



Carrie Chauhan

ZIOŁA W TRADYCYJNEJ MEDYCYNIE CHIŃSKIEJ

Ponad 100 najskuteczniejszych receptur
na samodzielne pozbycie się
powszechnych chorób i dolegliwości



vital
GWARANCJA ZDROWIA

ZIOŁA
W TRADYCYJNEJ
MEDYCYNIE CHIŃSKIEJ

Carrie Chauhan

ZIOŁA W TRADYCYJNEJ MEDYCYNIE CHIŃSKIEJ

Ponad 100 najskuteczniejszych receptur
na samodzielne pozbycie się
powszechnych chorób i dolegliwości

REDAKCJA: Magdalena Kuźmiuk
SKŁAD: Emilia Dajnowicz
PROJEKT OKŁADKI: Emilia Dajnowicz
TŁUMACZENIE: Anna Jurga
ZDJĘCIA: Biz Jones
STYLIZACJA: Erika Joyce
ZDJĘCIA AUTORKI: Wendy Wood Photography

Wydanie I
Białystok 2021
ISBN 978-83-8168-865-9

Tytuł oryginału: *Chinese Herbal Medicine for Beginners: Over 100 Remedies for Wellness and Balance*

Copyright © 2020 by Rockridge Press, Emeryville, California

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2020
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. Dołożono 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

Anujowi i Akshayowi





Spis treści

Wstęp	15
CZEŚĆ I: ABC CHIŃSKIEGO ZIOŁOLECZNICTWA	19
ROZDZIAŁ 1: Wszystko o chińskim ziołolecznictwie	21
ROZDZIAŁ 2: Twoja domowa zielarnia	39
CZEŚĆ II: ZIOŁA	57
ROZDZIAŁ 3: Profile ziół	59
Albicja • He huan pi (kora) i He huan hua (kwiat) • <i>Albizziae julibrissinis cortex</i> i <i>Albizziae julibrissinis flos</i>	62
Aster tatarski • Zi wan • <i>Asteris tatarici radix</i>	63
Atraktylod wielkogłówkowy • Bai zhu • <i>Atractylodis macrocephalae rhizoma</i>	64
Cibora • Xiang fu • <i>Cyperi rotundi rhizoma</i>	64
Czepota • Gou teng • <i>Uncariae ramulus cum uncis</i>	65
Dereń jadalny • Shan zhu yu • <i>Corni officinalis fructus</i>	66
Dzięgiel omszały • Du huo • <i>Angelicae pubescentis radix</i>	67
Gałązka cynamonu • Gui zhi • <i>Cinnamomi cassiae ramulus</i>	68
Głożyna pospolita • Da zao • <i>Zizyphi jujubae fructus</i>	68
Głóg • Shan zha • <i>Crataegi fructus</i>	69
Gurdlina • Gua lou • <i>Tricosanthis kirlowii fructus</i>	70
Jagoda goji • Gou qi zi • <i>Lycii chinensis fructus</i>	70
Kardamon • Yi zhi ren • <i>Alpiniae oxyphyllae fructus</i> i <i>Elettaria cardamomum</i>	71
Konwalnik japoński • Mai men dong • <i>Ophiopogonis japonici tuber</i>	72
Koper włoski • Xiao hui xiang • <i>Foeniculi vulgaris fructus</i>	73
Kora cynamonu • Rou gui • <i>Cinnamomi cassiae cortex</i>	73
Korzeń szparaga • Tian men dong • <i>Asparagi cochinchinensis tuber</i>	74
Kozieradka • Hu lu ba • <i>Trigonellae foeni-graeci semen</i>	75

Kurkuma • Jiang huang • <i>Curcuma longae rhizoma</i>	76
Lakownica lśniąca • Ling zhi • <i>Ganoderma lucidum</i>	76
Longan • Long yan rou • <i>Euphoria longan arillus</i>	77
Łzawnica ogrodowa • Yi yi ren • <i>Coicis lacryma-jobi semen</i>	78
Mięta • Bo he • <i>Menthae haplocalycis herba</i>	78
Morwa biała • Sang shen • <i>Mori albae fructus</i>	79
Opornik łatkowaty (kudzu) • Ge gen • <i>Puerariae radix</i>	80
Piwonia biała • Bai shao • <i>Paeoniae radix alba</i>	81
Piwonia drzewiasta • Mu dan pi • <i>Paeoniae moutan cortex</i>	82
Podagrycznik chiński (ligusticum) • Chuan xiong • <i>Ligustici chuanxiong rhizoma</i>	83
Poria • Fu ling • <i>Poriae cocos sclerotium</i>	83
Róża pomarszczona • Mei gui hua • <i>Rosae rugosae flos</i>	84
Skórka mandarynki • Chen pi • <i>Citri reticulatae pericarpium</i>	85
Szałwia • Dan shen • <i>Salviae miltiorrhizae radix</i>	85
Szczęć • Xu duan • <i>Dipsaci radix</i>	86
Traganek • Huang qi • <i>Astragali membranacei radix</i>	87
Złocien wielkokwiatowy (chryzantema) • Ju hua • <i>Chrysanthemi morifolii flos</i>	88

CZĘŚĆ III: RECEPTURY I REMEDIA 91

ROZDZIAŁ 4: Receptury i remedia 93

Próbka z pojedynczego zioła	96
Alergie	98
Odwar przeciwalergiczny	98
Bezsenna	99
Napar ułatwiający zasypianie	99
Odwar na głębszy sen	100
Odwar wyciszający umysł przed snem	101
Ból brzucha	102
Olejek ziołowy na zdrowy brzuch	102
Ból głowy	103
Odwar łagodzący ból głowy z Wilgocia	103
Odwar łagodzący ból głowy ze Stagnacją	104

Odwar łagodzący ból głowy z Wiatrem	105
Odwar łagodzący napięciowy ból głowy	106
Bóle o różnym podłożu	107
Odwar łagodzący różne bóle i боли	107
Odwar łagodzący różne bóle i боли z Gorącym	109
Kompres przeciwbólowy	110
Kompres łagodzący ból z Gorącym	111
Ból pleców	112
Odwar uśmierzający ból pleców i kolan	112
Olejek ziołowy zwalczający ból pleców i dolnej części ciała	114
Maść łagodząca ból pleców i dolnej części ciała	115
Ból szyi i barków	116
Odwar łagodzący ból szyi i barków	116
Olejek ziołowy łagodzący ból szyi i barków	117
Cholesterol	118
Odwar kontrolujący poziom cholesterolu	118
Ciśnienie krwi	119
Odwar regulujący nadciśnienie	119
Cukier we krwi	120
Napar z kozieradki dla diabetyków	120
Herbatka cynamonowa dla diabetyków	121
Dla dzieci	122
Kojąca herbatka do kąpeli	122
Rozgrzewająca herbatka do kąpeli	123
Herbatka do kąpeli łagodząca skórę	124
Herbatka do kąpeli wspomagająca trawienie	125
Odwar wspomagający trawienie dla dzieci	126
Rozgrzewający odwar wzmacniający trawienie dla dzieci	127
Odwar ułatwiający zasypianie dla dzieci	128
Energia	129
Odwar wzmacniający Qi Śledziony (na bazie Liu Jun Zi Tang, odwaru sześciu dżentelmenów)	130
Odwar dodający popołudniowej energii	131

Popołudniowa energia w pracy	132
Odwar energetyzujący z reishi	133
Frustracja	134
Odwar uwalniający frustrację	134
Napar uwalniający frustrację	135
Gazy i wzdęcia	136
Odwar łagodzący gazy i wzdęcia	136
Infekcje zatok	137
Odwar zwalczający infekcje zatok	137
Kaszel	138
Napar na szybką pomoc przy mokrym kaszlu	138
Rozgrzewający napar na szybką pomoc przy kaszlu	139
Odwar łagodzący suchy kaszel	140
Syrop łagodzący suchy kaszel	141
Syrop łagodzący mokry kaszel	142
Laktacja	143
Odwar pobudzający laktację	143
Menstruacja	144
Olejek ziołowy łagodzący skurcze menstruacyjne	144
Odwar łagodzący skurcze menstruacyjne	146
Odwar łagodzący skurcze menstruacyjne z niedoborem Krwi	147
Migrena	148
Odwar łagodzący migrenę (na bazie Tian Ma Gou Teng Yin)	148
Niedobór Krwi	149
Syrop budujący Krew	149
Mieszanka owocowa z ziołami budującymi Krew	151
Zioła budujące Krew do koktajlów	152
Niepokój	153
Odwar wyciszający niepokój	153
Odwar uspokajający	154
Odwar łagodzący niepokój	155
Napar wspomagający medytacyjny umysł	156

Nietrzymanie moczu	157
Odwar wzmacniający zdrowie pęcherza	158
Odporność	159
Mieszanka do gotowania wzmacniająca odporność	159
Odwar wzmacniający odporność	160
Odwar z Jiang huang (kurkumy) wzmacniający odporność	161
Okres poporodowy	162
Syrup po porodzie	162
Odwar po porodzie	164
Przeżranie organizmu	165
Letni chłodnik	165
Letni chłodnik 2	166
Chłodnik na gorące i parne lato	167
Przeziębienie i grypa	168
Odwar zwalczający przeziębienia	169
Odwar zwalczający przeziębienie z gorączką	170
Odwar zwalczający przeziębienie ze sztywnieniem szyi i barków	171
Odwar zwalczający przeziębienie z bólem głowy	172
Odwar zwalczający przeziębienie z ogólnym bólem ciała	173
Odwar zwalczający przeziębienie z kaszlem	174
Odwar zwalczający przeziębienie z gorączką i kaszlem	175
Odwar zwalczający przeziębienie z suchym kaszlem	176
Odwar zwalczający przeziębienie z katarem	177
Skręcenia i siniaki	178
Kompres łagodzący ból pourazowy	178
Skurcze mięśni	180
Odwar zapobiegający skurczom nóg i mięśni	180
Kompres łagodzący skurcze mięśni	181
Kompres łagodzący skurcze mięśni z Gorącym	182
Trawienie	183
Mieszanka do gotowania wspomagająca trawienie	183
Mieszanka do gotowania z koprem włoskim wspomagająca trawienie	184

Odwar wzmacniający trawienie	185
Odwar rozgrzewający trawienie	186
Gorzki odwar pobudzający trawienie	187
Koper po obiedzie	188
Poobiedni napar z kopru	189
Wspomaganie odchudzania	190
Odwar wspomagający odchudzanie i Qi Śledziony	191
Odwar wspomagający odchudzanie i osuszający Wilgoć	192
Kozieradka na odchudzanie	193
Odwar wspomagający odchudzanie i redukujący stres	194
Napar wspomagający odchudzanie i uspokajający emocje	195
Uspokajający odwar wspomagający odchudzanie	196
Napar wspomagający odchudzanie i kojący nerwicę żołądka	197
Odwar wspomagający odchudzanie i poprawiający jakość snu	198
Wydalenie	199
Odwar wspomagający zdrowe wydalenie	199
Wzrok	200
Okład na zaczerwienione i swędzące oczy	200
Napar łagodzący podrażnione oczy	201
Odwar usuwający męty	202
Zatwardzenie	203
Nawilżający odwar łagodzący zaparcia	203
Odwar łagodzący zaparcia z Gorącem	204
Zdrowie dziąseł	205
Odwar wspomagający zdrowie dziąseł	205
Zdrowie jamy ustnej	206
Płukanka do ust łagodząca ból zębów	206
Płukanka dla zdrowej jamy ustnej	207
Zdrowie piersi	208
Olejek ziołowy dla zdrowych piersi	208
Zdrowie serca	209
Odwar wspomagający zdrowie Serca	209
Codzienny odwar na zdrowe Serce	210

Mieszanka do gotowania wspierająca zdrowie układu sercowo- -naczyniowego	211
Zdrowie skóry	212
Kąpiel parowa do twarzy z Mei gui hua	212
Zespół napięcia przedmiesiączkowego	213
Odwar harmonizujący Wątrobę i Śledzionę	213
Odwar łagodzący napięcie przedmiesiączkowe i skurcze	214
Odwar harmonizujący przy wzdęciach i obrzękach	215
Zgaga	216
Odwar łagodzący zgagę	216
Źródła	217
Bibliografia	218
Podziękowania	221
O Autorce	222
Indeks	223

olej migdałowy

gaza

wosk pszczeli

alkohol

melasa



Wstęp

Uwielbiam ziołolecznictwo bez względu na system, z jakiego się wywodzi, czy miejsce jego pochodzenia. Rośliny są niesamowite. Zaczęłam czytać o ziołolecznictwie oraz eksperymentować z nim na własną rękę z książkami podobnymi do tej. Zanim profesjonalnie zajęłam się chińską medycyną, nauczyłam jogi w formie terapii oraz ajurwedy. Podczas studiów z akupunktury i chińskiego ziołolecznictwa pracowałam w sklepie GNC, gdzie pomagałam klientom w doborze ziół i suplementów. Ograniczony wolny czas poświęcałam wolontariatowi i pomagałam moim nauczycielom oraz promotorom, pracując w zielarni szpitalnej i sporządzając receptury pacjentom. Lubiałam sam pobyt w zielarni, pomieszczeniu wypełnionym ponad trzystoma słojami ziół – każdym o innym aromacie, wyglądzie i odmiennej strukturze. Kiedy otwierałam drzwi, uwodziła mnie woń wszystkich tych ziół. Na studiach nieźle radziłam sobie z akupunkturą, lecz każdy wiedział, że obiektem mojego prawdziwego uwielbienia jest ziołolecznictwo chińskie.

Po ukończeniu studiów kontynuowałam naukę o chińskim ziołolecznictwie na kursie poświęconym ajurwedzie i zostałam członkinią Cechu Zielarzy Amerykańskich, aby zdobyć wiedzę o ziołolecznictwie zachodnim. W tym samym czasie zajęłam się chińską medycyną zawodowo oraz rozpoczęłam pracę w Akademii Akupunktury Pięciu Żywiołów jako kierownik zielarni, doradca kliniki zielarskiej, nauczyciel oraz, w końcu, dyrektor. Moją pasją jest bezpośrednia praca ze studentami i z ziołami.

Chociaż znam inne systemy ziołolecznictwa, w 99% przypadków podczas stawiania diagnozy stosuję system chiński, ponieważ uważam, że jest precyzyjny i dokładny w procesie dotarcia do źródła wszelkich problemów. Obecnie wraz ze współpracownikiem używamy wyłącznie lokalnych ziół zachodnich zgodnie z zasadami medycyny chińskiej. Jestem bardzo podekscytowana przyszłością chińskiego ziołolecznictwa w Stanach Zjednoczonych.

Zachodnia zielarka, Rosemary Gladstar, podsumowała zielarzy i ziołolecznictwo takimi słowami: „Jednym, w czym są zgodni wszyscy zielarze, jest to, żeby nie gotować ziół w aluminiowym garnku”. Ziołolecznictwo wywodzi się z rozmaitych zakątków świata, jest tworzone przez różne kultury i wykorzystywane na mnóstwo sposobów. Zioła wprowadziły dość istotne zmiany w moim życiu i byłam też świadkiem tego, jak niesamowicie działają na moich klientów,

znajomych i moją rodzinę. Mam nadzieję, że ta książka pomoże ci w poszukiwaniach i określeniu tego, co działa najlepiej dla ciebie.

Moim celem przyświecającym pisaniu tej książki było uczynienie całego ogromu medycyny chińskiej przyswajalnym obszarem dla nowicjuszy, a systemów diagnozy, na których opiera się ta medycyna – przystępnymi metodami. Poznasz, jak wykorzystywać ziołolecznictwo chińskie w doborze ziół oraz kiedy i jak dana roślina pomoże ci wzmocnić zdrowie i kwitnąć!



Odwar wyciszający niepokój,
STRONA 153



 Część pierwsza 

ABC CHIŃSKIEGO ZIOŁOLECZNICTWA

Ziołolecznictwo chińskie jest systemem holistycznym, dlatego nie ma ono na celu wyleczenia dolegliwości zdiagnozowanych przez medycynę zachodnią. Skupia się raczej głównie na zapobieganiu chorobom poprzez zachowanie równowagi fizycznej, umysłowej i duchowej. Pomaga zwalczać choroby i dolegliwości dzięki temu samemu mechanizmowi przywracania równowagi, przy czym – zależnie od potrzeb – ma łagodne lub silne działanie terapeutyczne.

Książka została zaprojektowana tak, aby rozłożyć ogrom, jakim jest medycyna chińska, na łatwe pierwsze kroki ku nauce całego systemu. Pierwszy rozdział wprowadza w podstawowe koncepty chińskiego ziołolecznictwa. Na początku nauka ram medycyny chińskiej może wydać się przytłaczająca, ale spojrzenie na zdrowie i choroby przez ten pryzmat pozwoli dokładnie i szczegółowo zrozumieć wiele dolegliwości. Dzięki takiemu dogłębnemu poznaniu można sporządzić równie ekscytujący plan leczenia konkretnych schematów chorób. W rozdziale drugim dowiesz się, jak założyć domową zielarnię, w której umieścisz chińskie zioła przedstawione w rozdziale trzecim. Następnie przygotujesz z nich receptury i remedia, które znajdziesz w rozdziale czwartym.



Mieszanka owocowa
z ziołami budującymi Krew,
STRONA 151

ROZDZIAŁ 1

Wszystko o chińskim ziołolecznictwie

Zanim zajmiemy się ziołami i remediami, musimy omówić pewne ważne kwestie, mianowicie koncepty, które współpracują ze sobą oraz tworzą chiński system różnicowania i diagnozy charakteryzujący chińskie ziołolecznictwo. Zdolność dokładnej identyfikacji całego szeregu głównych przyczyn danej choroby, stawiania trafnej diagnozy i przepisania eleganckiej, precyzyjnej receptury to cud, jakim jest chińskie ziołolecznictwo. W tym rozdziale dowiesz się o podstawowych elementach medycyny chińskiej, aby z pewnością siebie ruszyć naprzód i stworzyć własną zielarnię oraz sporządzić własne receptury.



Gałązka cynamonu ♦ Gui zhi

Cinnamomi cassiae ramulus



Wykorzystywana część: gałązka.

Gui zhi (gałązka cynamonu) jest rozgrzewającym ziołem należącym do kategorii „Uwolnienie Zewnętrzny Wiatru”. Ma słodki, wszystkim znajomy smak. Jest stosowane do przyrządzania archetypowej receptury nazwanej na jego cześć – Gui Zhi Tang, czyli odwar z gałązki cynamonu. Pomaga przy przeziębieniach, zwłaszcza tych z zimniejszymi objawami, takimi jak dreszcze za-

miast gorączki oraz bez bólu gardła lub jedynie z uczuciem drapania w gardle. Poza swoim działaniem zwalczającym przeziębienia i dolegliwości wywołane Zewnętrznym Wiatrem Gui zhi wspomaga krążenie płynów i naprawia niewłaściwe zarządzanie płynami. Wzmacnia receptury przeciwbólowe, szczególnie przy obecnej Wilgoci Wiatru.

Rou gui (kora cynamonu) jest twardszą, zbitą substancją, natomiast Gui zhi składa się z drobniejszych kawałków gałązek cynamonu przynoszących inne korzyści terapeutyczne. Obie części rośliny rozgrzewają i poruszają, Rou gui jest bardzo ciepłym lub gorącym tonikiem wzmacniającym Yang, natomiast Gui zhi nie jest gorące, zaledwie ciepłe i lepsze w leczeniu chorób wywołanych Wiatrem. Ta zdolność rozgrzewania i poruszania zastoju oznacza, że Gui zhi jest dołączane do receptur przeznaczonych właśnie do tego. Rozgrzewa i odblokowuje, a ciepło i ruch pomagają również przy Wilgoci, sprawiając, że to zioło pomaga usuwać Wilgoć Bi wywołującą ból i sztywność.

Zioła o podobnym działaniu: **Bo he** (mięta), **Ge gen** (opornik łatkowaty).

ŚRODKI OSTROŻNOŚCI: Ze względu na wyższą temperaturę zioła, należy zachować ostrożność przy niedoborze Yin oraz Gorącu.

Głożyna pospolita ♦ Da zao

Zizyphi jujubae fructus

Wykorzystywana część: owoc.

Da zao (głożyna pospolita) jest słodkim, ciepłym i odżywczym ziołem żywiołu Ziemi. Pomaga budować Qi i Krew Śledziony i Żołądka. Da zao może gromadzić Qi, przy czym nie wysusza płynów, może również wyciszyć Shen

w Sercu poprzez wzmacnianie wspierających je Qi i Krwi. Wraz z wiekiem niedobór Yin staje się coraz powszechniejszym schematem. Starzenie jest procesem wysuszania. Kiedy się rodzimy, wszyscy jesteśmy „kleiści” i pełni Yin oraz płynów. Niestety z wiekiem powoli tracimy tę pełnię Yin. Objawy menopauzy pojawiają się na skutek Gorąca z niedoborem Yin. Kiedy przekraczamy wiek średni, wzmocnienie Qi Śledziony bez nadmier- nego przesuszenia lub rozgrzania Yin może stać się wyzwaniem. Da zao może pomóc w utrzymaniu tej równowagi.



Da zao należy do tria ziół pieszczotliwie zwanego „trzy słodycze”. Pozostałe dwa to Sheng jiang (imbir) oraz Zhi gan cao (lukrecja smażona na miodzie). Z tyloma gorzkimi ziołami i smakami chińskie receptury niemal zawsze zawierają od jednego do trzech z tych słodkich ziół, aby wzmocnić trawienie i zrównoważyć smak. Jak powiedziałaaby Mary Poppins, są łyżką cukru pomagającą przełknąć lekarstwo.

Zioła o podobnym działaniu: Bai zhu (atraktylod wielkogłówkowy), Huang qi (traganek).

Zakupy: Hong zao ma czerwoną barwę i można je stosować wymiennie z Da zao. Zarówno Hong zao i Da zao różnią się od daktyli (takich jak Medjool) pochodzących z daktylowca.

Głóg ♦ Shan zha

Crataegi fructus

Wykorzystywana część: owoc.

Głóg jest popularnym suplementem uwielbianym przez zachodnich ziółarzy. Niemniej stosują oni to zioło inaczej niż ziółarze chińscy. Głóg chiński i zachodni to dwie różne odmiany, chociaż drzewa i owoce mogą wyglądać podobnie. Ponadto głogu chińskiego nie stosuje się przy chorobach serca i sercowo-naczyniowych. Chińskie Shan zha (głóg) należy do kategorii „Zastój pokarmu” i działa na wzór enzymu trawiennego. Jest zalecane przy spowolnionym trawieniu lub jako receptura do zażycia po świątecznym przejedzeniu.



Indeks

A

- Akcesoria** 43, 45-48, 50-52
Akupunktura 15, 23-24, 43
Albicja (He huan pi / He huan hua) 29, 61, 62-63
Alergie, *patrz też* Wzrok 98, 200
Odwar łagodzący różne bóle i boleści z Gorącem 109
Odwar przeciwalergiczny 98
Aster tatarski (Zi wan) 63, 70
Atraktylod wielkogłówkowy (Bai zhu) 60, 64, 69, 83, 88

B

- Balsamy** 51-52, 53
Bańki 23, 43
Bezpieczeństwo 32, 41, 52, 53, 54
Bezsenność 33, 40, 72, 85, 99
Napar ułatwiający zasypianie 99
Odwar na głębszy sen 100
Odwar wyciszający umysł przed snem 101
Bi 62, 107
Ból brzucha 102, 126, 197
Olejek ziołowy na zdrowy brzuch 102
Ból głowy, *patrz też* Migrena 103
Odwar łagodzący ból głowy z Wiatrem 105
Odwar łagodzący ból głowy z Wilgocią 103
Odwar łagodzący ból głowy ze stagnacją 104
Odwar łagodzący napięciowy ból głowy 106
Bóle o różnym podłożu 107
Kompres łagodzący ból z Gorącem 111
Kompres przeciwbólowy 110
Odwar łagodzący różne bóle i boleści 107
Odwar łagodzący różne bóle i boleści z Gorącem 109

Ból pleców 112

- Maść łagodząca ból pleców i dolnej części ciała 115
Odwar uśmierzający ból pleców i kolan 112
Olejek ziołowy zwalczający ból pleców i dolnej części ciała 114

Ból szyi i barków

- Odwar łagodzący ból szyi i barków 116
Olejek ziołowy łagodzący ból szyi i barków 117

Ból, *patrz też* Ból brzucha, Bóle różnego pochodzenia, Ból pleców, Skurcze mięśni, Ból szyi i barków, Skręcenia i siniaki

C

- Caldecott**, Todd 149, 228
Chłodniki 165-167
Chłodnik na gorące i parne lato 167
Letni chłodnik 165
Letni chłodnik 2 166
Cholesterol 65, 74, 79, 87, 118
Odwar kontrolujący poziom cholesterolu 118
Ciało 25, 28, 30
Cibora (Xiang fu) 60, 64-65, 84, 85
Cierpki smak 36, 49, 61
Ciśnienie krwi 119
Odwar regulujący nadciśnienie 119
Codzienny odwar na zdrowe serce 210
Cukier we krwi 120
Napar z kozieradki dla diabetyków 120
Herbatka cynamonowa dla diabetyków 121
Cynamon, gałązka (Gui zhi) 61, 66, 68
Cynamon, kora (Rou gui) 60, 73-74
Czepota (Gou teng) 61, 65-66, 80
Czynniki chorobotwórcze 33-35

D

Dereń jadalny (Shan zhu yu) 60, 66-67

Dla dzieci 122

Herbatka do kąpeli łagodząca skórę 124

Herbatka do kąpeli wspomagająca trawienie 125

Kojąca herbatka do kąpeli 122

Odwar ułatwiający zasypianie dla dzieci 128

Odwar wspomagający trawienie dla dzieci 126

Rozgrzewająca herbatka do kąpeli 123

Rozgrzewający odwar wzmacniający trawienie dla dzieci 127

Dusza (Shen) 29

Dziąsła, *patrz też* Jama ustna 205

Odwar wspomagający zdrowie dziąseł 205

Dzięciel omszały (Du huo) 37, 61, 67, 78

E

Emocje 28, 35, 62, 79, 84

Energia 129

Odwar dodający popołudniowej energii 131

Odwar energetyzujący z reishi 133

Odwar wzmacniający Qi Śledziony 130

Popołudniowa energia w pracy 132

Esencja (Jing) 29

F

Flegma 34, 61, 63, 70

Frustracja 134

Napar uwalniający frustrację 135

Odwar uwalniający frustrację 134

G

Gazy i wzdęcia 136

Odwar łagodzący gazy i wzdęcia 136

Głożyna pospolita (Da zao) 60, 64, 68-69, 77, 88

Głów (Shan zha) 61, 69-70

Gorąco 33, 36, 61

Gorzki smak 36

Granulki 49

Gua sha 23

Gurdlina (Gua lou) 61, 63, 70

H

Hanh, Thich Nhat 153

Harmonia 27, 28, 31

Holistyczne podejście do uzdrawiania 22, 25-27

J

Jagoda goji (Gou qi zi) 42, 60, 70-71, 77, 80, 88

Jama ustna, *patrz też* Dziąsła 206

Plukanka do ust łagodząca ból zębów 206

Plukanka dla zdrowej jamy ustnej 207

K

Kapsułki 41, 48-49

Kardamon (Yi zhi ren) 61, 71-72

Kaszel, *patrz też* Przeziębienie i grypa 138

Napar na szybką pomoc przy mokrym kaszlu 138

Odwar łagodzący suchy kaszel 140

Rozgrzewający napar na szybką pomoc przy kaszlu 139

Syrop łagodzący mokry kaszel 142

Syrop łagodzący suchy kaszel 141

Kąpiel parowa do twarzy z Mei gui hua 212

Koci pazur (Gou teng), *patrz też* Czepota 65-66

Kojąca herbatka do kąpeli 122

Kompresy 47-48

Kompres łagodzący ból pourazowy 178

Kompres łagodzący skurcze mięśni 181

Kompres łagodzący skurcze mięśni z Gorącym 182

Kompres łagodzący ból z Gorącym 111

Kompres przeciwbólowy 110

Konwalnik japoński (Mai men dong) 28, 42, 60, 72-73, 75

Koper po obiedzie 188
Koper włoski (Xiao hui xiang) 33, 42, 61, 72, 73, 74
Korzeń szparaga (Tian men dong)
Kozieradka (Hu lu ba) 60, 72, 75, 87
Kozieradka na odchudzanie 193
Kremy 51, 53
Krew 28, 30, 33, 35, 61, 149
Kudzu (Ge gen), *patrz też* Opornik łątkowaty 80
Kurkuma (Jiang huang) 47, 60, 76, 83, 86
Kwaśny smak 36

L

Lakownica lśniąca (Ling zhi) 61, 76-77
Laktacja 143
 Odwar pobudzający laktację 143
Laktacyjne, zioła 143
Ligusticum (Chuan xiong), *patrz też* Podagrycznik chiński 83
Longan (Long yan rou) 29, 61, 71, 77-78

Ł

Łzawnica ogrodowa (Yi yi ren) 61, 67, 78, 84
Łzy Hioba (Yi yi ren), *patrz też* Łzawnica ogrodowa 78

M

Mandarynka, skórka (Chen pi) 60, 65, 75, 85
Maści 50, 53
 Maść łagodząca ból pleców i dolnej części ciała 115
Materia Medica 22, 60, 70, 79, 87
Medycyna azjatycka 23
Menstruacja, *patrz też* Zespół napięcia przedmiesiączkowego 144
 Odwar łagodzący skurcze menstruacyjne 146
 Odwar łagodzący skurcze menstruacyjne z niedoborem Krwi 147

 Olejek ziołowy łagodzący skurcze menstruacyjne 144

Meridiany 23, 29, 34, 73

Mieszanki do gotowania

 Mieszanka do gotowania wspierająca zdrowie układu sercowo-naczyniowego 211

 Mieszanka do gotowania wspomagająca trawienie 183

 Mieszanka do gotowania wzmacniająca odporność 159

 Mieszanka do gotowania z koprem włoskim wspomagająca trawienie 184

 Mieszanka owocowa z ziołami budującymi Krew 151

Mięta (Bo he) 52, 61, 66, 68, 78-79, 80, 82, 88

Migrena 35, 66, 105, 148

 Odwar łagodzący migrenę 148

Morwa biała (Sang shen) 60, 71, 78, 79-80, 81

N

Najlepsza praktyka produkcji 53

Napary

 Kąpiel parowa do twarzy z Mei gui hua 212

 Napar łagodzący podrażnione oczy 201

 Napar na szybką pomoc przy mokrym kaszlu 138

 Napar ułatwiający zasypianie 99

 Napar uwalniający frustrację 135

 Napar wspomagający medytacyjny umysł 156

 Napar wspomagający odchudzanie i uspokajający emocje 195

 Napar wspomagający odchudzanie i kojący nerwicę żołądka 197

 Napar z kozieradki dla diabetyków 120

Nawilżenie 28, 30

Niedobór Krwi 149

 Mieszanka owocowa z ziołami budującymi Krew 151

- Syrop budujący Krew 149
 Ziola budujące Krew do koktajlów 152
- Niepokój** 153
 Napar wspomagający medytacyjny umysł 156
 Odwar łagodzący niepokój 155
 Odwar uspokajający 154
 Odwar wyciszający niepokój 153
- Nietrzymanie moczu** 157
 Odwar wzmacniający zdrowie pęcherza 158
- O**
- Oczy** 47, 200
 Napar łagodzący podrażnione oczy 201
 Odwar usuwający męty 202
 Okład na zaczerwienione i swędzące oczy 200
- Odchudzanie** 75, 190
 Kozieradka na odchudzanie 193
 Napar wspomagający odchudzanie i kojący nerwicę żołądka 197
 Napar wspomagający odchudzanie i uspokajający emocje 195
 Odwar wspomagający odchudzanie i osuszający Wilgoć 192
 Odwar wspomagający odchudzanie i poprawiający jakość snu 198
 Odwar wspomagający odchudzanie i Qi Śledziony 191
 Odwar wspomagający odchudzanie i redukujący stres 194
 Uspokajający odwar wspomagający odchudzanie 196
- Odporność** 159
 Mieszanka do gotowania wzmacniająca odporność 159
 Odwar wzmacniający odporność 160
 Odwar z Jiang huang (kurkumy) wzmacniający odporność 161
- Odwary**
 Odwar dodający popołudniowej energii 131
- Odwar energetyzujący z reishi 133
 Odwar harmonizujący przy wzdęciach i obrzękach 215
 Odwar harmonizujący Wątrobę i Śledzionę 213
 Odwar kontrolujący poziom cholesterolu 118
 Odwar łagodzący ból głowy z Wiatrem 105
 Odwar łagodzący ból głowy z Wilgocią 103
 Odwar łagodzący ból głowy ze stagnacją 104
 Odwar łagodzący ból szyi i barków 116
 Odwar łagodzący gazy i wzdęcia 136
 Odwar łagodzący migrenę 147
 Odwar łagodzący napięcie przedmiesiączkowe i skurcze 214
 Odwar łagodzący napięciowy ból głowy 106
 Odwar łagodzący niepokój 155
 Odwar łagodzący różne bóle i bóleści 107
 Odwar łagodzący różne bóle i bóleści z Gorącem 109
 Odwar łagodzący skurcze menstruacyjne 146
 Odwar łagodzący skurcze menstruacyjne z niedoborem Krwi 147
 Odwar łagodzący suchy kaszel 140
 Odwar łagodzący zaparcia z Gorącem 204
 Odwar łagodzący zgagę 216
 Odwar na głębszy sen 100
 Odwar po porodzie 164
 Odwar pobudzający laktację 143
 Odwar przeciwalergiczny 98
 Odwar regulujący nadciśnienie 119
 Odwar rozgrzewający trawienie 186
 Odwar ułatwiający zasypianie dla dzieci 128
 Odwar uspokajający 154
 Odwar usuwający męty 202
 Odwar uśmierzający ból pleców i kolan 112

Odwar uwalniający frustrację 134
Odwar wspomagające odchudzanie i osuszający Wilgoć 192
Odwar wspomagający odchudzanie i poprawiający jakość snu 198
Odwar wspomagający odchudzanie i Qi Śledziony 191
Odwar wspomagający odchudzanie i redukujący stres 194
Odwar wspomagający trawienie dla dzieci 126
Odwar wspomagający zdrowe wydalanie 199
Odwar wspomagający zdrowie dziąseł 205
Odwar wspomagający zdrowie serca 209
Odwar wyciszający niepokój 153
Odwar wyciszający umysł przed snem 101
Odwar wzmacniający odporność 160
Odwar wzmacniający Qi Śledziony 130
Odwar wzmacniający trawienie 185
Odwar wzmacniający zdrowie pęcherza 158
Odwar z Jiang huang (kurkumy) wzmacniający odporność 161
Odwar zapobiegający skurczom nóg i mięśni 180
Odwar zwalczający infekcje zatok 137
Odwar zwalczający przeziębienia 169
Odwar zwalczający przeziębienie z bólem głowy 172
Odwar zwalczający przeziębienie z gorączką 170
Odwar zwalczający przeziębienie z gorączką i kaszlem 175
Odwar zwalczający przeziębienie z kaszlem 174
Odwar zwalczający przeziębienie z katarrem 177
Odwar zwalczający przeziębienie z ogólnym bólem ciała 173

Odwar zwalczający przeziębienie z suchym kaszlem 176
Odwar zwalczający przeziębienie ze sztywnieniem szyi i barków 171

Oklady 47

Olejki ziołowe 50-51

Olejek ziołowy dla zdrowych piersi 208
Olejek ziołowy łagodzący ból szyi i barków 117
Olejek ziołowy łagodzący skurcze menstruacyjne 144
Olejek ziołowy na zdrowy brzuch 102
Olejek ziołowy zwalczający ból pleców i dolnej części ciała 114

Opornik łatkowaty (Ge gen) 61, 67, 68, 80

P

Pinyin 42, 54, 60

Piwonia biała (Bai shao) 42, 60, 80, 81

Piwonia drzewiasta (Mu dan pi) 61, 82

Płukanka dla zdrowej jamy ustnej 207

Płukanka do ust łagodząca ból zębów 206

Podagrycznik chiński (Chuan xiong)

Poporodowy, okres 162

Odwar po porodzie 162

Syrop po porodzie 164

Poria (Fu ling) 34, 61, 78, 83-84

Procesy dobrej produkcji (GMP) 41

Próbka z pojedynczego zioła 96

Przechowywanie 44, 51, 52-53

Przegrzanie organizmu 165

Chłodnik na gorące i parne lato 167

Letni chłodnik 165

Letni chłodnik 2 166

Przeziębienie i grypa, patrz też Kaszel, Infekcje zatok 168

Odwar zwalczający przeziębienia 169

Odwar zwalczający przeziębienie z bólem głowy 172

Odwar zwalczający przeziębienie z gorączką 170

Odwar zwalczający przeziębienie z gorączką i kaszlem 175

- Odwar zwalczający przeziębienie z kaszlem 174
- Odwar zwalczający przeziębienie z katarrem 177
- Odwar zwalczający przeziębienie z ogólnym bólem ciała 173
- Odwar zwalczający przeziębienie z suchym kaszlem 176
- Odwar zwalczający przeziębienie ze sztywnieniem szyi i barków 171
- Q**
- Qi** 28, 29, 30, 33, 34, 35
- R**
- Receptury**, informacje ogólne 22, 26, 40, 41, 49, 54, 61, 93, 94
- Reishi**, grzyb, *patrz też* Lakownica lśniąca 76-77
- Remedia**, informacje ogólne 40, 43, 91
- Równowaga** 22, 23, 25, 27, 32, 33, 34, 36, 43, 62
- Róża pomarszczona**, pączki (Mei gui hua) 84
- S**
- Schematy** 43
- Serce**, zdrowie, *patrz też* Ciśnienie krwi 209
- Codzienny odwar na zdrowe serce 210
- Mieszanka do gotowania wspierająca zdrowie układu sercowo-naczyniowego 211
- Odwar wspomagający zdrowie serca 209
- Składniki** 22, 26, 43
- Składniki pochodzenia zwierzęcego** 24
- Skóra** 212
- Herbatka do kąpieli łagodząca skórę 124
- Kąpiel parowa do twarzy z Mei gui hua 212
- Skręcenia i siniaki** 178
- Kompres łagodzący ból pourazowy 178
- Skurcze mięśni** 180
- Kompres łagodzący skurcze mięśni 181
- Kompres łagodzący skurcze mięśni z Gorącem 182
- Odwar zapobiegający skurczom nóg i mięśni 180
- Słodki smak** 36
- Słony smak** 37
- Smaki** 26, 36-37, 46, 49
- Strictly Medicinal** 42
- Syropy**
- Syrop budujący Krew 149
- Syrop łagodzący mokry kaszel 142
- Syrop łagodzący suchy kaszel 141
- Syrop po porodzie 162
- Szałwia** (Dan shen) 42, 60, 76, 83, 85-86
- Szczęć** (Xu duan) 42, 60, 75, 86-87
- T**
- Termin ważności** 52
- Termopunktura** 23, 43
- Toniki wzmacniające** 61-62, 73, 87
- Tradycyjna Medycyna Chińska** (TMC), *patrz też* Ziołolecznictwo chińskie 23-25
- Traganek** (Huang qi) 42, 60, 64, 69, 87-88
- Trawienie**, *patrz też* Wydalanie, Gazy i wzdęcia, Zgaga 183
- Gorzki odwar pobudzający trawienie 187
- Herbatka do kąpieli wspomagająca trawienie 125
- Koper po obiedzie 188
- Mieszanka do gotowania wspomagająca trawienie 183
- Mieszanka do gotowania z koprem włoskim wspomagająca trawienie 184
- Odwar rozgrzewający trawienie 186
- Odwar wspomagający trawienie dla dzieci 126
- Odwar wzmacniający trawienie 185
- Poobiedni napar z kopru 189
- Tui-Na** 24, 43
- Tynktury** 26, 44

W

Wiatr 34-35, 62

Wiatr Wewnętrzny 34-35, 61, 65-66

Wiatr Zewnętrzny 34-35, 36, 61, 65-66, 68, 80, 78, 83

Wilgoć 34, 61, 62, 64, 67, 68

Winston, David 216

Współpraca 25, 26, 27

Wydalenie, *patrz też* Zatwardzenie 199

Odwar wspomagający zdrowe wydalenie 199

Wzrok 200

Napar łagodzący podrażnione oczy 201

Odwar usuwający męty 202

Okład na zaczerwienione i swędzące oczy 200

Y

Yin i Yang 27, 33

Z

Zatoki 137

Odwar zwalczający infekcje zatok 137

Zatwardzenie 203

Nawilżający odwar na zaparcia 203

Odwar łagodzący zaparcia z Gorącem 204

Zdrowie piersi 208

Olejek ziołowy dla zdrowych piersi 208

Zespół napięcia przedmiesiączkowego

213

Odwar harmonizujący przy wzdęciach i obrzękach 215

Odwar harmonizujący Wątrobę i Śledzionę 213

Odwar łagodzący napięcie przedmiesiączkowe i skurcze 214

Zgaga 216

Odwar łagodzący zgagę 216

Zioła budujące krew do koktajlów 152

Zioła

cechy 36-37

gotowe receptury 41-42

kategorie 60-62

próbki pojedynczych ziół 96

uprawa 42-43

zakupy 40-41

Ziololecznictwo chińskie 22

a ziololecznictwo zachodnie 26

diagnoza 40

edukacja 24

zasady 25

Ziololecznictwo zachodnie 26

Złocien wielkokwiatowy (Ju hua) 61, 66,

79, 80, 82, 88

Ż

Żywiol Drewna 32-33

Żywiol Metalu 32

Żywiol Ognia 31

Żywiol Wody 32

Żywiol Ziemi 31-32

Żywioly 30-33



Carrie Chauhan – jest magistrem akupunktury i praktykiem medycyny orientalnej. Pracę z chińskim ziołolecznictwem łączy z zaleceniami ajurwedy, integracyjną terapią jogi i ziołolecznictwem zachodnim. Jest zarejestrowana w amerykańskim cechu zielarzy. Mieszka w Kolorado, gdzie pracuje, kontynuując badania nad ziołolecznictwem, taekwondo i chi kung.

**Przeziębienie i grypa, ból pleców, niepokój, nieprawidłowy poziom cukru we krwi, bezsenność, podrażnione oczy, zbędne kilogramy...
Tradycyjna Medycyna Chińska ma sprawdzoną recepturę na każdą twoją dolegliwość!**

Chińskie ziołolecznictwo to jedna z dziedzin stale udoskonalanej i skutecznej od tysięcy lat Tradycyjnej Medycyny Chińskiej. Ten rodzaj terapii przyjmuje holistyczne podejście i skupia się na człowieku jako na całej jednostce, kładąc nacisk na zapobieganie chorobom poprzez utrzymanie fizycznej, psychicznej i duchowej równowagi.

Nie musisz być doświadczonym zielarzem, aby korzystać z dobrodziejstw chińskich ziół. To książka dedykowana zarówno początkującym, jak i znawcom ziół. Dzięki radom Autorki szybko i samodzielnie przyrządzisz lecznicze remedia. A zioła, które wykorzystasz, są łatwo dostępne!

Dzięki informacjom zawartym w tej książce:

- odkryjesz proste zasady chińskiego ziołolecznictwa;
- zyskasz podstawowe informacje o układach wchodzących w skład twojego ciała i czynnikach chorobotwórczych wywołujących zaburzenia równowagi w organizmie;
- stworzysz domową apteczkę pełną ziołowych odwarów, naparów i olejków;
- poznasz profile 35 niedrogich i łatwo dostępnych ziół uwzględniające ich właściwości lecznicze, temperaturę i kategorię uzdrawianych dolegliwości;
- otrzymasz 110 prostych receptur, dzięki którym z łatwością pozbędziesz się najpowszechniejszych dolegliwości zdrowotnych.

Wzmocnij zdrowie i zyskaj odporność dzięki chińskiemu ziołolecznictwu

Patroni:

Cena: 59,50 zł

