przez cały organizm i daje mu życie.

Zgodnie z Tradycyjną Medycyną Chińską qi jest początkiem wszelkiego życia – nie tylko człowieka i wszystkich istot żywych, ale też natury i wszechogarniającego uniwersum. Wzrost i rozwój roślin, przepływ rzek i wszelkiego rodzaju rozmnażanie świadczą o istnieniu qi, która niejako przenika wszystkie kosmiczne obszary. Jest źródłem ruchu, życia.

W jaki sposób energia życiowa dociera do całego organizmu, duszy i umysłu? W ludzkim ciele energia życiowa qi płynie przez wielokrotnie ze sobą połączone kanały lub szlaki, tak zwane meridiany, we wszystkich czterech kierunkach: do góry, w dół, na zewnątrz oraz do wewnątrz. Gromadzi się we wszystkich narządach, a następnie płynie ze środka ciała do obszarów zewnętrznych i z powrotem.

U osób energicznych i zdrowych qi przepływa przez cały organizm harmonijnie, równomiernie i swobodnie, dostarczając mu energię życiową na płaszczyźnie fizycznej i umysłowej: ruch, trawienie, ale też myślenie, odczuwanie i postrzeganie zmysłowe są wyrazem qi.

Zaburzenia qi i ich konsekwencje

Jeśli skutek jakichkolwiek dysharmonii i objawów niedoboru qi zostaje zablokowana i nie może płynąć swobodnie, ulega stagnacji lub nawet uchodzi, pojawiają się bóle i dolegliwości. Dochodzi do fizycznych oraz duchowych schorzeń. Zgodnie z teorią Tradycyjnej Medycyny Chińskiej choroba zawsze oznacza występowanie nierównowagi, przykładowo gdy yin czy też yang występuje w nadmiarze, tworząc przez to dysharmonie. Gdy w końcu przepływ qi całkowicie zamiera, oznacza to śmierć. W związku z tym diagnostyka w TMC ma na celu odpowiednio wczesne rozpoznawanie zaburzeń przepływu qi i stanów nierównowagi, aby za pomocą odpowiednich terapii usuwać blokady i eliminować słabe punkty.

Qi pierwotna, oddechowa i pożywienia

W ludzkim organizmie występują dwa rodzaje qi: qi odziedziczona – nasza pierwotna qi, magazynowana w meridianie przyporządkowanym nerkom i nieodnawialna – oraz qi nabyta. Przekazana nam qi zużywa się w ciągu naszego życia, qi nabytą można dostarczać codziennie wciąż na nowo poprzez wdychane powietrze i pożywienie. Qi oddechowa gromadzi się w płucach. Żołądek i śledziona przekształcają pożywienie i płyny w qi pożywienia.

Zatem nasza energia życiowa żywi się wszystkim, co pobieramy ze środowiska. Dzięki temu sami możemy w jakiś sposób przyczynić się do utrzymania zdrowia i wzmocnienia dobrego samopoczucia. Poprzez zdrowy tryb życia i zrównoważony stan emocjonalny chronimy naszą pierwotną qi, wydłużając tym samym życie i podnosząc jego jakość. Tym ważniejsze jest więc na

przykład dostarczanie organizmowi świeżego, czystego powietrza oraz zwracanie uwagi na zdrową, bogatą w składniki odżywcze i zbilansowaną żywność. Należy również unikać stresu, niepokoju i skrajności, aby nie osłabiać niepotrzebnie naszej qi.

Główne funkcje qi

- Qi jest siłą zapewniającą krążenie krwi oraz ruch, wzrost i transport w obiegach narządów, a więc wszystkie procesy życiowe.
- Qi ogrzewa organizm i reguluje jego temperaturę.
- Utrzymuje krew i płyny ustrojowe w narządach i kanałach.
- Qi chroni organizm oraz odpiera czynniki chorobotwórcze i szkodliwe wpływy środowiska.
- Zapewnia przetwarzanie tlenu i pożywienia w celu pozyskiwania energii oraz wydalanie zbędnych produktów.

Pięć podstawowych substancji życiowych

Oprócz qi Tradycyjna Medycyna Chińska zna jeszcze cztery substancje w organizmie. Zgodnie z jej założeniami do pięciu podstawowych substancji należą:

- qi – energia życiowa
- jing – esencja życia
- shen – duch
- xue – krew
- jin ye – płyny ustrojowe

Jing – esencja wszelkiego życia

Jing określa materialną podstawę życia; poprzez akt rozmnażania przeobraża się ona w samodzielne życie, możemy również mówić o naszym „nasieniu życia”. Jing tworzy podstawę wszystkich tkanek, także wydzielin z narządów płciowych, zawierając przy tym również informacje zapisane w plemnikach i komórkach jajowych. Esencja zmagazynowana w narządach zang rozporządza czasem życia, jaki nam pozostał.

Shen – sterujący umysł

Wraz z qi i jing, shen należy do „trzech skarbów” i jest z nimi nierozzerwalnie związany. Kontroluje on nasze myślenie, świadomość i podświadomość oraz odczuwanie. Tym samym steruje wszystkimi procesami w ciele, umyśle i duszy. Jego stan pozwala wnioskować o całym organizmie. Gdy jing i qi także są zdrowe, przejawia się to klarowną świadomością i zdolnością myślenia, zrozumiałym językiem, błyszczącymi oczyma, zdrowym kolorem skóry i wyprostowaną postawą.

Xue – krew, ale nie tylko

Xue, tylko częściowo odpowiadająca naszemu rozumieniu krwi, przepływa przez kanały w postaci czerwonego płynu ustrojowego. Zawiera również aspekt energetyczny, zaopatruje narządy w substancje odżywcze i nawilża organizm. Za ruch krwi w organizmie okazuje się odpowiadać qi.

Jin ye – płyny ustrojowe

Jin ye to zbiorczy termin określający wszystkie klarowne, mętne, gęste i rzadkie płyny ustrojowe, wydzieliny i substancje w mięśniach, skórze i narządach zmysłów oraz w narządach, kościach, stawach i mózgu. Tym nadrzędnym pojęciem objęte są zarówno łzy, pot i ślina, jak i maź stawowa, mocz itd. Płyny ustrojowe należą do yin i kontroluje je obieg czynnościowy płuc.

經絡 Meridiany – niewidzialne kanały energii

Jak już wspomniano, qi krąży po całym ciele w sieci energetycznych dróg, tak zwanych meridianów. Podobnie jak naczynia limfatyczne, drogi nerwowe czy tętnice i żyły, te systemy kanałów przecinają cały organizm. Zgodnie z Tradycyjną Medycyną Chińską tymi niewidocznymi drogami qi przepływa przez wszystkie obszary ciała i zaopatruje każdy narząd, każdy mięsień i każdą pojedynczą komórkę w energię i krew.

W podręczniku Żółtego Cesarza meridiany są porównywane z wielkimi rzekami, które przepływają przez kraj, nawadniają go i tym samym użyźniają.

Różne systemy meridianów

Układ kanałów składa się ze złożonej sieci najróżniejszych systemów meridianów, które przebiegają zarówno na powierzchni, jak i w głębi. Do najważniejszych zalicza się dwanaście kanałów głównych (jing mai) oraz osiem naczyń nadzwyczajnych lub meridianów cudownych (qi jing ba mai), które częściowo się prze-

cinają. Mogą one magazynować nadmiar qi i w razie potrzeby ponownie ją dostarczać.

Systemy meridianów

- ▶ Jing mai – 12 meridianów głównych
- ▶ Qi jing ba mai – 8 naczyń nadzwyczajnych (meridiany cudowne)
- ▶ Jing jin – 12 kanałów mięśniowych (kanały ścięgien)
- ▶ Luo mai – 15 kanałów łączących meridiany wzdłużne
- ▶ Jing bie – 12 meridianów specjalnych
- ▶ Jing shui – drogi wodne

Do tego dochodzą kanały mięśni (kanały ścięgien), kanały łączące, meridiany specjalne i drogi wodne.

Na potrzeby klasycznej akupunktury i akupresury znaczenie ma prawie wyłącznie dwanaście meridianów głównych, główne linie siły i dwa naczynia nadzwyczajne: naczynie poczęcia (ren mai) i naczynie zarządzające (du mai), które razem tworzą serce systemu meridianów.

Dwanaście meridianów narządów

Dwanaście kanałów głównych tworzy pary, których elementy są ze sobą powiązane i podzielone na yin i yang. Gdy podnosimy ręce, meridiany yin przebiegają na przedzie od ziemi do nieba, do góry – a więc na klatce piersiowej, brzuchu i po wewnętrznej stronie kończyn. Meridiany yang przecinają plecy i zewnętrzną stronę kończyn; ich ruch jest skierowany w dół, od nieba do ziemi.

ŻYCIE W OPARCIU O CHIŃSKI ZEGAR NARZĄDÓW

Z perspektywy Tradycyjnej Medycyny Chińskiej człowiek, każda jednostka, jest nierozdzielnie włączony w kosmiczne procesy i ich prawidłowości. Tak samo jak wszystkie rośliny i istoty żywe rozwijają się, stają się i przemijają zgodnie z rytmem natury, również człowiek, pomimo wszystkich osiągnięć nowoczesnego świata, wiedzy naukowej i pozornie oświeconego światopoglądu, podlega rytmowi pór roku, faz księżyca i słońca oraz dnia i nocy. Musi zorganizować swoje życie zgodnie z gwiazdami na niebie oraz czynnikami atmosferycznymi i środowiskowymi. Jest poddany ograniczeniu swojego własnego cyklu życia, którego współrzędne może wprawdzie przesunąć, ale nie wyeliminować.

Wysoka cena naszej cywilizacji – gdy życie traci równowagę

Kto sprzeciwia się tym wyższym prawidłowościom, wyzyskuje swoją naturę i otoczenie zamiast żyć z nimi w zgodzie, zagraża subtelnie zbalansowanej równowadze swojego organizmu i mikrokosmosu stanowiącego jego immanentną część. Kto kieruje się zegarem stojącym w sprzeczności z naturalnymi procesami, na dłuższą metę szkodzi swojemu zdrowiu fizycznemu, umysłowemu i duchowemu. W przypadku osób, które muszą pracować na zmiany przy sztucznym oświetleniu lub balują całą noc i wstają, gdy jest ciemno, lub kładą się spać, gdy pokazują się pierwsze promienie słońca, organizm wkrótce da o sobie znać. Prędzej czy później będą się one zmagać z przewlekłym osłabieniem, rozchwianiem i wyczerpaniem oraz różnymi problemami zdrowotnymi; oznaki zużycia i procesy starzenia pojawiają się przed czasem i pozostawiają swoje ślady na ciele i duszy.

Przykładowo badania przeprowadzone na osobach pracujących w systemie zmianowym wykazały, że długotrwałe zaburzenie rytmu dnia i nocy skutkuje podatnością na choroby; występowało nawet więcej chorób nowotworowych.

Biorytm zarządzający procesami przemiany materii

Biologiczny rytm, któremu posłuszny jest nasz organizm, przejawia się na rozmaite sposoby. Nie tylko nasze zachowania związane ze snem opierają się na procesach sterowanych przez metabolizm. Aby organizm mógł się w nocy zregenerować, prawie wszystkie układy pracują na zwolnionych obrotach: czas reakcji ulega spowolnieniu, okres skupienia uwagi skraca się,

a temperatura ciała spada do minimum. W przypadku czynności wymagających wysokiego stopnia koncentracji istnieje ryzyko dużego odsetka błędów.

Poprzez obniżenie temperatury ciała przygotowujemy się do snu. Bodźce świetlne postrzegane w jądrach nadskrzyżowaniowych (główny obszar położony w podwzgórzu, nad skrzyżowaniem nerwów wzrokowych) są przekazywane do szyszynki w międzymózgowiu i zapewniają wydzielanie hormonu snu, melatoniny. Także ciśnienie krwi i częstość pracy serca są związane z określonymi rytмами i różnią się w zależności od pory dnia: nocą bicie serca, częstość oddechów i ciśnienie krwi spadają do swoich najniższych wartości, przed południem gwałtownie rosną, a po południu po raz drugi osiągają szczyt.

Przebieg naszego dnia jest zdeterminowany przez ciągłe wzrosty i spadki, kiedy to wszystkie nasze narządy przejawiają zmienne fazy niskiej i wysokiej aktywności.

Gdy wewnętrzny zegar traci synchronizację

Różnorodne czynniki, które dziś na nas oddziałują, naciski, na które jesteśmy narażeni w życiu zawodowym, ale też prywatnym – często nawet tego nie dostrzegając – coraz bardziej oddalają nas od naszego naturalnego rytmu. Nawet jeśli ciało opiera się rosnącej presji, mimo to czujemy się uwięzieni i zależni, choć sami planujemy przebieg dnia, który zdaje się nie znać rutyny ani prawidłowości.

Związani coraz ciaśniejszym gorsetem terminów, w którym często praktycznie nie mamy czym oddychać, gnamy od jednego punktu programu do następnego, jednocześnie pytając siebie z irytacją, kiedy ten czas upłynął.

Zatem, podczas gdy stale mniej lub bardziej gorączkowo spoglądamy na sekundnik naszego tykającego zegara, utraciliśmy zdolność słuchania naszego wewnętrznego zegara i interpretowania znaków, które przekazuje nam nasz organizm. Zamiast regenerować się na łonie natury, uwalniać codzienny stres i raz w najprawdziwszym tego słowa znaczeniu wciągnąć głęboko powietrze, siedzimy całymi dniami w ogrzewanych i klimatyzowanych pomieszczeniach, praktycznie nie ruszając się z miejsca – nasza aktywność ogranicza się do spaceru do drukarki lub w najlepszym przypadku do oddalonej o kilka kroków kuchni z automatem do kawy. Wieczorem nasze życie toczy się dalej w letargu na kanapie przed telewizorem.

„Gruby” koniec

Nadwaga, nadciśnienie i dolegliwości układu sercowo-naczyniowego są konsekwencjami tego stylu życia oderwanego od naturalnego rytmu. Ponadto, wskutek stale przerywanego lub zaburzonego rytmu snu, wielu ludzi zмага się z przewlekłą bezsennością. Cierpią z powodu długotrwałego stresu i już rano czują się zmęczeni i wyczerpani. Nierzadko pojawia się szereg dolegliwości psychosomatycznych i psychicznych.

Zegar narządów wyznaczający rytm

Najpóźniej wtedy, gdy problemy zdrowotne przybierają na sile, nadchodzi czas, aby przypomnieć sobie o kwestiach podstawowych i uznać prawa natury. Kto chciałby odważyć się na powrót na łono natury, ten w postaci tysiącletniego chińskiego zegara narządów otrzymuje skuteczny środek pomocniczy oraz na-

rzędzie, pozwalające ponownie odnaleźć naturalny rytm życia: zegar narządów w sposób przystępny i przejrzysty przedstawia przepływ naszych energii w rytmie dwugodzinnym, w którym qi przepływa przez dany obieg narządu ze szczególną intensywnością i tam osiąga swoje apogeum. Przestrzegając tych godzin i wykorzystując przepływy aktywności dla własnych potrzeb przy jednoczesnym zachowywaniu faz odpoczynku, istotnie przyczyniamy się do naszego dobrego samopoczucia i zdrowia. Albowiem warto odnotować, iż pory aktywności narządów wynikające z przepływu qi w dużym stopniu pokrywają się z dzisiejszą wiedzą naukową na temat procesów zachodzących w naszym organizmie w 24-godzinnym rytmie.

Jednak na czym opiera się koncepcja chińskiego zegara narządów, który w dzisiejszych naznaczonych stresem czasach nie bez przyczyny przeżywa swego rodzaju renesans?

Kalendarz chiński – historia i geneza zegara narządów

Oprócz konfucjanizmu i buddyzmu, Chiny zostały w istotnej mierze ukształtowane przez taoizm, chińską filozofię i teorię światopoglądową mającą swoje początki w IV w. p.n.e.

Taoistyczna perspektywa starożytnych Chin nakreśliła obraz holistycznego kosmicznego porządku, w którym człowiek jako trzeci komponent porusza się między niebem a ziemią. Jego los jest zależny od wszystkich procesów zachodzących między niebem a ziemią; on jako najsłabsze ogniwo musi podporządkować się prawidłowościom natury i warunkom klimatycznym oraz podążać za wskazówkami nieba.

Ponieważ zakładano, że zaburzenia tej kruchej równowagi musiały prowadzić do chorób i śmierci, kwestią o żywotnym znaczeniu dla człowieka zdawało się być zbadanie, jak gwiazdy na niebie wpływały na życie na ziemi. Jednocześnie człowiek musiał całkowicie podporządkować im swoje czyny i działania oraz dostosować się do naturalnych procesów. Spodziewano się, że obserwowanie ciał niebieskich pozwoli na przewidywanie występowania określonych zdarzeń: niegdyś wierzono na przykład, że siły sprawcze pięciu faz przemiany wskazują początek nowej dynastii panującej.

Z tych obserwacji i wskazówek wynikał złożony holistyczny system filozoficzny, w którym teoria pięciu faz przemiany stopiła się z astrologicznymi i astronomicznymi obserwacjami, sztuką wyroczni I Ging („Księga przemian”), meteorologią i wiedzą medyczną.

Cesarska rachuba czasu

Do 1912 r., kiedy to z okazji założenia Republiki Chińskiej wprowadzono kalendarz gregoriański, ludność Chin kierowała się starożytnym, oficjalnym kalendarzem Cesarstwa. Zgodnie z legendą jego początki sięgają mitycznego cesarza Huang Di, który miał go wprowadzić w roku 2636 p.n.e.; znaleziska datują je na co najmniej XIV w. p.n.e.

Ten kalendarz lunisolarny (z łaciny: „luna” = Księżyc i „sol” = Słońce) oblicza lata na podstawie Słońca i Księżyca. Łączy on ruchy Ziemi wokół Słońca z ruchami Księżyca wokół Ziemi i jeszcze dziś służy do określania tradycyjnych świąt.

Ponadto na nim opierają się skomplikowane obliczenia astrologiczne, bazujące na dokładnych pozycjach Księżyca i Słońca, które w dalszej części zostaną tylko zasygnalizowane.

Polecamy:



Li Wu jest doktorem Tradycyjnej Medycyny Chińskiej. Studiował psychologię i germanistykę na Uniwersytecie w Pasawie. Dodatkowo jest mistrzem Qigong, profesorem TMC na Uniwersytecie Yunnan i profesorem medycyny Wschód-Zachód na Uniwersytecie w San Francisco. Z sukcesem prowadzi też gabinet medycyny naturalnej w Monachium.

**Czy budzisz się w nocy i masz kłopot z zaśnięciem?
Jesteś wyczerpany, choć dzień nie był męczący?
Twój lekarz nie może Ci pomóc?
Zegar organów rozwiąże Twoje problemy.**

Największą zaletą Tradycyjnej Medycyny Chińskiej jest to, że traktuje indywidualnie każdego pacjenta. Opisany w książce zegar organów pomoże Ci powrócić do zdrowia. Poznasz:

- zasady działania Tradycyjnej Medycyny Chińskiej (TMC),
- czym jest energia qi, yin i yang oraz pięć elementów,
- jak działa system meridianów,
- kiedy organ jest aktywny i jak to wykorzystać na co dzień,
- indywidualną tabelę, która określa czas pracy i odpoczynku każdego organu,
- techniki rozpoznania braku harmonii w danym organie,
- naturalne terapie uzdrawiające – masaże, akupunkturę, ćwiczenia i zioła,
- metody profilaktyki i leczenia za pomocą medycyny uzupełniającej.

Czas na zdrowie

Patroni:



Cena: 39,90 zł

ISBN: 978-83-8168-407-1



9 788381 684071