

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

# TRADYCYJNA MEDYCYNA CHIŃSKA NA CO DZIEŃ

- PIĘĆ PRZEMIAN
- TAI CHI
- AKUPRESURA

NAJSKUTECZNIEJSZE TECHNIKI  
NA ZDROWIE I DŁUGOWIECZNOŚĆ





TRADYCYJNA  
MEDYCYNA  
CHIŃSKA  
NA CO DZIEŃ



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

# TRADYCYJNA MEDYCYNA CHIŃSKA NA CO DZIEN

- PIĘĆ PRZEMIAN
- TAI CHI
- AKUPRESURA

NAJSKUTECZNIEJSZE TECHNIKI  
NA ZDROWIE I DŁUGOWIECZNOŚĆ



[Kup książkę](#)

REDAKCJA: Ewelina Kuryłowicz  
SKŁAD: Robert Kempisty  
PROJEKT OKŁADKI: Robert Kempisty  
TŁUMACZENIE: Małgorzata Rzepka

Wydanie I  
BIAŁYSTOK 2020  
ISBN 978-83-8168-420-0

Tytuł oryginału: *TCM für jeden Tag – Entspannt und gesund durch die Woche*

Copyright © Mankau Verlag GmbH, Murnau: Prof. TCM (Univ. Yunnan) Li Wu,  
2013. 2017 Original Title: TCM für jeden Tag – Entspannt und gesund durch die Woche  
Illustrations by Sascha Wuillemet and Thomas Pelletier

© 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. 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](http://www.vitalni24.pl) – detal  
strona wydawnictwa: [www.wydawnictwovital.pl](http://www.wydawnictwovital.pl)  
Więcej informacji znajdziesz na portalu [www.odzywianie24.pl](http://www.odzywianie24.pl)

PRINTED IN POLAND

# Spis treści

<b>Przedmowa</b> .....	7
<b>Podstawy TMC</b> .....	9
Leczenie całościowe .....	9
Pochodzenie .....	10
Równowaga sił yin i yang .....	12
Teoria pięciu przemian oraz nauka o pięciu elementach .....	15
Życiowa energia qi .....	19
System meridianów .....	21
Czynniki chorobotwórcze w TMC .....	23
Diagnostyka .....	26
<b>Tradycyjne chińskie środki uzdrawiające</b>	
<b>i metody leczenia</b> .....	27
Chińskie środki lecznicze: przepisy, zioła	
i rośliny uzdrawiające .....	27
Chińskie herbaty ziołowe .....	42
Odżywianie zgodnie z pięcioma elementami .....	46
Akupunktura, akupresura i masaże lecznicze .....	50
Oddech i ruch: qigong i tai chi .....	71
Medytacje i ćwiczenia rozluźniające .....	77

## **TMC na każdy dzień: dzienny program dla zdrowia**

<b>i dobrego samopoczucia</b> .....	79
Dzień 1. Dla zdrowego układu oddechowego .....	81
Dzień 2. Dla wyostżenia narządów zmysłów .....	91
Dzień 3. Wzmocnienie serca i układu krążenia .....	99
Dzień 4. Dla zdrowego układu trawiennego i moczowo-płciowego .....	109
Dzień 5. Dla sprawnego aparatu ruchowego .....	121
Dzień 6. Dla pięknej skóry .....	133
Dzień 7. Dla zrównoważonego i zdrowego układu nerwowego .....	143
 Indeks źródeł .....	 157





## Przedmowa

Ten, kogo trapią różnego rodzaju dolegliwości, może wybierać między różnorodnymi formami terapii. Oprócz medycyny konwencjonalnej w ostatnich dziesięcioleciach ugruntowało się także wiele alternatywnych metod terapii. Tradycyjna Medycyna Chińska (TMC) jest jedną z najbardziej znaczących z nich i pomogła już wielu ludziom – zarówno przy niewielkich codziennych dolegliwościach, jak i przy poważniejszych chorobach, takich jak migreny, bóle pleców czy przewlekłe choroby bólowe.

W czasie gdy choroby uwarunkowane stresem stają się coraz bardziej powszechne, wiele osób przykładą dużą wagę do metod leczenia, które z jednej strony mają mało skutków ubocznych, a z drugiej – są sprawdzone. TMC ma ponad 2500-letnią historię. Nadal jest dokumentowana i jeszcze obecnie nauczana na chińskich akademiach medycznych.

Jednym z głównych powodów, dla których TMC jest tak popularna na Zachodzie, jest to, że postrzega ona człowieka całościowo i nie rozgranicza między ciałem, umysłem oraz duszą. Poszczególne metody TMC – chińskie zioła, akupresura, akupunktura, tai chi czy qigong - z jednej strony mają na celu złagodzenie określonych dolegliwości fizycznych, a z drugiej strony harmonizację całego organizmu.

Wewnętrzna harmonia to wyrażenie, którego nie może zabraknąć podczas rozmowy o TMC. Zdrowie fizyczne i duchowe stoi w Chinach po dwóch stronach znaku równości. Podobnie jak we wszystkich zjawiskach w naturze, także w ludzkim organizmie chińska medycyna widzi działanie przeciwstawnych sobie sił, które dążą do harmonii i powinny zostać odpowiednio zbilansowane. Twarde i miękkie, silne i słabe – te przeciwieństwa noszą nazwę yin i yang i to właśnie one muszą zostać zharmonizowane. Bowiem tylko zrównoważony człowiek, w którym życiowa energia qi płynie bez przeszkód, jest zdrowy.

Niniejsza książka chce towarzyszyć ci przez cały tydzień z medycyną chińską. Oprócz podstaw tej medycyny oraz najważniejszych środków i metod leczniczych znajdziesz tutaj także siedem dziennych programów z wieloma praktycznymi uwagami oraz dokładnymi wskazówkami, dzięki którym delikatnie oraz bez skutków ubocznych wzmocnisz swój organizm i wprowadzisz go w stan równowagi.

Monachium, maj 2013  
prof. TMC (Uniwersytet Yunnan) Li Wu



# Podstawy TMC



## Leczenie całościowe

Czy często masz problemy z zasypianiem? Cierpisz na dolegliwości żołądkowe lub odczuwasz napięcie karku? Tego typu dolegliwości związane z coraz większym stresem są od kilku dziesięcioleci coraz bardziej powszechne w krajach zachodnich. A kiedy dotyczą one wielu osób, często przyjmuje się, że są to typowe choroby cywilizacyjne.

W przypadku tego typu dolegliwości medycyna chińska często może być bardziej pomocna niż medycyna konwencjonalna.

Tym wszystkim, którzy nie chcą godzić się na cierpienie, TMC oferuje zaskakującą różnorodność metod terapeutycznych.

Niniejsza książka stanowi wprowadzenie do metod TMC. Opisuje ich podstawy, wyjaśnia, dlaczego metody medycyny chińskiej mogą być pomocne przy tak wielu dolegliwościach oraz oferuje programy ćwiczeń i metody lecznicze na cały tydzień. Chcemy ci pokazać, w jaki sposób możesz zrobić coś dobrego dla swojego ciała przy małym nakładzie czasu.

Wiele osób zwraca się w stronę TMC, ponieważ jako medycyna całościowa nie zna ona podziału na ciało, umysł i duszę i w związku

z tym postrzega i leczy człowieka jako całość. Ta akceptacja jej zasad oraz skuteczność poszczególnych metod leczenia pokazują wyraźnie: metody takie jak akupunktura, akupresura i inne formy masażu, określone zasady odżywiania, ćwiczenia oddechowe qigong i uzdrawiająca gimnastyka tai chi sprawiają, że TMC staje się skutecznym systemem, w którym ważną rolę grają profilaktyka oraz zachowanie dobrego stanu zdrowia.

Inaczej niż na Zachodzie, w Chinach pod pojęciem zdrowia rozumie się nie tyle brak chorób, co określony styl życia, który polega na uważnym i odpowiedzialnym obchodzeniu się z samym sobą.

W medycynie chińskiej chodzi więc przede wszystkim o zapobieganie chorobom, a nie ich zwalczanie.

Idealne jest także połączenie medycyny zachodniej z wiedzą chińską. Terapia TMC może mieć działanie łagodzące i regenerujące na przykład po operacji lub podczas leczenia farmakologicznego. Udowodniono, że metodami TMC można skutecznie leczyć wiele różnych dolegliwości. Dlatego też wiele kas chorych przejmuje na przykład koszty akupunktury w ramach leczenia bólu. W takich przypadkach, oprócz stosowania samodzielnego leczenia, warto oczywiście skonsultować się z lekarzem.



## Pochodzenie

Każda medycyna jest jednocześnie odzwierciedleniem społeczeństwa i kultury kraju, w którym powstała. Również chińska medycyna jest ściśle związana z kulturowym kontekstem Chin i powstała w oparciu o filozofię związku między przeciwieństwami oraz całościowego myślenia. Mistycyzm oraz widoczna rzeczywistość nie są postrzegane jako przeciwieństwa, lecz

zlewają się w jeden wspólny system. Dlatego też medycyna chińska przykłada ogromną wagę do związku choroby z naturalnym i społecznym otoczeniem pacjenta.

To całościowe spojrzenie na człowieka jest jedną z najważniejszych podstaw TMC. Ciało, umysł i dusza stanowią jedność i są oznakami uniwersalnej energii życiowej qi.

Według zasad TMC choroby nie są postrzegane jako dolegliwości poszczególnych narządów, ale jako zaburzenia całego organizmu. Ścisły związek z tym ma teoria meridianów, czyli ścieżek, które łączą ze sobą poszczególne narządy, a także wewnątrz oraz powierzchnię ciała i którymi płynie energia życiowa qi. Jak przekonamy się później, odgrywają one ważną rolę przede wszystkim w akupunkturze, masażach leczniczych oraz w ziołolecznictwie.

Całościowe spojrzenie na człowieka oznacza także, że nigdy nie jest on postrzegany w oderwaniu od otoczenia, w którym żyje. W filozofii taoizmu, na której opiera się także TMC, człowiek jest częścią wypełnionego energią wszechświata, naszej planety oraz otaczającej nas natury.

W tym spojrzeniu na świat wszystko jest zależne od siebie nawzajem i jest ze sobą powiązane. Lekarz TMC zawsze bierze pod uwagę zależności między psychicznymi i fizycznymi objawami a czynnikami środowiskowymi i próbuje na tej podstawie określić możliwe dysharmonie.

Podstawa teoretyczna, na której opiera się TMC, pochodzi z drugiego wieku przed naszą erą. Już wtedy chińscy uczeni opracowali podstawy teoretyczne, takie jak yin i yang, teorię pięciu przemian oraz teorię meridianów.

### Tło chińskiej medycyny

- Ciało, umysł i dusza stanowią jedność.
- Za zdrowie odpowiedzialny jest harmonijny przepływ energii w organizmie. Jeśli jest on zaburzony lub zablokowany, pojawia się choroba.
- Każda energia powinna być zrównoważona między dwoma biegunami. Jeśli energii życiowej qi jest zbyt mało lub zbyt dużo, zaczyna chorować określona część ciała, a choroba przenosi się na cały organizm przez system meridianów.



## Równowaga sił yin i yang

Jednym z kluczowych konceptów TMC jest przeciwieństwo yin i yang. Pojawia się on po raz pierwszy w jedenastowiecznym dokumencie i opiera się na obserwacji natury, w której wszystko podlega dynamicznym zmianom oraz współpracy między przeciwstawnymi elementami; yin i yang symbolicznie reprezentują ten uniwersalny proces stale zmieniającej się rzeczywistości. Obie strony są nierozłącznie ze sobą związane i dopełniają się wzajemnie: gdy odchodzi ciemność, na jej miejsce przychodzi światło, aby następnie ponownie ustąpić miejsce ciemności. Bez nocy nie byłoby dnia, bez lata nie byłoby zimy, spokoju nie byłoby bez aktywności, a bez światła – ciemności.

Ta biegunowość określa nasze życie, bowiem również w ludzkim organizmie przebiegają te cykliczne procesy. Wszystkie funkcje naszego organizmu mają w sobie pierwiastek yin i yang: po wysiłku dążymy do odpoczynku, po napięciu – do rozluźnienia,

przy zimnie – do gorąca, podczas głodu – do sytości itd. W przypadku nadmiaru jednego aspektu system zostaje wytracony z równowagi i dochodzi do osłabienia yin lub yang, co prowadzi do pojawienia się określonych dolegliwości. Zgodnie z tą logiką choroba zawsze wynika z braku równowagi między yin i yang.

Podczas analizy tych dwóch biegunów można zauważyć, że yin i yang wprawdzie są przeciwieństwami, ale też potrzebują siebie wzajemnie. Chodzi więc o to, aby uzyskać harmonijną równowagę obu tych aspektów, ponieważ każda pojedyncza nierównoważona siła może wyrządzić szkody (zdrowotne).

Obiektywna zależność między yin i yang przedstawiona jest na poniższej grafice:



W TMC do koncepcji yin i yang włączane są także części ludzkiego ciała. Przednia część naszego ciała odpowiada yin, a tylna – yang; nasza górna połowa ciała to bardziej yin niż yang. Strona lewa uchodzi za yin, a prawa – za yang, chrząstki i ścięgna to yang, a skóra i kości – yin.

Narządy yin są stabilne, zbudowane z masywnej tkanki i zawierają energię. Są odpowiedzialne za tworzenie, przetwarzanie, regulowanie, magazynowanie i kontrolowanie. Narządy yang to z kolei narządy puste (jamiste), które odbierają, transportują,

rozdzielają i oddają energię, która jest nam dostarczana na przykład przez codzienne odżywianie.

Celem leczenia TMC jest uzyskanie równowagi między aspektami yin i yang w organizmie.

## Odpowiedniki yin i yang

Yin	Yang
żeński	męski
prawo	lewo
ciemny	jasny
przyjmujący	oddający
zastygający	silnie przemieniający
cichy	głośny
ziemia	niebo
księżyc	słońce
zimno	ciepło
noc	dzień
woda	ogień
wilgoć	suchość
jesień	wiosna
zima	lato
ruch w dół	ruch w górę
pasywny	aktywny
depresyjny	wesoły
pustka	obfitość
deszcz	wiatr



starość	młodość
śmierć	wzrost
<b>Części ciała yin</b>	<b>Części ciała yang</b>
dolna część ciała	górną część ciała
przednia część ciała	tylną część ciała
prawa strona ciała	lewa strona ciała
wewnętrzna część ciała	zewnątrzną część ciała
jamy ciała	część zewnętrzną
narządy pełne	narządy puste (jamiste)
skóra i kości	ścięgna i chrząstki



## Teoria pięciu przemian oraz nauka o pięciu elementach

Początki teorii yin i yang sięgają chińskiej starożytności, lecz na pierwsze ślady teorii pięciu przemian można natknąć się już w dokumentach z IV wieku przed naszą erą. Według tej teorii wszystkie zjawiska są przyporządkowane pięciu stadiom (procesom) rozwoju. Zgodnie z chińską ideą cyfra pięć jest cyfrą życia. Składa się z ona z cyfry dwa, która jest cyfrą ziemi (yin) oraz z cyfry trzy będącej cyfrą nieba (yang). Pięć przemian znajduje ich odpowiedniki w następujących elementach: drewnie, ogniu, ziemi, metalu i wodzie.

Teoria pięciu przemian oraz pięciu elementów służy w nauce chińskiej do opisywania przemijających procesów i naturalnego rozwoju, a także na przykład do opisu pór roku: drewno odpowiada wiosnie, ogień – lecie, ziemia – późnym lecie, metal – jesieni,

a woda – zimie. Za pomocą tych elementów można opisywać także fazy ludzkiego życia, od narodzin i dzieciństwa przez młodość, dorosłość, wiek średni i starzenie się aż do śmierci.

Tak samo jak w przypadku systemu yin-yang, również pięciu przemianom przyporządkowane są niezliczone zjawiska związane z człowiekiem, takie jak funkcje organizmu, emocje i zachowania psychiczne, co przedstawiono w poniższej tabeli. Każdemu elementowi przyporządkowane są konkretne cechy: drewno jest rosnące, zakorzenione i ruchome, ogień suchy, unoszący się i ruchomy, ziemia produktywna, rosnąca i płodna, metal – twardy, przewodzący, a woda mokra, chłodna, spadająca, płynąca i uległa.

Te pięć elementów może być między sobą w różnych stosunkach; mogą się one wzajemnie rozszerzać, zwalczać i kontrolować. Kiedy nawzajem się dopełniają i kontrolują, człowiek pozostaje zdrowy. Kiedy jednak mają na siebie negatywny wpływ, dochodzi do zaburzeń fizycznych i psychicznych. Ilustruje to poniższy przykład: jeśli przez dłuższy czas występuje niedobór takich aspektów jak spokój i refleksja (a my żyjemy tylko w drewnie i ogniu), ten brak równowagi między elementami może nieść za sobą zdrowotne konsekwencje, takie jak wypalenie. Prawie nikt nie jest idealnie zrównoważony z natury. Oznacza to, że poszczególne elementy u każdego mogą być w innym stopniu ukształtowane.

Jako że pięć przemian oraz koncepcja cyklu życiowego są kluczowymi konceptem TMC, chcemy nieco bardziej szczegółowo opisać poszczególne elementy.

	<b>Drewno</b>	<b>Ogień</b>	<b>Ziemia</b>	<b>Metal</b>	<b>Woda</b>
<b>Cechy</b>	rosnący zakorzeniony ruchomy	suchy unoszący się ruchomy	produkcyjna rosnąca płodna	tnący twardy przewodzący	wilgotna, chłodna spadająca płynąca uległa
<b>Pora roku</b>	wiosna	lato	późne lato	jesień	zima
<b>Pora dnia</b>	przedpołudnie	południe	popołudnie	późne popołudnie	wieczór
<b>Kierunek świata</b>	wschód	południe	środek	zachód	połnoc
<b>Zjawiska zewnętrzne</b>	wiatr	upał	wilgotność	suchość	zimno
<b>Kolor</b>	niebieski lub zielony	czerwony	żółto- pomarańczowy	biały	niebieski, czarny
<b>Smak</b>	kwaśny	gorzki	stodki	ostry	stony
<b>Zapach</b>	szczyplący	spalony	pachnący	zjęłczały	zgnily
<b>Narząd zang</b>	wątroba	serce	śledziona	pluco	nerki
<b>Narząd fu</b>	woreczek żółciowy	jelito cienkie	żołądek	jelito grube	pęcherz
<b>Narząd zmysłu</b>	oczy	język	usta	nos	uszy
<b>Część ciała</b>	ściegna	naczynia krwionośne	mięśnie	skóra	kości
<b>Emocja</b>	złość	radość	melancholia	troska	strach
<b>Dźwięk</b>	krzyk	śmiech	śpiew	placz	jęk
<b>Okres życia</b>	dzieciństwo	dorastanie	młodość	wiek średni	starość
<b>Cecha charakteru</b>	twórczość	impulsywność	wytrwałość	sumienie	wnikliwość
<b>Znaczenie duchowe</b>	samorealizacja	jasność	współczucie	poczucie obowiązku	mądrość

### **Element: drewno (wiosna)**

W życiu człowieka odpowiada on dzieciństwu i stoi za dynamiką, elastycznością, ruchem i czymś, co na nowo się rozwija, co chce uwolnić się na zewnątrz. Osoba typu drewno wyróżnia się chęcią do działania, asertywnością i skłonnością do samorealizacji. Jest żądna przygód i pod każdym względem aktywna oraz młodzieżowa.

### **Element: ogień (lato)**

Stoi za nim upał oraz kierunek południowy; w ludzkim życiu odpowiada okresowi młodej dorosłości: młody człowiek jest w punkcie kulminacyjnym swojej sprawności, niektóre potencjały z elementu drewna są już zrealizowane. Dostępna jest jeszcze wystarczająca ilość siły, aby wprawiać rzeczy w ruch. Osoba typu ogień to człowiek, który patrzy w przyszłość. Jest otwarty i towarzyski, aktywny i ekstrawertyczny. Uwielbia spędzać czas z najbliższymi.

### **Element: ziemia (późne lato)**

Ten element idzie w parze z karmieniem, dojrzałością oraz zbiorem plonów, również w życiu człowieka. W tym znaczeniu chodzi tutaj o osiągnięcia, dzieci i wnuki oraz o duchową dojrzałość i mądrość. Osoba typu ziemia jest spokojna, lojalna i jasna w swoich wypowiedziach i myśleniu. Celem takiej osoby jest osiągnięcie harmonii. Dąży ona do spokoju i stateczności.

### **Element: metal (jesień)**

Ten element jest czasem pożegnania z dążącą na zewnątrz energią oraz czasem skupienia się na wnętrzu. W cyklu ludzkiego życia odpowiada on starości. Funkcje organizmu powoli słabną,

człowiek staje się mniej aktywny i żyje bogactwem wspomnień. Osoba typu metal jest nastawiona na cel, skrupulatna i tworzy swego rodzaju struktury. Osoby, u których metal jest bardzo wyraźny, potrafią bardzo dobrze rozróżniać, co powinny przyjąć, a co oddać. Wiedzą, czego się trzymać, a czego należy się pozbyć.

### **Element: woda (zima)**

Ten element ma związek z naszym pochodzeniem; w naszym cyklu życiowym odpowiada on narodzinom i śmierci.

Wycofanie i wewnętrzne skupienie, które są charakterystyczne dla metalu, w wodzie są jeszcze bardziej wyraziste. Osoba typu woda jest spokojna, zrównoważona i pogodna. Woda odpowiada mądrości życiowej, która może osiągnąć swój punkt kulminacyjny w wieku podeszłym. Dlatego też ten element przyporządkowany jest wodzie. Wszystko zamyka się w sobie i czeka na pierwsze wiosenne promienie słońca, aby rozkwitnąć z całą swoją mocą.



## **Energia życiowa qi**

„Człowiek żyje w qi, a qi wypełnia człowieka... Wszystko potrzebuje qi, aby żyć” – to fragment tekstu z IV wieku naszej ery. Chińska medycyna opiera się na studium qi. Ta wszechobecna energia to rodzaj bezkształtnej i niewidzialnej substancji, która jednak jest intuicyjnie wyczuwalna. Zgodnie z naszym rozumowaniem, qi najbardziej odpowiada pojęciom siły pierwotnej lub energii życiowej. Qi płynie przez całe ciało przez tak zwane meridiany, którym przyjrzymy się bliżej w dalszej części książki. Dopóki energia ta płynie bez zakłóceń, człowiek jest zdrowy i znajduje się w stanie fizycznej i duchowej równowagi. Jeśli jednak z jakiegoś

powodu przepływ qi zostaje zaburzony lub zablokowany, powstaje choroba.

Według myśli chińskiej qi jest człowiekowi niezbędna do życia. Jeśli nie ma qi, człowiek nie jest zdolny do życia. Jednocześnie w naszym organizmie płyną różne rodzaje qi: „gruboziarnista” qi z pożywienia czy w naszym systemie meridianów, ale również bardzo drobna qi, na przykład nasze myśli lub powietrze, którym oddychamy.

Poniżej wymieniono główne funkcje qi, które odpowiadają za utrzymanie dobrego stanu zdrowia:

- Qi daje ciału ciepło. Jest ono konieczne do funkcjonowania naszego trawienia oraz wszystkich procesów zachodzących w organizmie.
- Qi troszczy się o sprawny przebieg wszystkich procesów w organizmie; pomaga w przekształcaniu naszego pożywienia w przyswajalne przez organizm składniki i dzięki swojej dynamice jest niezbędne do transportu i przepływu pożywienia, krwi i płynów w organizmie.
- Wszystkie nasze aktywności, takie jak ruch mięśni i tkanek, produkcja hormonów czy wydzielanie substancji semiochemicznych, są związane z obecnością qi.
- Qi chroni ciało. Qi zwalcza zewnętrzne wpływy i powstrzymuje je przed wniknięciem do organizmu.

Pojęciem „xue” w TMC opisywana jest krew, która z jednej strony rozumiana jest jako czerwona ciecz, a z drugiej – jako funkcja energetyczna. Zakłada się, że qi może być w pewnym stopniu przemieniane w krew, a krew w pewnym stopniu może być przekształcana w qi. Krew jest zatem obecna nie tylko w naczyniach krwionośnych, ale także razem z qi w kanałachakupunkturowych. W medycynie chińskiej główną funkcją krwi jest odżywienie i nawilżenie tkanek

i narządów. Oprócz xue w organizmie mamy też limfę, pot, soki trawienne, ślinę czy płyny nawilżające błony śluzowe.



## System meridianów

„Wszystko w człowieku łączy się w całość przez kanały. Decydują one o życiu i śmierci. Trzymają yin i yang w równowadze” – czytamy w starych źródłach. Tak zwany system meridianów tworzy całość razem z narządami wewnętrznymi i powierzchnią ciała.

Już tysiące lat temu chińscy lekarze pisali o niewidzialnych kanałach, które oprócz żył, tętnic oraz kanałów limfatycznych i nerwowych przechodzą przez nasz organizm. Można sobie wyobrazić te linie jako niewidzialną, gęstą sieć, która przesywa cały organizm i łączy ze sobą wszystkie podstawowe substancje i narządy. Meridiany poniekąd łączą wewnątrz organizmu z jego powierzchnią i zapewniają prawidłową cyrkulację qi i xue oraz innych substancji w organizmie.

Jeśli przepływ energii w obrębie meridianów zostaje ograniczony, pojawiają się zaburzenia lub choroba. Przyczynić się do tego mogą na przykład zranienia czy operacje, ale także obciążenia psychiczne. W przypadku gniewu i strachu człowiek automatycznie się napina; te skurcze często idą w parze z wewnętrznym napięciem, a przepływ energii w konkretnym kanale zostaje zablokowany.

Także kanały energetyczne w systemie meridianów są przyporządkowane zasadom yin i yang. Ten układ składa się z dwunastu głównych kanałów przyporządkowanych pięciu narzędom yin, sześciu narzędom yang (patrz: str. 22-23) oraz osierdziu. Trzy narządy yin i trzy narządy yang połączone są z ręką oraz z nogą. Punkty początkowe i końcowe znajdują się w dłoniach i stopach. Każdy narząd yin występuje w parze z narzędem yang. Dlatego

też może się zdarzyć, że dysharmonia w jednym narządzie „przejdzie” do innego narządu za pośrednictwem meridianu. Zator w przewodzie żołądka może powodować ból górnych zębów, ponieważ kanał biegnie przez podniebienie górne.

W dziennym obiegu życiowa energia qi płynie od jednego kanału do drugiego i tym samym zmienia stan yin i yang. Dzięki wielu połączeniom krzyżowym i głębokości zachodzących procesów energia życiowa może dotrzeć do każdego miejsca w organizmie.

Poniższa uproszczona prezentacja pokazuje przebieg kanałów energetycznych, na których znajdują się punkty regulacji energetycznej.

### Meridiany narządów przyporządkowanych yin

#### **Początek meridianu – dłoń:**

- meridian płuc
- meridian krwiobiegu i seksualności
- meridian serca

#### **Początek meridianu – stopa:**

- meridian śledziony i trzustki
- meridian wątroby
- meridian nerek

### Meridiany narządów przyporządkowanych yang

#### **Początek meridianu – dłoń:**

- meridian jelita grubego
- meridian potrójnego ogrzewacza
- meridian jelita cienkiego



### **Początek meridianu – stopa:**

- meridian żołądka
- meridian woreczka żółciowego
- meridian pęcherza

Na meridiany i leżące na nich punkty akupunkturowe można wpływać poprzez wywieranie ucisku (akupresura, masaż), akupunkturę, ciepło, ćwiczenia gimnastyczne i oddechowe. W rozdziale Akupresura (patrz: str. 55) znajdziesz wskazówki dotyczące akupresury i (auto)masażu; z kolei w rozdziale o tai chi i qigong (patrz: str. 71) i w programach dziennych (patrz: str. 79) znajdziesz ćwiczenia.

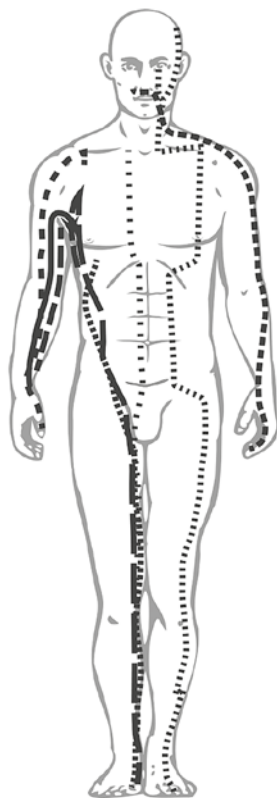


## **Czynniki chorobotwórcze w TMC**

W zachodniej tradycji medycznej jesteśmy postrzegani jako chorzy dopiero wtedy, gdy nie możemy wykonywać swoich obowiązków z powodu fizycznych lub psychicznych dolegliwości. Fizyczne ograniczenia i niezadowolenie występują jednak na długo przed tym.

W TMC przyczyny chorób są dzielone na trzy główne grupy: zewnętrzne czynniki chorobotwórcze czy czynniki bioklimatyczne, przyczyny wewnętrzne lub emocje oraz inne przyczyny, takie jak indywidualny styl życia itp.

Najważniejsze *zewnętrzne czynniki chorobotwórcze* w TMC to zimno, upał, wiatr, suchość i wilgotność (w medycynie zachodniej te zewnętrzne czynniki można porównać z wniknięciem bakterii i wirusów).



Meridian jelita cienkiego

Meridian żołądka

Meridian śledziony i trzustki

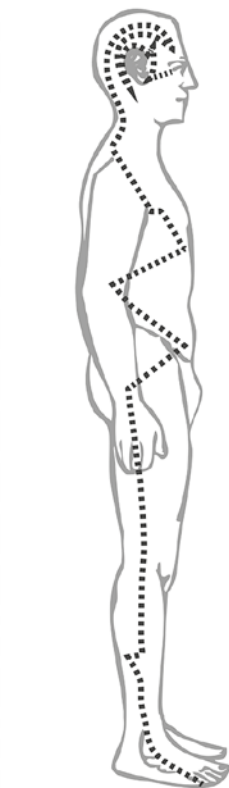
Meridian serca

Meridian nerek

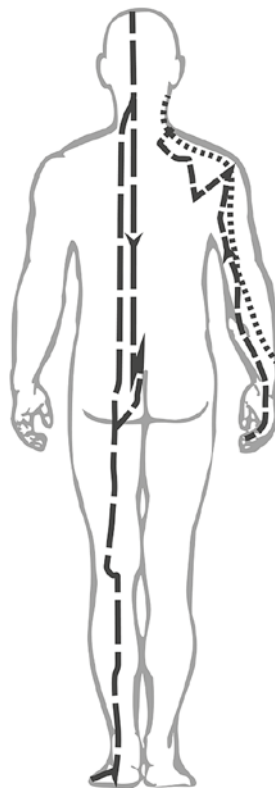
Meridian krwiobieg i seksualności

Meridian wątroby

Meridian płuc



Meridian woreczka żółciowego



Meridian jelita cienkiego

Meridian pęcherza

Meridian potrójnego ogrzewacza

Meridiany yin i yang

„Zimno” nie jest jednak zależne od zewnętrznych okoliczności. Oznacza to, że nawet latem możemy się przeziębnić, kiedy nasza odporność jest osłabiona. Osoba dotknięta przeziębieniem bardzo wyraźnie czuje zimno: marźnie, bołą ją mięśnie i nawet przy słonecznej pogodzie ma ochotę owinąć się kocem.

Zewnętrzne czynniki chorobotwórcze zawsze wnikają do naszego organizmu z zewnątrz, są więc zbędne i muszą zostać wyprowadzone z organizmu.

Poniżej przedstawiono przegląd zewnętrznych czynników chorobotwórczych i związanych z nimi objawów:

- **Zimno:** dreszcze, gorączka, zimne dłonie i stopy, niechęć do zimnych napojów czy posiłków, ból zlokalizowany w konkretnym miejscu.
- **Upał:** uczucie gorąca, pocenie się, pragnienie picia zimnych napojów, gorączka, zawroty głowy, ból głowy, palący ból.
- **Wiatr:** ból głowy, czerwone oczy, zawroty głowy, uczucie odrętwienia, wędrujący ból, który pojawia się w różnych miejscach.
- **Wilgoć:** przytłaczające zmęczenie, brak pragnienia, uczucie oszołomienia, przybieranie na wadze.

*Wewnętrzne czynniki chorobotwórcze* to nasze emocje, które mają związek z naszymi narządami. W TMC bowiem narządy wewnętrzne nie odgrywają wyłącznie roli anatomicznej, ale korespondują też z aspektami psychicznymi. Zaburzenia i choroby powodują nie tyle uczucia same w sobie, lecz długo utrzymujące się i tłumione emocje. Emocje są niezbędne jako wyraz zdrowego odczuwania. Są one postrzegane bez osądzania i nie są ani dobre, ani złe pod warunkiem, że zostaje zachowana równowaga między nimi.

Jako że te chorobotwórcze emocje prowadzą do zaburzeń przepływu qi, w tym przypadku leczenie nie polega na wyprowadzeniu

emocji z organizmu (jak w przypadku czynników zewnętrznych), ale na zharmonizowaniu ruchu qi.

Poniżej przedstawiono krótki przegląd wewnętrznych czynników chorobotwórczych i związanych z nimi objawów:

- **Gniew:** ból głowy, szum w uszach, skurcze, zawroty głowy, ból żołądka, depresja.
- **Radość:** zaburzenia snu, nadpobudliwość, stany niepokoju.
- **Smutek:** zmęczenie, nieśmiałość, duszność, wycofanie społeczne, nastroje depresyjne.
- **Strach:** zaburzenia snu, duszność, szybkie bicie serca, nocne poty, uczucie gorąca w obrębie twarzy i klatki piersiowej.

Do *innych czynników* należą na przykład nieregularne, nadmierne i zbyt szybkie jedzenie, wszelkiego rodzaju ekscesy, rozrzutność czy urazy, na przykład złamania kości.



## Diagnostyka

Razem z 2500-letnią historią medycyny chińskiej rozwinął się bardzo doskonały system diagnostyki. Cztery metody diagnostyczne w TMC to:

1. **Pytania:** anamneza, rozmowa.
2. **Dotyk:** puls, ściana jamy brzusznej, pojedyncze obszary ciała i punkty akupunkturowe.
3. **Wzrok:** język, twarz, skóra.
4. **Słuch/węch:** na przykład odgłosy oddechu i jelit, głos, zapach ciała, wydzieliny ciała.





**Li Wu** – doktor Tradycyjnej Medycyny Chińskiej. Studiował psychologię i germanistykę na uniwersytecie w Passau. 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.

### **Autor w tej publikacji rzuca nowe światło na:**

- podstawy Tradycyjnej Medycyny Chińskiej,
- holistyczne uzdrawianie,
- równowagę sił Yin i Yang,
- teorię Pięciu Przemian oraz naukę o pięciu elementach,
- życiową energię Qi,
- system meridianów,
- akupunkturę, akupresurę i masaże lecznicze,
- czynniki chorobotwórcze i diagnostykę w TMC.

### **Codzienny program dla zdrowia i dobrego samopoczucia pozwoli Ci zadbać o:**

- zdrowy układ oddechowy,
- wzmocnienie serca i układu krążenia,
- zdrowy układ trawienny i moczowo-płciowy,
- pełną motorykę aż do późnej starości,
- piękną skórę,
- zrównoważony i zdrowy układ nerwowy.

### **Chiński sposób na Twoje zdrowie!**

Patroni:



[zdrowie.pl](http://zdrowie.pl)



[SZTUKATER.PL](http://SZTUKATER.PL)

