



Alicja Kowalska Dorscheid

Najskuteczniejsze
terapie
**Tradycyjnej
Medycyny
Chińskiej**

Sposoby
na współczesne dolegliwości,
z którymi nie radzi sobie
medycyna akademicka

Najskuteczniejsze
terapię
Tradycyjnej
Medycyny
Chińskiej

Alicja Kowalska Dorscheid

Najskuteczniejsze
terapię
**Tradycyjnej
Medycyny
Chińskiej**

Sposoby
na współczesne dolegliwości,
z którymi nie radzi sobie
medycyna akademicka



REDAKCJA: Ewelina Kuryłowicz
SKŁAD: Krzysztof Remiszewski
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Remiszewski

Wydanie I
BIAŁYSTOK 2019
ISBN 978-83-8168-210-7

Copyright © Alicja Kowalska Dorscheid 2018

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2018
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych, kopiujących, nagrywających i innych bez pisemnej zgody posiadaczy praw autorskich.

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.odzywianie24.pl

PRINTED IN POLAND

*Przyjmuj Świat lekko, a twój życiodajny Duch/Umysł
będzie wolny od wszelkich obciążeń.
Nie przywiązuj wagi do dziesięciu tysięcy rzeczy,
a twoje serce nie będzie zmęczone.
Ujrzyj życie i śmierć w jedności,
a twój rozum będzie bez lęku.
Dojrzyj w przemianach stabilność,
a nic nie będzie mącić twojej jasności.*

Laozi

Spis treści

Część I

Tradycyjna Medycyna Chińska

Wstęp	13
Filozofia Tradycyjnej Medycyny Chińskiej	19
Tradycyjna Medycyna Chińska	31
Przyczyny chorób według Tradycyjnej Medycyny Chińskiej .	35
Rola terapeuty w medycynie chińskiej	39
Narzędzia terapii Tradycyjnej Medycyny Chińskiej	43
Yin i Yang	47
San Bao – Jing, Qi i Shen, nazywane Trzema Skarbami	51
Trzy centra energii, trzy Dantian	63
Pięć Elementów	65
Element Drewna	77
Wątroba	82
Woreczek żółciowy	87
Nasz wspaniały generał	98
Element Ognia	101
Serce	105
Jelito cienkie	110
Osierdzie	113
Potrójny Ogrzewacz	114
Nasz wszechmocny cesarz	119

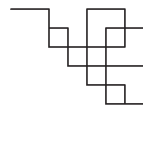
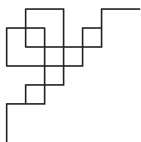
Element Ziemi	125
Żołądek	131
Śledziona	134
Żołądek i śledziona, trochę inaczej	145
Element Metalu	149
Płuca	155
Jelito grube	158
Pożegnanie. Temat Metalu	166
Element Wody	169
Nerki	175
Pęcherz	180
Woda i Nerki	188

Część II

Choroby XXI wieku z punktu widzenia Tradycyjnej Medycyny Chińskiej

Wstęp do części II	195
System immunologiczny	
w Tradycyjnej Medycynie Chińskiej	197
Alergia w medycynie akademickiej	201
Alergie – astma i katar sienny	
w Tradycyjnej Medycynie Chińskiej	207
Recepty ziół wspomagających leczenie astmy	
i kataru siennego	228
Nietolerancje i nadwrażliwości pokarmowe	
w medycynie akademickiej	233

Nietolerancja i nadwrażliwość na gluten	235
Nietolerancja laktozy, nadwrażliwość	238
Nietolerancja fruktozy, nadwrażliwość	240
Nietolerancje i nadwrażliwości pokarmowe	
w Tradycyjnej Medycynie Chińskiej	247
Recepty ziół pomocnych w leczeniu nietolerancji	
i nadwrażliwości pokarmowych	266
Reumatyzm, medycyna akademicka	271
Reumatyzm w Tradycyjnej Medycynie Chińskiej	285
Recepty ziół pomocnych w leczeniu reumatyzmu	308
Bóle pleców	312
Cukrzyca, medycyna akademicka	319
Cukrzyca w Tradycyjnej Medycynie Chińskiej	327
Recepty ziół wspomagających leczenie cukrzycy	337
Nadciśnienie tętnicze, medycyna akademicka	341
Nadciśnienie tętnicze w Tradycyjnej Medycynie Chińskiej ...	351
Recepty ziół pomocnych w leczeniu nadciśnienia	372
Indeks ziół	377
Bibliografia	483



Wstęp

Moja przygoda z medycyną naturalną rozpoczęła się w momencie, kiedy sama zachorowałam. Przedtem, co prawda, interesowało mnie to i owo, ale dopiero w konfrontacji z cierpieniem poczułam wielką potrzebę zrozumienia, co się ze mną dzieje, otrzymania odpowiedzi, dlaczego i jak mogę sobie sama w tym wszystkim pomóc. Dużą rolę odgrywał pewnie fakt, że od chwili przekazania mi diagnozy, wiadomości, że moje dolegliwości związane są z chorobą reumatyczną, nie spotkałam terapeuty, do którego poczułabym pełne zaufanie, terapeuty, który pomógłby mi się w tym wszystkim odnaleźć i znaleźć sposób obejścia się z tą chorobą. A że schorzenia reumatyczne już od dawien dawna towarzyszyły mojej najbliższej rodzinie (ja jestem czwartym pokoleniem), nie były dla mnie niczym nowym. Widziałam również mierne efekty ich leczenia. Co prawda, przed dwudziestoma laty i wcześniej medycyna akademicka nie dysponowała jeszcze wieloma lekami stosowanymi dzisiaj w tego typu schorzeniach, ale mam wrażenie, że zaistniała niewielka poprawa. Leki, jeżeli chodzi o choroby reumatyczne, są dostępne, ale te najlepsze – ze względu na koszty – tylko w programach i tylko dla niektórych. Te powszechne mogą zahamować przebieg choroby, ale nie wyleczyć. Poza tym całą resztę niezbędną w leczeniu tego typu chorób wielu terapeutów (nie twierdzę, że wszyscy) ignoruje.

Mieszkałam w tamtym czasie w Berlinie. W Niemczech, podobnie jak w kilku innych zachodnioeuropejskich krajach, istnieje możliwość profesjonalnej nauki medycyny naturalnej. Jest dostępna nie tylko dla ludzi uprawiających zawody medyczne, ale też dla wszystkich tych, którzy do tego momentu nie mieli styczności z medycyną, a się nią interesują.

I tak zaczęła się moja wielka przygoda z medycyną naturalną. Na początku robiłam to tylko dla siebie, ale dosyć szybko zorientowałam się, że tak nie będzie. Szkoda by było tę całą przekazywaną nam wiedzę zatrzymać tylko dla siebie. Uczyłam się wszystkiego. Począwszy od medycyny akademickiej, dokładnie sprawdzanych przez państwowe komisje wiadomości, do wszystkiego, co dotyczy medycyny naturalnej jest związane – ziołolecznictwa i tego, co jest z nim związane (stawianie baniek, przystawianie pijawek, masaże, różnego rodzaju ćwiczenia odprężające, diagnozy z tęczy oka, reguły zdrowego odżywiania), uczyłam się też niezwykle interesującej homeopatii i Tradycyjnej Medycyny Chińskiej. Każdy z nas poznawał wszystko, po to, by potem wybrać swoją przyszłą pracę. TMC była dla mnie na samym końcu. Ogromny materiał. Wtedy jeszcze bardzo zawiły i skomplikowany. Myślałam, ja tego nie pojmę, że za dużo, za trudne. Teraz już nie jest za skomplikowane i za trudne, chociaż jeszcze jest bardzo dużo do odkrycia, jeszcze tyle nie wiem... Ale to jest fascynujące i już wiem, że możliwe. Przypadkowo trafiłam (przypadków nie ma) do ambulatorium z medycyną chińską. Akurat było wolne miejsce. Przyjmowaliśmy i leczylimy pacjentów pod uważnym okiem naszego nauczyciela. Nie bez znaczenia był fakt, że zaprzyjaźniłam się z Chinką, Hazel Hoo Herzog, podobnie jak i ja zajmującą się tym tematem. Wiele podróżowała i kształciła się bezpośrednio w Azji, co stało się nagle dostępne i dla mnie. Przekazywała i przekazuje mi w dalszym ciągu

całą ogromną zdobytą tam wiedzę, za co jestem jej niezmiernie wdzięczna. Efekty leczenia pacjentów, łączenie akupunktury z ziołami i wszystkimi innymi metodami dostępnymi TMC, robiły na mnie ogromne wrażenie. Poza tym coraz bardziej fascynowała mnie stojąca za tym filozofia, dająca mi pomysł na życie. Wiem sama po sobie, że życie zasadami, jakie nam przekazuje TMC, nie jest proste. Potrzeba niesamowitej dyscypliny i wytrwałości. Przez jakiś czas one są, a potem... gdzieś uciekają. Ale wierzę, że kiedyś życie według wskazówek TMC wejdzie mi po prostu w nawyk i nie będzie już to dla mnie żaden problem.

Każdy z nas jest inny. Każdemu z nas, w chwili niedomagań, odpowiada inny sposób leczenia, inny terapeuta. Naszym zadaniem jest odnalezienie dla siebie odpowiadającej nam metody. To może też być i medycyna tradycyjna, akademicka. Jeżeli mamy z nią dobry kontakt, to i ona nam bardzo pomoże. W wielu wypadkach jest niezbędna. Nierzadko spodziewany efekt przynosi połączenie medycyny tradycyjnej z medycyną niekonwencjonalną. Zawsze jednak powinniśmy pamiętać, że żaden terapeuta, obojętnie, jaką dziedzinę medycyny czy terapii reprezentuje, nie może nam obiecać 100% uleczenia. Nie ma cud-metody. Gdyby taka była, nie byłoby ludzi chorych. Cudem jesteśmy my sami i tylko my możemy sobie, być może przy pomocy innych, pomóc. Myślę, że warto udać się na poszukiwania.

Być może spotkanie z filozofią innych kontynentów i ich tradycyjnych metod leczenia okaże się tym uzdrawiającym, a być może dzięki dokładnemu przyjrzeniu się naszym chrześcijańskim przekazom i europejskiemu ziołolecznictwu oraz innym metodom z nim związanym zrozumiemy, że są tym „naszym”, i bardzo nam pomogą. Tradycje i tu mamy bardzo ciekawe. Chociażby u nas w Polsce – ojciec Klimuszko, w Niemczech – Hildegard von

Bingen. Obydwoje zostawili po sobie nie tylko wiele recept, ale też uwag dotyczących naszej codzienności i sposobu życia, zaskakująco podobnych do zaleceń medycyny Dalekiego Wschodu.

Klasyczna homeopatia jest również niebywale interesująca i skuteczna.

Taoizm, z którym związana jest TMC, nie jest religią w ścisłym tego słowa znaczeniu. Jest filozofią – religią. Podobnie chyba zresztą, jak i inne religijne światopoglądy. Taoiści, tak samo jak większość z nas, wierzą w jedną uniwersalną siłę, energię. Jest nią dla nich, tak jak i dla większości z nas, Bóg. Życie i przestrzeganie reguł Taoizmu prowadzi według nich do nieśmiertelności Duszy/Umysłu, nieśmiertelności świadomości. W momencie przejścia z jednej świadomości w drugą, bo tym jest według nich śmierć, mamy szansę dojrzenia Wszchemocnego Źródła i połączenia się z nim. Wszystkie praktyki stosowane przez mistrzów Taoizmu mają właśnie to na celu.

Urodziliśmy się w części Europy, w której swoje korzenie ma chrześcijaństwo. Ktoś inny urodził się w Azji, w Afryce czy Ameryce. Większość z nas konfrontowana jest z praktykami religijnymi panującymi w ich kraju. Drogi tych religii są różne, ale prawie wszystkie prowadzą do jednego. Jeżeli wierzymy, to wierzymy w uniwersalną siłę, energię, w Boga. I to nas wszystkich łączy. Bo Źródło nas wszystkich, obojętnie jakiego jesteśmy koloru skóry czy wyznania, jest dla nas wszystkich takie samo.

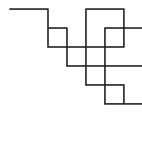
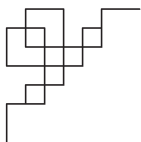
Paradoksalnie, bliski kontakt z Taoizmem zbliżył mnie bardzo do moich chrześcijańskich korzeni, zaczęłam czytać Biblię (dla wielu już jej czytanie ma właściwości uzdrawiające), przyglądać się jej różnym interpretacjom i podobieństwom z innymi religiami.

Szukałam, zresztą w dalszym ciągu szukam, drogi dla siebie. Wychodzę z tego wyciszona i wzmocniona, radośniejsza, z głęboką wiarą, że wszystko, czego potrzebuję, już we mnie jest, że wszystko zależy od kontaktu, jaki mam z tym Największym, wypełnionym ogromną miłością i zaufaniem. Zrozumiałam, że wiele jest w mojej mocy i że ponoszę za siebie pełną odpowiedzialność.

Taoizm związany jest z przeogromnym tematem, jakim jest Tradycyjna Medycyna Chińska, od wielu lat praktykowana również w Europie. Sama akupunktura jest tylko metodą odprężającą, podobnie jak wiele innych tego typu terapii. Dopiero całość Tradycyjnej Medycyny Chińskiej, włącznie z ziołolecznictwem, odpowiednim odżywianiem i nowym spojrzeniem na życie, czyni z niej narzędzie pomocne w uzdrowieniu.

Pragnę jeszcze dodać, że wiele zamieszczonych przeze mnie cytatów pochodzi od autorów kultury zachodniej niemających nic wspólnego z medycyną chińską. Nic w tym dziwnego, bo jak już wspomniałam, wszystkim nam, niezależnie od tego, skąd pochodzimy, towarzyszą podobne, a często te same przesłania.

Zapraszam wszystkich zainteresowanych w podróż z Tradycyjną Medycyną Chińską.



Trzy centra energii, trzy Dantian

Dantian tłumaczone jest jako „cynobrowe pola”, „pola eliksiru”. Są to miejsca, w których gromadzona jest wszelka energia Qi. Wszystkie praktyki medytacyjne i kontemplacyjne, a także sposób życia i odżywiania, mają na celu wzmocnienie i uwolnienie energii Dantian.

Dolny Dantian zwany jest oceanem Qi, jest źródłem ludzkiej energii. Zbiera się w nim przedurodzeniowa i pourodzeniowa energia Qi. Dolny Dantian leży około 1-1,5 cm (dwa palce) pod pępkiem, około 3 cm (trzy palce) w środku jamy brzusznej, u kobiet dokładnie tam, gdzie jest macica. Jego skoncentrowaną energię możemy sobie wyobrazić w formie jaja. Jest niezwykle ważny. Wykonując odpowiednie ćwiczenia, związane z koncentracją, połączone ze świadomym oddechem, możemy wzmocnić to miejsce i rozwinąć wewnętrzne pole lecznicze, pobudzając tym samym siły samouzdrawiające. Wszystkie ćwiczenia medytacyjne Wschodu, czy to jest Qi Gong, czy Tai Chi, a także japońskie sztuki walki (dla nich jest to Hara), zajmują się tym miejscem, czerpiąc i „konserwując” w nim energię Qi. Sprowadzają do niego także energię z nerek, po to, by lepiej móc ją wykorzystać.

Drugi, Środkowy Dantian jest naszym splotem słonecznym, gromadzi i wytwarza pourodzeniowe Qi, Qi z pożywienia i powietrza.

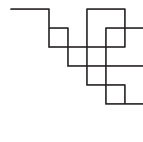
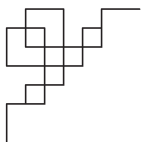
Trzeci, zwany Górnym Dantian, jest tak zwanym trzecim okiem. Zaopatruje w energię nasz mózg. Mówi się, że siedzibą Shen, pierwotnego Umysłu/Duszy, jest właśnie Górny Dantian, natomiast Shen (Umysł/Dusza) rezydujący w sercu jest będącą w ciągłym ruchu świadomością.

Dbanie o Dantian, nasze trzy centra energetyczne, jest niezwykle ważne dla pielęgnowania, utrzymania i wzmocnienia naszych energii.

W każdym ćwiczeniu medytacyjnym nasze plecy są wyprostowane, obojętnie, czy siedzimy, czy stoimy. W ten sposób energia może bez problemu krążyć przez wszystkie Dantian. Plecy są niewidoczne dla naszego Ja, dlatego spokojne, wyprostowane plecy są symbolem trzymania naszego Ja w spokoju. Medytacje umożliwiają dotarcie do naszego Źródła. I jeszcze uwaga powracająca jak bumerang: ćwiczenia medytacyjne nie tylko regulują i udostępniają nam naszą energię, ale także sprowadzają nas do rzeczywistości. Wszystko staje się takie, jakie jest.

Ze złego narodziło się mi wiele dobrego. Utrzymanie spokoju, nie spychanie, bycie obecnym, będące w jednej parze z przyjęciem rzeczywistości – spraw takie jakie są, a nie takie jakie bym chciał – przyniosło mi przedziwne rozpoznania, ale też przedziwne Siły, których wcześniej nie mógłbym sobie wyobrazić. [...] I tak będę teraz brał udział w grze Życia, w tym, że przyjmę to co mi dzień i życie przynosi, dobre i złe, słońce i cień, i z tym przyjmuję moją własną Naturę z jej pozytywnym i negatywnym, wszystko staje się żywotne. Jakże upartym byłem. Jak bardzo chciałem wszystko moją głową wymusić.

List pacjenta, C. G. Jung,
Geheymnis der Goldenen Blüte



Alergia w medycynie akademickiej

Choroby atopowe

Wiele chorób ma podłoże immunologiczne i jest spowodowanych nieprawidłową pracą naszego systemu obronnego. Zaczniemy od chorób atopowych. Nowoczesna medycyna określa pojęcia takie jak katar sienny, astma, choroba skóry neurodermia jednym słowem – atopia. Atopia pochodzi od greckiego słowa „Topos” i oznacza wspólne miejsce, coś, co się powtarza. Jako określenie – choroby atopowe – wskazuje na skłonności do zmiany miejsca i objawów. W sumie chodzi o tę samą chorobę, występującą w różnych miejscach i przyjmującą różny obraz. Atopia, określenie medyczne – podatność alergiczna, reakcja genetycznie uwarunkowana do nadmiernego wytwarzania przeciwciał IgE, spowodowana małymi dawkami antygenów. Czyli prościej mówiąc, jest to nadmierna reakcja alergiczna na różnego rodzaju normalnie nieszkodliwe lub lekko drażniące substancje. Mogą to być pyłki roślin i inne substancje pochodzenia roślinnego, także zwierzęcego, konserwanty, lekarstwa, kurz, pleśń, materiały syntetyczne i wiele innych. System immunologiczny z całym impetem rzuca się na nie i wywołuje objawy chorobowe.

Najbardziej rozprzestrzenione formy chorób atopowych to katar sienny, astma alergiczna, neurodermia – atopowe zapalenie skóry. Alergiczne zapalenie spojówek także jest dolegliwością należąca

do tego kręgu. Charakterystyczne dla tego typu chorób jest to, że mogą zmieniać swój obraz, na przykład ktoś, kto choruje na astmę, może nagle zachorować na alergiczne zapalenie spojówek, za to astma znika, i odwrotnie. To odwrotnie, czyli jeżeli na przykład z kataru siennego albo z atopowego zapalenia skóry robi się astma, jest dużo bardziej niebezpieczne. Homeopaci mówią o zepchnięciu choroby. Wszystko, co ją wydobywa na zewnątrz, jest drogą do uzdrowienia, jest próbą odtrucia organizmu.

Reakcje alergiczne

Mogą być bardzo różne. Przeważnie występują przy ponownym kontakcie z alergenem. Reakcja może być natychmiastowa, wywołująca swędzenie skóry, obrzęki i bardzo niebezpieczny szok anafilaktyczny. Odpowiedź na kontakt z substancją wywołującą alergię może występować z opóźnieniem godzin lub dni, i prowokować różnego rodzaju, często bardzo niebezpieczne objawy, na przykład obrzęk płuc, zakłócenia w obrazie krwi oraz stan zapalny naczyń krwionośnych. Najczęściej jednak ogranicza się do i tak i tak już bardzo męczącego kataru siennego. Gorzej jest, gdy z reakcji uczuleniowej robi się astma, choroba nie tylko niebywale męcząca, ale też bardzo niebezpieczna dla pacjenta.

Rozróżniane są dwa typy astmy:

Astma oskrzelowa o podłożu alergicznym jest chorobą przewlekłą, często występuje już w dzieciństwie i niestety może trwać całe życie. Jest to przewlekły stan zapalny oskrzeli. W momencie kontaktu z substancją niesprzyjającą płucom oskrzela się zwężają i dochodzi do skurczu ścian oskrzeli. Charakterystyczny dla tego typu astmy jest wydłużony i świszczący oddech.

Astma niealergiczna najczęściej jest rezultatem źle wyleczonego zakażenia dróg oddechowych. Objawem mogą być codzienne duszności. Występuje najczęściej u pacjentów po 30. roku życia

i jest równie ciężka do leczenia. Medycyna akademicka nie znalazła jeszcze na nią skutecznej recepty. Każda infekcja może prowadzić do zaostrzenia choroby, podobnie jak stres i kontakt z alergenami.

Przyczyny

Ostatnimi laty obserwuje się wzrost zachorowań na choroby atopowe. Przyczyny mogą być różne. Dopatruje się ich w zanieczyszczeniu środowiska, przebywaniu w zamkniętych, często klimatyzowanych pomieszczeniach, w dywanach zbierających kurz, roztocach, papierosach, w spożywaniu wielu „nowych” produktów żywnościowych, środkach konserwujących żywność.

Znana jest teoria, że zbyt często podaje się dzieciom antybiotyki w okresie, gdy ich system immunologiczny jeszcze się kształtuje. Ich nadmiar zabiera możliwość naturalnej, błyskawicznej, efektywnej odpowiedzi na różnego rodzaju infekcje. System immunologiczny traci orientację. Organizm dziecka nie uczy się obchodzić z sytuacjami kryzysowymi, przede wszystkim z kryzysami dotyczącymi systemu obronny, na przykład z infekcjami dróg oddechowych. Wspomina się również o nadmiernej higienie. System immunologiczny sterylnie wychowanych dzieci nie ma często szansy na „trening”, na zmierzenie się z różnego rodzaju normalnie nieszkodliwymi bakteriami lub pasożytami. Innymi słowy traci szansę nauki.

Terapia

W astmie podaje się przede wszystkim glikokortykosteroidy i leki antyhistaminowe, lekarstwa kontrolujące, takie jak na przykład Tiotropium czy Salbutamol podawane do inhalacji. Lekarstwa te mają naturalnie mnóstwo skutków ubocznych. Niestety wielu pacjentów jest na nie zdanych. Przy astmie alergicznej, za pomocą testów, szuka się alergenów, po to by je z codziennego życia pacjentów wyeliminować. Przeprowadza się desensybilizację, odczulanie.

Leczy się chroniczne schorzenia, takie jak na przykład zapalenie zatok. Uczy się pacjenta techniki inhalacji, technik oddychania wspomagających odprowadzanie śluzu i ułatwiających oddychanie, zaleca się unikanie różnego rodzaju alergenów, na przykład roztozczy, pleśni, także leków często wywołujących alergię, na przykład aspiryny, zanieczyszczonych środowisk, tytoniu, czyli wszystkiego tego, co może chorobę wzmocnić.

Na rynku dostępny jest bardzo efektywny lek biologiczny – Omalizumab, mający dużo mniej skutków ubocznych. Przeznaczony jest dla pacjentów z ciężką astmą alergiczną, niestety jest bardzo drogi i podobnie jak tego typu leki leczące reumatyzm, dostępny jest tylko dla nielicznych i tylko w programach.

Psychika

Jak w każdym typu schorzeniach, odgrywa bardzo dużą rolę. W alergiach, szczególnie przy astmie niealergiczej, wkład psychiki w większości wypadków wynosi aż 90%. Spróbujmy się dokładniej jej wpływowi przyjrzeć.

Skóra jest naszą granicą, granicą pomiędzy otaczającym nas środowiskiem a nami. Jednocześnie umożliwia kontakt ze wszystkim i ze wszystkimi bliskimi nam osobami, poprzez wymianę przyjaznych i czułych gestów. Płuca, podobnie jak skóra, pozwalają na wymianę, kontakt, komunikację. Pełny, głęboki oddech daje nam poczucie wolności. Wdech jest odzwierciedleniem otwarcia i radości, z jaką spotykamy się z życiem, wydech jest przyjęciem tego, co jest. Ruediger Dahlke (*Krankheit als Weg*) pisze, że alergię w naszym organizmie odzwierciedlają prowadzący do wojny konflikt pomiędzy agresją i wrażliwością. Jesteśmy ciągle uzbrojeni, reagujemy nadwrażliwie na domniemanych wrogów, na przykład na produkty żywnościowe. Zamiast odważnie iść na spotkanie z nimi, robimy uniki. Często nie do końca czujemy naszą podświadomą,

silną agresję. Nie potrafimy jej wyrazić. Dochodzi do całkowitego jej zatrzymania, projektujemy ją na innych lub na coś innego. Alergicy nie żyją swoją agresją, a jeżeli już, to ogarnia ich poczucie winy wzmagające chorobę. Wszystko to, co wzbudza uczucie lęku – a wzbudzić je może na przykład niezwykła witalność wiosny z jej dosłownie na naszych oczach rozwijającymi się pączkami roślin i pyłkami wypełniającymi powietrze – może prowadzić do choroby.

Ruediger Dahlke pisze, że alergeny są symbolem wszystkiego, co witalne, często w odczuciu niektórych brudne, na przykład wszystkiego, co jest związane z życiem seksualnym. Pisze, że na przykład alergia na sierść kotów może być objawem lęku przed miłością i wszystkim animalnym. Wzmóżona reakcja na pyłki może być symbolem lęku przed miłością, ale też płodnością, kurz (podobnie jak niektóre lekarstwa) – lęk przed brudnym, nieczystym, skażonym. Dahlke zaleca ćwiczenia uświadamiające i umożliwiające kontakt z agresją, konfrontację, odjęcie agresji ciału i przesunięcie jej na poziom mentalny i wyrażający się w działaniu. Zaleca „szkolenie” intuicji i wrażliwości, po to by odróżniać przyjaciół od obcych. Zaleca odważne życie. Cieszenie się seksualnością. Desensybilizację na poziomie psychicznym, to znaczy świadome wyciągnięcie na światło dzienne wszystkiego, co jest w uczuciu nieczyste, praca ze swoim cieniem. Uwolnieniem jest „kochajcie swoich wrogów” – rozpoznanie, że to domniemane wrogie jest też w nas samych, pozbycie się lęków przed karą i przyjęcie z wdzięcznością wyzwań życia.

Astmę postrzega podobnie. Płuca są kontaktem, wyrazem wolności. Problemy z oddechem mogą wskazywać na lęk przed wolnością i samodzielnością, odrzucenie kontaktów, wszystkiego, co żywotne. Mogą też wskazywać na przeforsowanie siebie, zakłócenia pomiędzy dawaniem a braniem, pomiędzy władzą a bezsilnością. Oddech jest naszym życiem, jego wyrazem. Jak oddychamy, tak żyjemy. Wydaje się to takie proste. Astma jest obrazem agresji

pozostającej w płucach. Często wyraża niemożność życia swoim własnym życiem, ktoś „blokuje” taką możliwość, na przykład matka? Jednocześnie może być wyrazem dominacji i chęci władzy. Dahlke zaleca terapię oddechu, pomagającą wyrównać napięcie pomiędzy przyjmowaniem a dawaniem. Zaleca otwarte i prawdziwe wyrażanie uczuć. Życie zdrową agresją, wyrażanie jej słowami, wolność w realizacji siebie i swoich marzeń. Dawanie miłości i jej przyjmowanie.

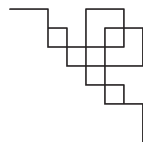
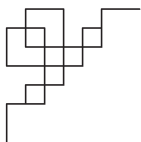
Louise L. Hay (*Heile Deinen Körper*), pisząc o alergiach, pyta – na kogo masz alergię? Nie przyznajesz się do własnej siły. Afirmacją jest: *Świat jest bezpieczny i przyjazny. Żyję w przyjaźni ze Światem.*

O katarze siennym mówi, że jest wyrazem emocjonalnego napięcia, lękiem przed kalendarzem, wiarą w bycie prześladowanym. Pisze, że jest to poczucie winy. Jako rozwiązanie proponuje afirmację: *Jestem jednością ze Wszystkim Żyjącym. W każdej chwili jestem bezpieczny.*

O astmie mówi, że jest to dusząca miłość. Niemożność oddychania za siebie. Czucie się przyciśniętym, że są to zduszone łzy. Afirmacja: *To jest dla mnie dobre, gdy wezmę moje życie w swoje własne ręce. Decyduję się na wolność.*

W TMC uczucia związane z astmą i alergią są nieco inne, to przede wszystkim lęk nerek i smutek płuc. Medycyna chińska, przekazuje nam, że ludzie płuc są bardzo wrażliwi i uczuciowi.

Interpretacje chorób są bardzo różne, czasami możemy odnaleźć w nich siebie, czasami nie. Często jest to mieszanka każdego po trochu. Tak jak nie ma tej jednej, jedynej recepty uzdrawiającej wszystkich cierpiących na tę samą chorobę, tak nie ma jednolitego obrazu psychiki odzwierciedlającego dane schorzenie. Procesy w nas zachodzące są bardzo złożone i indywidualne. Mimo to uważam, że przyjrzenie się im może być bardzo pomocne, nawet jeżeli tylko w minimalnym stopniu odnajdziemy w nich siebie. Dla niektórych z nas mogą stać się oświeceniem.



Alergie – astma i katar sienny w Tradycyjnej Medycynie Chińskiej

Omawiając system immunologiczny, mówiliśmy o energii Yang nerek, przewodzie pokarmowym, roli śledziony i jelita grubego i o Potrójnym Ogrzewaczu bezpośrednio związanym z płucami.

Spróbujmy dokładniej przyjrzeć się alergiom, silnym reakcjom organizmu na impulsy docierające z zewnątrz, wywołanym przez nieprawidłowo funkcjonujący system immunologiczny.

TMC przekazuje nam, że astma związana jest z wcześniejszymi chorobami. Nieuleczone zimno i wiatr, energie schodzące w dół, rozprzestrzeniają się w naszym ciele, osiągają oskrzela i płuca. Utorowana zostaje droga do astmy, choroby będącej obrazem nadaktywności przy jednoczesnym braku efektywności. Zwężone i opanowane atakiem duszności drogi oddechowe, dotknięte skurczem oskrzela, próbują za wszelką cenę pozbyć się śluzu. Bezskutecznie. Lęk przed uduszeniem, według chińskiej medycyny korespondujący z zimnem i energią nerek, wzmacnia atak astmy i gotowość do skurczu.

W chińskiej medycynie rozróżniamy dwa rodzaje astmy – astma charakteryzująca się tak zwaną nadczynnością płuc spowodowana jest dotarciem do organizmu wiatru z zimnem albo wiatru z gorącem. Na tego typu podłożu bardzo szybko tworzy się śluz zamykający drogi oddechowe. Drugi rodzaj to słabość płuc ściśle powiązana ze słabością nerek – płuca nie mogą przyjąć energii Qi,

której zastój według tradycyjnego chińskiego wyobrażenia prowadzi do trudności z oddychaniem.

Przyczyny

Przyczynami alergii i astmy są według Chińczyków przede wszystkim: osłabienie energii Qi nerek, niedobór ich Yang i energii Qi płuc, niedobór ich Yin i Yang, retencja śluzu i atakujący wiatr.

Dodatkowo często osłabione jest Qi śledziony i zablokowane Qi wątroby.

Zadaniem Qi płuc jest rozprowadzenie energii ochronnej Wei Qi. Zdrowe Wei Qi jest odporną, zdecydowaną energią, reaguje błyskawicznie i bez problemu na zagrażające jej, docierające do niej impulsy. W mgnieniu oka obejdzie się z katarem, zapaleniem zatok czy nawet grypą. Może ogarnie nas słabość, nawet wysoka temperatura, wszystko to jednak jest kwestią krótkiego czasu i już po paru dniach wracamy jak nowo narodzeni do życia. Inaczej wygląda sprawa, gdy nasze Wei Qi jest osłabione. W takiej sytuacji bez żadnego problemu udaje się wiatrowi czy zimnu dotrzeć głęboko do naszego wnętrza. Płuca je przyjmują i reagują kaszlem, dusznością, łękiem, paniką towarzyszącą atakom astmy – emocjom nerek. Poza tym, osłabione, reagują nieadekwatnie na czynniki docierające do nas z zewnątrz, na przykład na alergeny. Słaba energia obronna jest bardzo wrażliwa, wręcz nadwrażliwa. Ta nadwrażliwość charakteryzuje często ludzi cierpiących na choroby atopowe. Wrażliwe dzieci żyją w silnej symbiozie z mamą, za to często reagują agresywnie na swoich rówieśników. Skóra jest granicą, choroby atopowe, na przykład atopowe zapalenie skóry, pokazują, że coś z nią jest nie tak.

Powodem zakłóceń pracy naszego systemu obronnego jest niedobór Qi płuc. Niedobór Qi płuc uniemożliwia doprowadzenie Wei Qi na powierzchnię naszego ciała i zajęcie się jego ochroną. Najczęściej jest to spowodowane niedoborem Qi nerek. Słabe Qi

nerek nie ma za bardzo co wysyłać płucom, w swojej niemocy nie jest w stanie osiągnąć Qi płuc. A słabe płuca nie są w stanie przyjąć energii wysyłanej im przez nerki. Koło się zamyka. Jeżeli naturalny proces naszej ochrony jest zakłócony, dochodzi do stagnacji płynów, co z łatwością umożliwi dotarcie i pozostanie w naszym wnętrzu czynników patogennych, takich jak wiatr, zimno, wilgoć czy gorąco.

Niedobór Qi nerek, niedobór ich Yang, jest powodem niedomagania Qi płuc. Osłabienie Qi nerek często jest uwarunkowane konstytucją, podeszłym wiekiem, ale też chronicznymi chorobami, wieloma porodami, seksualnymi ekscesami, ciężką fizyczną i umysłową pracą, wyczerpaniem psychicznym. Emocje nerek mają naturalnie w tym procesie swój ogromny udział – obawy, lęki i uginający kolana, ściskający krtań szok. Częsty i długi kontakt z dochodzącym z zewnątrz zimnem, podobnie jak chroniczna wilgoć wypełniająca organizm i atakująca śledzionę, również nie są przyjaciółmi nerek. Obciążone niedoborem Qi nerek nie jest w stanie utrzymać oddechu, oddech staje się krótki, płytki. Odporność słabnie, organizm atakuje coraz częstsze infekcje. Wszystkie te czynniki nie sprzyjają energii Yang nerek. Bardzo często sami mocno sobie szkodziśmy – nieodpowiednim pożywieniem, jemy zbyt dużo produktów oziębiających organizm, nie dbamy o siebie. Słabe Yang nerek nie tylko nie wysyła naszym organom ciepła koniecznego do ich prawidłowego funkcjonowania, ale ma także ogromny wpływ na naszą psychikę. Niedomagania Yang nerek wręcz uniemożliwiają udanie się na spotkanie z życiem. Lęk przed nieznanym, przed domniemanym obcym (alergeny), hamuje wszelkie zapędy. Słaba wola, brak motywacji zwalniają wszystkie procesy i nie pozwalają wyjść poza piętrzące się przed nami granice. Człowiek dotknięty ekstremalną słabością Yang nerek jest powolny, niezdecydowany, brak mu doświadczeń sukcesu. To wszystko prowadzi do frustracji i bezsilności. Lęk wywołują w nim przede wszystkim sytuacje,

w których powinien przejąć odpowiedzialność, i w momentach gdy sobie uświadamia, że nie posiada wytrwałości pozwalającej na dotarcie do celu. Otoczona zimnem Brama Witalności powoli się zamyka. Smutne i ciężkie życie.

Oslabienie Qi płuc

Zadaniem płuc jest rozprowadzanie Qi po całym naszym organizmie. Nietrudno się domyśleć, jaki wpływ ma na nas ich słabość. By je zrozumieć, zacznijmy od ich emocji. Płuca są siedzibą Duszy Ciała Po. Jest to najbardziej materialny aspekt naszej Duszy. (Hun – Wędrująca Dusza, rezydująca w wątrobie, jest spirytualnym aspektem Duszy). Rezydujące w płucach, będące manifestacją życia Po jest bezpośrednio związane z naszym oddechem, jest „podmucha chem życia” – określenie bardzo trafnie tłumaczące słowo „oddech” w starożytnej Grecji. W medycynie chińskiej Po zwane jest pulsującym oddechem. Po ma bezpośredni kontakt z esencją naszego ciała i manifestuje się w naszych uczuciach i odczuciach, które mają na nie ogromny wpływ. Emocje takie jak smutek i troski, niszczące Qi płuc, oddziałują bezpośrednio na nasze Po i na nasz oddech. Ich nadmiar zatrzymuje go, sprawia, że staje się powierzchowny i krótki. Zdesperowani ludzie oddychają tylko górną częścią płuc, sprawiają wrażenie, jakby oddech w ogóle do ich płuc nie docierał, tylko zatrzymywał się gdzieś na wysokości ramion. Szybki i płaski oddech jest wyrazem związania Duszy Ciała Po i Qi płuc. Jednym z powodów najwcześniejszego osłabienia Qi płuc może być sytuacja typu – „Qi blokuje płuca”. Do blokady może dojść w czasie porodu, w momencie gdy występują problemy z pępowiną, na przykład gdy jest owinięta wokół szyi dziecka. Normalny oddech jest spóźniony. Zablockowana energia Qi z jednej strony wędruje do serca, a z drugiej – jej blokada może wywołać u niemowląt i dzieci chroniczne choroby płuc. W momencie śmiertelnego zagrożenia obok lęku rodzi

się w dziecku niewyobrażalny smutek. Badania amerykańskiego psychiatry Lee Salka wykazały, że problemy z oddechem przy porodzie trwające dłużej niż godzinę mają ściśle powiązania ze skłonnością do podjęcia próby samobójczej przez młodych ludzi, podobnie jak brakująca opieka w ciąży czy w czasie porodu i w okresie poporodowym, czy też chroniczna choroba matki. Wszystko to ma wpływ na wzmożenie emocji płuc – smutku. Absolutny smutek można także przynieść ze sobą. Od najwcześniejszych lat może być charakterystycznym obrazem naszej konstytucji. Można też się go „nabawić”, przyczyną może być stosunkowo wczesne w naszym życiu dotarcie zimna do naszego ciała. To nieuleczone, zepchnięte w dół do płuc i oskrzeli, w późniejszym wieku może objawić się chorobami alergicznymi lub astmą. Uszkodzenie Qi płuc może także wystąpić u kogoś, kto od małego tłumiał uczucia, czy to dlatego, że taki już po prostu był, czy też częściej, bo zabraniano mu płakać, czy u kogoś kto przeżył, szczególnie w młodym wieku, ogromne straty, na przykład stracił rodziców. Także poronienia, utrata dzieci, mogą się objawić niedoborem Qi płuc. W ciężkich przypadkach Qi zostaje dosłownie zamknięte. Jeżeli tak się dzieje, to możliwość nabrania głęboko powietrza, głębokiego, swobodnego oddechu, jest zakłócona. Przypomnijmy: wdech jest wyrazem otwarcia i radości, z jaką spotykamy się z życiem, wydech jest wyrazem przyjęcia tego, co jest. Dzieci mogą często nie pamiętać bardzo wczesnych zranień. Mimo to problemy ze stworzeniem własnej granicy, z rozstaniem, z wchodzeniem w bliskie związki mogą być, obok trudności oddechowych, objawami zamkniętego, wręcz zniszczonego Qi płuc. W poczuciu osamotnienia, ogarnia często osoby tym dotknięte lęk przed nieznaną, być może zagrażającą przyszłością. Lęk niepozwalający im oddychać.

Innym powodem osłabienia energii Qi płuc, obok odziedziczonych skłonności, są powtarzające się i nieuleczone do końca infekcje dróg oddechowych. Poprzez osłabione Qi płuc i bezpośrednio z nim

związanej naszej energii obronnej Wei Qi zostaje otwarta droga dla wiatru i zimna. Wiatr jest zawsze nośnikiem innych patogennych czynników. Dodatkowo słabe Qi płuc nie jest w stanie pokonać śluzu utrudniającego oddychanie. Następnym faktorem jest zanieczyszczone środowisko, palenie papierosów wysuszające płuca, wszystkie chemiczne substancje wypełniające nasze mieszkania, kurz, roztoża, wilgoć w pomieszczeniach, pleśń, grzyby, klimatyzacja.

Długo trwające osłabienie Qi płuc, ich krótki oddech, niemożność rozprowadzania energii Qi we wszystkich możliwych kierunkach, prowadzą do wyczerpania Yin płuc i ich suchości. Chroniczne choroby płuc, chroniczny kaszel, zanieczyszczenie środowiska, „wysuszenie” płuc – klimatyzacja, suche powietrze, papierosy, wystarczy już ich dym, także zbyt dużo alkoholu i ostrych przypraw, stres, smutek i troski związane z przyszłością, wszystko to wpływa bardzo źle na energię Yin płuc. Gdy dochodzi do tego słabość Yang nerek, rezultatem może być astma.

Niedobór Yang płuc spowodowany jest często dotarciem do nich wiatru, najczęściej w towarzystwie innych patogennych czynników, na przykład zimna. Wiatr i zimno uszkadzają Qi, nadwyrężają jego ocieplające i rozprowadzające właściwości. I tutaj naturalnie emocje takie jak smutek i troski zbierają swoje żniwo. Niedobór Yang płuc oznacza bezgraniczny smutek. Dr Leon Hammer (*Psychologie und Chinesische Medizin*) pisze, że mocny, dotykający, niezmierny smutek można czasami dojrzeć ukryty głęboko w oczach człowieka. Ludzie nim wypełnieni są bardzo wrażliwi, czują się szybko zranieni, płaczą, wydaje się, bez powodu. Pod przykrywką pozornej beztroski ukrywają głęboki pesymizm. Ich energia jest osłabiona, nastrój do niczego, tak naprawdę nigdy nie są szczęśliwi. Często śluz wypełnia ich układ oddechowy, cierpią na alergie i astmę.

Klasycznymi, bardzo ważnymi, punktami akupunkturowymi mającymi wpływ na nasze płuca są: punkt Płuca 7, uwalniający od

uciążliwych emocji płuc, i Pęcherz 42, wzmacniający Duszę Ciała Po i Qi płuc.

Przy astmie alergicznej obok osłabionego Qi płuc osłabione jest także Qi śledziony. Wszystko, co ma związek z wilgocią i śluzem, jest od niej zależne. Umiejętność przemiany wilgoci, jednego z zadań śledziony, przy jej osłabieniu jest niewystarczająca. Powstający śluz zbiera się w całym organizmie, również w płucach. Tworzy blokady, stagnację Qi płuc i utrudnia oddech.

Zablokowane Qi wątroby może dolać oliwy do ognia. Poprzez błędy w diecie, długotrwałe i silny stres, brak ruchu, emocjonalne obciążenia, nasza wątroba słabnie i staje się otwarta na wszelkiego rodzaju trucizny, które się w niej zbierają, obciążają ją i negatywnie na nią wpływają. Powstaje niekontrolowana, niczym nieuzasadniona agresja i złość. Energie bardzo gorące i bardzo Yang mogą w błyskawicznym tempie skierować się tam, gdzie nie powinny. Energia Yang ma tendencję do płynięcia w górę. Medycyna chińska mówi, że płuca powinny kontrolować wątrobę, a jeżeli tak się nie dzieje, bo z jakiegoś powodu są osłabione, na przykład słabością Yang nerek, to wątroba, będąca zbyt Yang, atakuje płuca. Silne emocje wątroby sprawiają, że stajemy się przewrażliwieni i agresywni. Łatwy dostęp mają do nas różnego rodzaju alergeny, które agresywnie próbujemy zwalczyć.

Z wątrobą związany jest wiatr. Jest to jeden z najważniejszych bodźców wywołujących alergię i astmę. Jak widać, niemały jest wkład wątroby w choroby o podłożu alergicznym.

O astmie mówi się, że płuca zostały zaatakowane przez wiatr i zimno albo wiatr i gorąco.

Mówi się, że została wywołana bezpośrednio przez atak wiatru będący przecigiem, infekcją, alergenem zawartym w powietrzu i w produktach żywnościowych.

Meridianem najbardziej związanym z astmą jest Ren mai. Jest to tak zwany meridian kontrolny. Jego energia pochodzi z nerek.

Swój bieg rozpoczyna w kroczu, przebiega wzdłuż środkowej linii brzucha, dalej wspina się w górę, poprzez klatkę piersiową, aż do ust. Okrąża je i dodatkowymi odgałęzieniami dochodzi do oczu. Ren mai jest zbiornikiem energii Yin, ma powiązania ze wszystkimi meridianami Yin i tę też energię rozprowadza po całym naszym ciele. Wszystkie organy znajdujące się na trasie jego przebiegu są od jego pracy uzależnione, szczególnie żołądek, płuca, serce i organy rozrodcze. Meridian ten, zwany także meridianem więzi, jest według chińskiej medycyny przedłużeniem pępownicy. Nietrudno się domyśleć, że jego energia wpływa na związek z matką, rozszerzając się później na wszystkie inne związki.

Katar sienny

Należy do chorób wiatru, wilgoci i gorąca atakującego ciało. Objawia się katarciem, kichaniem, często swędzą zacerwienione, piekące oczy, czasami też skóra. Zablokowane z powodu wiatru, wilgoci i gorąca Qi płuc nie może się rozproszyć po całym ciele, więc próbuje się poprzez kichanie, niedając żadnego zresztą efektu, wydostać. Towarzyszy temu często nadwrażliwość, zarówno na poziomie ciała, jak i ducha. Brak sukcesu w odparciu infekcji prowadzi do wręcz obsesyjnego ciągłego zmagania się z infekcjami. Opuchnięte śluzówki są bezustannie gotowe do reakcji zapalnych.

Przyczyny

Katar sienny najlepiej wytłumaczyć (zgodnie z wyjaśnieniem Claude'a Diolosa w jego publicznych wykładach), przyglądając się kontrolującym twarz meridianom. Meridianem przechodzącym przez twarz i mającym wpływ na wszelkie zakłócenia występujące w jej obrębie jest przede wszystkim Du mai, meridian rozprowadzający energię Yang, energię konieczną do pracy całego naszego organizmu. Du mai, mający swój początek w kroczu i przebiegający

z tyłu ciała w górę, przez cały kręgosłup, aż do głowy, przechodzi dokładnie przez środek twarzy i nosa i jest powiązany ze wszystkimi meridianami energii Yang naszego ciała. Szczególny związek ma z nerkami. Kanał ten jest wyrazem energii Yang nerek. Jednym z zadań nerek jest ochrona twarzy. Słabe Yang nerek nie jest w stanie odżywiać twarzy ani chronić jej przed szkodliwymi wpływami. Drugim niezwykle ważnym jest meridian żołądka, który zaczyna się dokładnie w miejscu, gdzie są zatoki szczękowe twarzy, również jelito grube ma w tej kontroli swój udział. Za zatoki czołowe odpowiedzialny jest woreczek żółciowy. Nietrudno się zorientować, że twarz odzwierciedla stan naszego przewodu pokarmowego. Jeżeli w przewodzie pokarmowym i w woreczku żółciowym nagromadzone jest wilgotne gorąco, najczęściej wprowadzone na skutek błędów w diecie – dużo mięsa, wędliny, tłuszczu wieprzowego, słodkiego, również emocje związane z tymi meridianami mają w tym swój udział (złość i agresja Elementu Drewna wprowadzające gorąco i wiatr i chroniczna „zaduma” Elementu Ziemi wprowadzająca wilgoć), to z czasem taki stan może być łatwą zdobyczą dla zewnętrznej wilgoci, wiatru i patogennego gorąca. Qi płuc zostaje zablokowane, słabe Yang nerek nie jest w stanie sobie z tą sytuacją poradzić. Twarz i płuca, w tym układzie pozostawione same sobie, są łatwą zdobyczą. Dochodzi do zastoju – wilgoć i gorąco przeradzają się w gęsty śluz. Nietrudno przewidzieć rezultat – powstaje przewlekły katar sienny albo i zapalenie zatok.

Terapia

Zarówno jeżeli chodzi o astmę, jak i alergię, konieczne jest odbudowanie energii Yang nerek, dalej zajęcie się Du mai, meridianem prowadzącym i kontrolującym całą naszą energię Yang. Poprzez niego możemy odprowadzić wiatr, wilgoć i patogenne gorąco naszego układu pokarmowego, jednocześnie ogrzać Yang nerek i tym

samym doprowadzić ciepło konieczne do pracy wszystkich organów i meridianów.

Ochrona Yang nerek oznacza w pierwszej kolejności osłonę przed patogennym zewnętrznym zimnem, czyli dbanie o odpowiednie ubranie. Szczególnie powinniśmy dbać o dolną część pleców, bo właśnie tam, pomiędzy Du 4 i Pęcherzem 23, znajduje się Mingmen, centrum naszej witalności. Najczęściej jednak zimno doprowadzamy sami, źle się odżywiając. W przypadku niedoboru Yang nerek jemy za dużo oziębiających i wprowadzających wilgoć, sprzyjającej powstawaniu zimna, produktów. Podstawowa zasada: starajmy się jeść regularnie, w spokoju, najlepiej trzy ciepłe posiłki dziennie. Bardzo wskazane są długo gotowane zupy. Wszystko, co gotujemy, im dłużej, tym lepiej, zwiększa energię Yang. Nasze jedzenie powinno być urozmaicone. Jednородne diety i głodówki nie sprzyjają naszym nerkom. Przypomnijmy sobie, do Elementu Wody należy smak słony. Słony kieruje energię w dół, kierunek Yang jest odwrotny, czyli przeszkadza energii Yang w jej działaniu, do tego oziębia. W nadmiarze uszkadza także Yin organizmu. Przyrządzając nasze potrawy, powinniśmy mieć i to na uwadze.

Unikajmy:

- wszystkiego z zamrażarki,
- surowych oziębiających warzyw i owoców – ogórki, pomidory, sałaty, owoce cytrusowe,
- mleka i kwaśnych przetworów mlecznych, wprowadzających także niepotrzebną wilgoć do naszego organizmu,
- mocno solonych potraw i wędlin,
- alg,
- cukru,
- ostrych i gorących przypraw – pieprzu cayenne, chili, suszonego imbiru, pimentu, tabasco,

- pożywienia ze środkami konserwującymi, sztucznymi aromatami i odgrzewania naszego pożywienia w mikrofalówkach,
- energetycznie zimnych napojów, takich jak czarna i zielona herbata, woda mineralna, herbata miętowa.

Dobrze nam robią:

- mięso z kurczaka, wołowina, jagnięcina i baranina, dziczyzna,
- jęczmień, kukurydza, orkisz, owies, słodki ryż – najlepiej prażone, przyrządzane bez tłuszczu,
- cebula, dynia, fasola, groch, kapusty wszelkiego rodzaju, kasztany jadalne, por, soczewica, ziemniaki,
- z przypraw cynamon, owoce jałowca, kminek, koper, kolendra, oregano, wanilia,
- ostre przyprawy takie jak czosnek – w niewielkich ilościach, goździki, imbir, pieprz, rozmaryn i tymianek (suszone),
- świeże przyprawy – pietruszka, szczypiorek, tymianek, szalwia,
- z ryb i owoców morza: okoń, pstrąg i kraby,
- niewielkie ilości sera owczego i koziego,
- suszone owoce – morele, rodzynki,
- orzechy włoskie, nasiona słonecznika,
- herbata z anyżu, imbiru, lukrecji, niewielka ilość czerwonego wina.

Zioła, również ich smak, właściwości termiczne i energetyczne, są bardzo pomocne w wyrównaniu energii nerek.

Wybrane zioła wzmacniające Yang nerek:

Rhiz. Calami (kłącze tataraku)

Hb. et Fruct. Avenae (ziele i ziarno owsa)

Cort. Cinnamomi (kora cynamonowca cejlońskiego)

Rhiz. Eleutherococci (kłącze eleuterokoka kolczastego)

Hb. Hyperici (ziele dziurawca)
Fruct. Juniperi (owoc jałowca)
Rad. Levistici (korzeń lubczyku)
Hb. Nasturtii (ziele rukwi wodnej)
Rad. Ginseng (korzeń żeń-szenia)
Fol. Boldo (liść Boldo)
Fol. Rosmarini (liść rozmarynu)
Hb. Thymi (ziele tymianku)
Sem. Foenegraci (nasiona kozieradki pospolitej)
Rhiz. Zingiberis (kłącze imbiru)

Niezwykle ważne jest środowisko, w którym mieszkamy i żyjemy. W sytuacji gdy nasze Qi płuc jest osłabione, musimy zadbać szczególnie o czystość naszego otoczenia, a w wypadku niedoboru Yin płuc – także o odpowiednie nawilżanie powietrza pomieszczeń, w których przebywamy. Należy pamiętać, że niedobrze nam robi długie siedzenie w pochylonej pozycji przy biurku – Qi oddechu może być w ten sposób zakłócone.

Nietrudno się domyśleć, że i tutaj pożywienie odgrywa ogromną rolę. Do Elementu Metalu, elementu płuc, przynależy smak ostry. Ostry otwiera, także pory skóry, pocimy się. W niewielkich ilościach działa wyrównująco na energię Metalu, w zbyt dużych – uszkadza energię płuc i jelita grubego. Aby wzmocnić Qi płuc, powinniśmy unikać wszystkiego, co wprowadza zimno i wilgoć mogące osłabić Qi płuc i śledziony, czyli:

- zimnych energetycznie owoców cytrusowych, kiwi, także pomidorów, ogórków, sałat,
- wprowadzających wilgoć i produkujących śluz bananów,
- lodów i mrożonek,
- wszystkiego, co ma powiązania z cukrem,
- białej mąki,

- produktów mlecznych z wyjątkiem wzmacniającego płuca masła,
- produktów z soi,
- wieprzowiny,
- miętowej i zielonej herbaty, wody mineralnej,
- wszystkiego ze środkami konserwującymi i innymi chemicznymi dodatkami,
- i naturalnie, unikajmy odgrzewania w mikrofalówkach.

Pomagają nam:

- regularne, ciepłe posiłki,
- kukurydza, orkisz, owies, ryż,
- mięso z kurczaka, indyka i wołowina,
- karp, okoń, pstrąg,
- dynia, cebula (bardzo dobrze robi z sok z cebuli), chrzan, czosnek, groch, imbir, wszystkie rodzaje kapusty, marchew, por, soczewica, ziemniaki,
- świeże zioła,
- cynamon, goździki, jałowiec, kminek, kolendra, kurkuma, gałka muskatołowa, oregano, szafran, tymianek, rozmaryn, wanilia,
- migdały, orzechy włoskie, orzeszki ziemne, nasiona słonecznika, sezam,
- czereśnie, słodkie jabłka, winogrona,
- nieduże ilości alkoholu do gotowania,
- herbata z lukrecji, anyżu, kminku – na zmianę.

Wybrane zioła wzmacniające Qi i Yang płuc:

Rad. Angelicae (korzeń arcydzięgla)

Hb. Artemisiae (bylica estragonu)

Rhiz. Curcumae (kłącze ostryżu długiego)

Hb. Equiseti (ziele skrzypu)

Rad. Glycyrrhizae (korzeń lukrecji)
Fol. Hederæ (liść bluszczu)
Rad. Inulæ (korzeń omanu wielkiego)
Rad. Levistici (korzeń lubczyku)
Hb. Nasturtii (ziele rukwi wodnej)
Rad. Ginseng (korzeń żeń-szenia)
Fol. Rosmarini (liść rozmarynu)
Hb. Thymi (ziele tymianku)
Fol. Farfarae (liść podbiału)
Rhiz. Zingiberis (kłącze imbiru)
Flor. Verbasci (kwiat dziewanny)

Gdy występuje niedobór Yin płuc, gdy kaszel jest suchy, jego intensywność zwiększa się wieczorem i nocą, usta, nos, krtań są wysuszone, chce nam się pić, do tego męczy nas chrypka i drapie w gardle, mamy zaczerwienione policzki nad kośćmi policzkowymi, często tylko jeden, suchą skórę, popołudniami stany podgorączkowe, uczucie gorąca na piersiach, dłoniach i podeszwach stóp, jednym słowem cierpimy na niedobór Yin, w tym konkretnym wypadku na niedobór i wyczerpanie naszego Yin płuc. Płuca nie lubią suchości, w tym układzie jest to szczególnie ważne, obojętnie, czy chodzi o pomieszczenia, w których przebywamy, czy wyżywienie, trzeba temu przeciwdziałać. Ci, których Yin płuc jest zaatakowane, powinni dbać o odpowiednią wilgotność powietrza pomieszczeń. Mogą w tym pomóc akwaria, rośliny, nawilżacze powietrza i inhalacje wodne, zimą mokry ręcznik na kaloryferach też już jest dużą pomocą. Dzieciom, ale także dorosłym, może pomóc obecność zwierząt w domu, chociażby z tego powodu, że słabość Yin płuc bardzo ogranicza bliskie kontakty. Przytulenie, głaskanie własnego zwierzątka może pomóc przełamać lęk przed wszystkim, co obce, i przynieść wiele radości, rozświetlając smutek płuc. Wbrew

obawom, kontakt z psem czy z kotem może wzmocnić system immunologiczny. Jasne jest, że te miłe sercu zwierzęta nie powinny spać razem z nami w łóżku.

Jadłospis i recepty ziołowe wyglądają trochę inaczej niż przy samym niedoborze Qi płuc.

Unikajmy:

mocno ogrzewającej, ocieplającej i wysuszającej żywności i płynów. Wszystko to osłabia Yin, najczęściej są to:

- anyż, chili, curry, czosnek, cynamon, imbir, gorczyca, goździki, owoce jałowca, kolendra, papryka, pieprz, generalnie ostre przyprawy, rozmaryn, tymianek,
- chrzan, surowa cebula, por, słodkie ziemniaki,
- dziczyzna, jagnięcina i baranina, mięso kozie,
- płatki owsiane, słodki ryż,
- herbata z imbiru, kakao, kawa, kawa zbożowa,
- cola i inne zawierające kofeinę płyny,
- alkohol, bardzo słone jedzenie, wędliny, wędzone potrawy.

Dobrze zrobią:

chłodzące i nawilżające produkty:

- kompot z jabłek i gruszek, mandarynki, melony, truskawki,
- jęczmień, pszenica, ryż,
- duszona kaczka,
- kraby, tuńczyki,
- oberżyna, kapusta chińska, duszone pomidory, rzodkiew, seler, szpinak,
- w małych ilościach mleko i jego przetwory, podobnie jak produkty z soi,
- herbaty owocowe, miętowa, zielona herbata, herbata z lukrecji, koperku i mniszka lekarskiego, woda mineralna,

- nieduże ilości słodkiego – naturalny cukier, miód, syrop z agawy,
- neutralna i lekko ocieplająca żywność wzmacniająca Środek,
- kasza jaglana i gryczana, kukurydza, orkisz,
- dynia, buraki, kalafior, marchew, korzeń pietruszki, ziemniaki,
- jajka,
- fasola, groch, soczewica,
- figi, mirabelki, śliwki,
- okoń, pstrąg,
- migdały, orzeszki ziemne, sezam, nasiona słonecznika.

Posiłki powinny być regularne.

Zalecane zioła:

Hb. Agrimoniae (ziele rzepika pospolitego)

Rad. Althaeae (korzeń prawoślazu)

Hb. Boraginis (ziele ogórecznika)

Lichen islandicus (plecha porostu islandzkiego)

Hb. Equseti (ziele skrzypu)

Hb. Galeopsidis (ziele poziewnika)

Rad. Glycyrrhizae (korzeń lukrecji)

Fruct. Mali sylvestris (owoc jabłoni dzikiej)

Flor. Rhoeados (kwiat maku polnego)

Fol. Plantaginis lanceolata (liść babki lancetowatej)

Hb. Polygoni avicularis (ziele rdestu ptasiego)

Hb. Pulmonariae (ziele miodunki płamistej)

Rad. Symphyti (korzeń żywokostu)

Flor. Tiliae (kwiat lipy)

Flor. Trifolii pratensis (kwiat koniczyny łąkowej)

Fol. Tussilaginis farfarae (liść podbiału)

Hb. Viola tricolor (ziele fiołka trójbarwnego)

Mówiliśmy już, że katar sienny i astma są spowodowane przede wszystkim zaatakowaniem płuc przez wiatr i gorąco albo wiatr i zimno.

W przypadku gdy wiatr i zimno atakują płuca, zalecenia są takie same, jak przy osłabionym Qi płuc. Trochę inaczej wygląda to przy wietrze i gorącu. Patogennym obrazem kataru siennego najczęściej są wiatr i gorąco.

W nasileniu choroby powinno się unikać:

- wszystkich produktów z grilla, peklowanego, ostro smażonego, wędzonego,
- dziczyzny, jagnięciny i baraniny,
- bazylii i ostrych przypraw: chili, curry, imbiru, czosnku, kurkumy, pieprzu, owoców jałowca, oregano, rozmarynu, tymianku
- cebuli, chrzanu, pora,
- tłustych wędlin,
- kawy, też zbożowej, kakao i alkoholu,
- naturalnie również produkujących śluz – produktów mlecznych i produktów z soi,
- cukru,
- zbyt obfitych i dostarczających dużo białka posiłków.

W czasie wzmożonego gorąca zalecane są lekko ochładzające produkty:

- brokuły, cukinia, marchew, ogórek i pomidor, ale lekko duszone, szpinak, rzodkiewka,
- świeże zioła, takie jak mięta, pietruszka, rzeżucha,
- kasza jagłana, jęczmienna, gryczana, ryż,
- algi,
- gruszki lekko duszone,
- herbata miętowa, herbata zielona, woda mineralna.



vital
GWARANCJA ZDROWIA



Alicja Kowalska Dorscheid – specjalistka i praktyk Tradycyjnej Medycyny Chińskiej. Ukończyła Institut für Phytotherapie oraz Heilpraktikerschule w Berlinie, gdzie zdobyła kompleksową wiedzę na temat ziołolecznictwa, diagnozy z tęczówki oka, homeopatii, jogi czy technik odprężających. Od 2005 roku prowadzi prywatną praktykę, gdzie pomaga ludziom z całego świata.

Jedyna publikacja na rynku, która tak szczegółowo porównuje terapie stosowane przez medycynę zachodnią oraz Tradycyjną Medycynę Chińską. Poznaj najskuteczniejsze kuracje eliminujące takie dolegliwości jak:

- alergie,
- astma,
- katar sienny,
- atopowe zapalenie skóry,
- choroby autoimmunologiczne,
- nietolerancje pokarmowe,
- reumatyzm,
- bóle pleców,
- cukrzyca typu 1 i 2,
- nadciśnienie tętnicze.

Dzięki fachowym wskazówkom Autorki poznasz uzdrawiające działanie akupunktury, baniek, moksy, masażu Tuina, Gua Sha, ćwiczeń medytacyjnych, ziołolecznictwa, jak również odżywiania według Pięciu Przemian. Odkryjesz produkty spożywcze jakich należy unikać oraz takie, które pomogą w walce z konkretnym schorzeniem, a także dowiesz się czym są: zasady Yin Yang, Trzy Skarby (Jing, Qi i Shen) oraz centra energii Dantian.

Chiński sposób na zdrowie!

Patroni:



**MIESIĘCZNIK
SZAMAN**
CZLOWIEK - ZDROWIE - NATURA

AKTYWNI plus

uroda
zdrowie.pl



grella.pl

Zdrowe odżywianie
www.odzywianie24.pl

Vitalni24.pl
KALUP ZE ZDROWIEM

Cena 54,50 zł

ISBN: 978-83-8168-210-7



9 788381 682107