

prof. Tsolmonpurev Badarchin
lek. med. Khandaa Galsan



针灸

Akupunktura

Praktyczny przewodnik
po chińskiej sztuce medycznej

prof. Tsolmonpurev Badarchin
lek. med. Khandaa Galsan

针灸



Akupunktura

Praktyczny przewodnik
po chińskiej sztuce medycznej



vital
GWARANCJA ZDROWIA

Redakcja: Irena Kloskowska
Skład komputerowy: Piotr Pisiak
Projekt okładki: Piotr Pisiak
Zdjęcie na okładce: © apops – Fotolia.com

Wydanie I
Białystok 2014
ISBN 978-83-8168-094-3

© Copyright for this edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2014
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.

Dołożono wszelkich starań, by informacje zawarte w tej książce były jak najbardziej wyczerpujące i dokładne. Informacje tutaj umieszczone nie powinny zastępować konsultacji lekarskiej. Wszelkie sprawy zdrowotne wymagają nadzoru lekarza.
Autorzy i wydawca nie ponoszą odpowiedzialności za jakiegokolwiek szkody lub straty powstałe rzekomo pod wpływem informacji lub sugestii zamieszczonych na łamach tej książki.



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
sklep firmowy: Białystok, ul. Antoniuk Fabr. 55/20

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywianie24.pl

PRINTED IN POLAND



SPIS TREŚCI



Wstęp	9
Podziękowanie	11
Filozofia wschodniej medycyny tradycyjnej	13
Pojęcie energii Qi	13
Pojęcia Yin – Yang	18
Reguła pięciu elementów	19

ROZDZIAŁ 1

12 MERIDIANÓW GŁÓWNYCH I ICH DODATKOWE SPRZEŻENIA 8 KANAŁÓW CUDOWNYCH

Meridiany i kanały energetyczne Jing Luo	21
Meridian płuc	23
Meridian jelita grubego	26
Meridian żołądka	30
Meridian śledziony i trzustki	36
Meridian serca	40
Meridian jelita cienkiego	44
Meridian pęcherza moczowego	48
Meridian nerek	56
Meridian osierdzia	60
Meridian potrójnego ogrzewacza	63

Meridian pęcherzyka żółciowego	64
Meridian wątroby	71
Kanał głównego regulatora tylnego Dumai	75
Kanał głównego regulatora przedniego Renmai	78
Kanały energetyczne dodatkowe	81
Osiem cudownych kanałów energetycznych	81
Współzależność pomiędzy akupunkturą i biorytmem dobowym człowieka	86

ROZDZIAŁ II

PUNKTY AKUPUNKURY I ICH DZIAŁANIE

Specyficzne punkty	89
Podział punktów akupunktury w zależności od aktywności oraz właściwości terapeutycznych	90
Punkty pięciu elementów Shu	90
Punkty magazynowania energii Qi narządów Zang-Fu	93
Punkty Yuan	93
Punkty Shu	94
Punkty Mu	94
Punkty Xi	95
Osiem punktów wpływowych Bahui	96
Punkty Xia-he – punkty dolnego morza narządów Fu	97
Osiem punktów otwierających kanały cudowne (Bamai jiao hui xue)	97

ROZDZIAŁ III

ZASTOSOWANE AKUPUNKURY W LECZENIU CHORÓB

Akupunktura w leczeniu chorób	99
Różnicowanie syndromów narządów Zang – Fu	104
Leczenie bólu	105
Akupunktura w neurologii	110
Akupunktura w chorobach układu oddechowego	113
Akupunktura w chorobie układu krążenia	114
Syndrom Bi (ból stawów)	116
Akupunktura w chorobach ginekologicznych	118
Akupunktura w chorobach oczu i laryngologicznych	120
Cukrzyca	121
Hemoroidy	122
Punkty stosowane w chorobach zakaźnych	122
Leczenie stresu i depresji za pomocą akupunktury	123
Akupunktura w bezsenności	125
Doświadczenia z praktyki lekarskiej prof. Tsolmonpureva Badarchina z zastosowaniem akupunktury	126
Dziesięć punktów tradycyjnie stosowanych przy chorobach przewodu pokarmowego	127
Niezawodne 6 par punktów meridianów kończyn	129
Doświadczenia z praktyki lekarskiej lek. med. Khanday Galsan z zastosowaniem akupunktury	130

ROZDZIAŁ IV

DOŚWIADCZENIE, EKSPERYMENTY, OBSERWACJE KLINICZNE

Biofizyczne właściwości punktów bioaktywnych	135
Eksperyment nad działaniem przeciwbólowym punktów bioaktywnych u zwierząt (Fail-flik Janssen 1963) . . .	137
Eksperyment nad działaniem immunostymulującym punktów bioaktywnych u zwierząt	140
Wyniki zastosowania akupunktury w chirurgii	142
Obserwacje kliniczne	144

ROZDZIAŁ V

ĆWICZENIA, MOKSATERAPIA, BAŃKOTERAPIA

Ćwiczenia niezbędne dla prawidłowego przepływu energii życiowej Qi.	147
Ćwiczenie na poprawę koncentracji	147
Ćwiczenie na poprawę pamięci	148
Ćwiczenie na poprawienie przepływu energii Qi	149
Ćwiczenie zwiększające vitalność organizmu.	150
Ćwiczenie usprawniające funkcje płuc	151
Ćwiczenie na długowieczność	152
Moksaterapia (przyżeganie)	153
Punkty akupunktury do moksaterapii	155
Bańkoterapia.	160
Objawy przy których najczęściej stosuje się bańki	160
Przykładowe punkty akupunktury do bańkoterapii	161
Przebieg głównych meridianów	163
Bibliografia	177
O autorach	179

WSTĘP

Akupunktura jest metodą leczniczą, polegającą na nakłuwaniu wybranych miejsc (punktów) na ciele człowieka, nazywanych punktami akupunktury. Jej początki datowane są na lata 600-400 p.n.e. i pochodzą z Chin. Najstarszym, zachowanym do czasów współczesnych dokumentem medycznym dotyczącym akupunktury, jest dzieło „Huangdi-Nei-Jing” nazywane „Kanonem Medycyny”, napisane przez lekarzy chińskich prawdopodobnie w latach 475 – 221 p.n.e. To wielotomowe dzieło, składa się z 2 części, będących zbiorem wiedzy medycznej z tamtych czasów, obejmujących wiedzę z okresu ponad dwóch tysięcy lat stosowania akupunktury w Chinach. Pierwsza część dotyczy anatomii, fizjologii, patologii i terapii, zaś druga – akupunktury i przyżegania (moksaterapii). Kolejne stulecia cechował dalszy rozkwit tej wiedzy i stosowania akupunktury. W trzecim wieku n.e. lekarz Huang-Fou-Mi (215-282) zebrał dotychczasową wiedzę o leczeniu akupunkturą w obszernej wielotomowej książce „O akupunkturze i przyżeganiu”, która zawierała opis kanałów i rozmieszczenia na nich 649 punktów leczniczych, wskazania i przeciwwskazania do leczenia z opisem okolic ciała, których nakłuwać nie wolno, naukę o tętnie, na której opierała się diagnostyka starej chińskiej medycyny, a także wskazania punktów do akupunktury przy różnych chorobach. Kolejne stulecia to czasy ciągłego rozwoju wiedzy i stosowania akupunktury, aż do chwili, kiedy do władzy dochodzi wro-

ga chińczykom dynastia mandżurska Tsing (1644-1912). Momentem zwrotnym w rozwoju akupunktury w Chinach było powstanie ChRL w 1949 r. W 1955 r. w Pekinie utworzono Centralny Instytut Medycyny Tradycyjnej, zajmujący się wszystkimi niekonwencjonalnymi metodami leczenia, obejmując również akupunkturę. Podobne instytuty powstały także w innych chińskich miastach (Nankin, Shanghai, Kuangoczu i in.).

Przez wieki z Chin akupunktura rozpowszechniała się na cały Daleki Wschód – do Japonii, Korei, Wietnamu, Mongolii, Tajlandii, a już w XIII wieku dotarła także do Europy. Obecnie Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) zajmuje oficjalne stanowisko uznające akupunkturę za metodę leczniczą.

PODZIĘKOWANIE



Na wstępie chcę przedstawić krótką biografię mojego ojca – profesora Badarchina Dulamsuren. Profesor Badarchin Dulamsuren – prekursor akupunktury i moksaterapii w Mongolii – urodził się w 1927 roku. W 1955 roku ukończył Uniwersytet Mongolski na wydziale lekarskim, a trzy lata później (w 1958 r.) – szkołę akupunktury i moksaterapii w Nanjin

w Chinach. Tuż po ukończeniu nauki otworzył w Ułan-Bator pierwszy gabinet akupunktury i moksaterapii i w krótkim czasie stał się jednym z najbardziej znanych akupunkturzystów w Mongolii. Swą wieloletnią praktyką profesor Badarchin udowodnił, iż akupunkturę można z powodzeniem wykorzystywać jako uzupełnienie współczesnej medycyny. Dzięki swoim osiągnięciom w tej dziedzinie zwrócił na siebie uwagę ministra zdrowia Związku Radzieckiego, który zaprosił go do współpracy do szpitala kremłowskiego w Moskwie w latach 1975 – 1977. Pracował tam jako doradca do spraw akupunktury i prowadził szkolenia dla anestezjologów, a także chirurgów. W roku 1977, decyzją Ministerstwa Zdrowia i Rady Ministrów Mongolii, w ramach podziękowania za dokonania profe-

sora, jego gabinet przebudowano na Centrum Badawcze i Szkołę Akupunktury. Od tego czasu profesor Badarchin prowadził kursy akupunktury dla lekarzy mongolskich oraz dla lekarzy z Rosji, Bułgarii, Polski, a nawet z Indii i z wielu innych państw. Od 1982 roku profesor Badarchin współpracował z prof. dr. med. Zbigniewem Garnuszewskim w szkoleniu polskich lekarzy w zakresie akupunktury wysyłanych w tym celu do Mongolii.

Profesora Badarchina uznano za twórcę szkoły akupunktury w Mongolii i w 1983 roku, za zasługi w dziedzinie medycyny, otrzymał tytuł Zasłużonego Lekarza Mongolii. Dziś Centrum Badawcze i Szkoła Akupunktury stanowią świetnie prosperujący wydział Uniwersytetu Medycznego w Ułan-Bator i jest uważane jako jedno z największych osiągnięć profesora Badarchina i jego późniejszych uczniów.



Niniejszą książką chciałbym przekazać część wiedzy oraz wieloletniego doświadczenia mojego ojca profesora Badarchina Dulamsuren, zasłużonego lekarza i doskonałego akupunkturzysty. Chciałbym by ta książka służyła następnym pokoleniom lekarzy zainteresowanych akupunkturą i pomagała im w drodze nad doskonaleniem tej dziedziny medycyny i, za jej pomocą, lepszemu leczeniu drogich nam pacjentów.

FILOZOFIA WSCHODNIEJ MEDYCYNY TRADYCYJNEJ

Pojęcie energii Qi

Aby mieć pojęcie o akupunkturze należy zacząć od chińskiej filozofii dotyczącej materii i energii, która jest niezbędna dla zrozumienia podstaw akupunktury. Według tej filozofii podstawą przyrody i zachodzących w niej zjawisk jest energia Qi, która tworzy wszechświat. Energia Qi jest kluczem nauki akupunktury.

Wszechświatem rządzi prawo pięciu elementów: ognia, ziemi, metalu, wody i drzew (teoria U-shing). Kolejnym prawem jest zasada przeciwieństw zwana Yin-Yang. Według teorii Tradycyjnej Medycyny Chińskiej (TMC) Qi złożona jest z dwóch przeciwstawnych sił Yin – Yang. Yin i Yang to przeciwne sobie rodzaje energii Qi przyrody i organizmu.

Yin-Qi ma właściwość „ciężką”, powoli opadającą w dół, Yang-Qi ma właściwość „lekką”, szybko unosi się do góry. Yang ulatniając się tworzył kosmos, Yin opadając tworzył ziemię. Z energii Qi ziemi powstaje drzewo, ogień, ziemia, metal, woda.

Podział Qi:

1. Energia Qi krążąca w meridianach
2. Qi powietrza
3. Qi materii

Chińska filozofia opisuje energię Qi jako niewidzialną siłę, która znajduje się w organizmie człowieka i jest niezbędna do prawidłowej czynności komórek, tkanek i całego ciała. Energia Qi, Yin-Yang, teoria pięciu elementów (U-shing) są podstawowymi teoriami medycyny wschodniej dla wyjaśnienia fizjologii i chorób organizmu.

Podział Qi w akupunkturze:

- 1. Energia Qi krążąca w meridianach (Zheng Qi).**
- 2. Wrodzona energia Qi – to Yuan Qi (od rodziców), jest magazynowana w nerkach.**
- 3. Nabyta energia Qi – czynnościowa (przez układ pokarmowy).** Ta energia Qi dzieli się na Zong Qi, Yin Qi, Wei Qi.
 - **Zong Qi** – energia klatki piersiowej, która powstaje z połączenia energii czerpanej z powietrza przez płuca i energii Guqi uzyskiwanej z pokarmów. Wspomaga czynność płuc i serca.
 - **Yin Qi** – energia uzyskiwana z pokarmów, odżywia krew, dostarcza odżywki do narządów Zang-Fu oraz do kończyn przez naczynia krwionośne.
 - **Wei Qi** – ochronna pokrywa naszego ciała pod skórą, otwiera i zamyka pory skóry.

Życie człowieka składa się z energii Qi, a przebieg procesów życiowych opiera się na stałym ruchu Qi. Stąd energia Qi jest związana z życiem człowieka aż do śmierci, a człowiek stale uzupełnia ją z powietrza, pokarmów i poprzez punkty akupunktury.

W akupunkturze, oprócz pojęcia energii Qi, spotyka się określenie podstawowe substancje ciała, którymi są Yin, Qi, krew i płyny ustrojowe. Qi jest dowódcą krwi. Krew jest matką Qi.

Qi jako czynności ciała (funkcje narządów)

Narządy Zang-Fu mają energię Qi.

Qi płuc jest korzeniem Qi.

Qi śledziony jest źródłem Qi.

Są cztery kierunki przepływu Qi: w górę, w dół, na zewnątrz, do wewnątrz.

Qi żołądka kierując się w dół przekazuje substancje odżywcze do jelita, a Qi śledziony kierując się do góry przekazuje substancje do płuc i serca, z kolei Qi płuc kierując się w dół roznosi Qi do narządów, a jeśli proces odbywa się w odwrotnym kierunku powstają choroby.

Przykład: dysfunkcja żołądka upośledza czynność Qi w dół i jest przyczyną odbijania się.

Przebieg krążenia energii Qi w meridianach jest ściśle związany z czynnikami zewnętrznymi i wewnętrznymi. Patogenne czynniki uszkadzając Qi, przyczyniają się do dysfunkcji narządu Zang – Fu oraz negatywnie wpływają na psychikę.

Siedem czynników wewnętrznych emocjonalnych oraz ich wpływ na energię Qi oraz objawy jakie mogą powodować

1. Gniew – nadmiernie unoszenie Qi do góry	wymioty z krwią, biegunki
2. Nadmierna radość – powolny ruch Qi	rozpraszczenie umysłu, śmiech niekontrolowany
3. Smutek – ubytek Qi	choroby płuc
4. Strach – obniżanie się Qi w dół	ból rozpierający poniżej przepony
5. Cierpienie – wyczerpuje Qi	duszność
6. Nadmierne myślenie – stagnacja Qi	bezsensowność, depresje
7. Przerazenie – rozkład Qi	majaczenie, paraliż, utrata przytomności

Pięć czynników zewnętrznych i ich objawy

- z wiatru – ból,
- z zimna – drżenie,
- z gorąca – gorączka,
- z wilgoci – obrzęk,
- z suchości – zaparcia, skąpy mocz.

Tradycyjna Medycyna Chińska łączy człowieka z duchem. Umysł, duch, ciało są uważane za nieodłączne części człowieka. Duch (shen) składa się z drobnych cząsteczek Qi (bioplazma), które są niewidzialne, niedotykalne i powoli przemieszczają się. Ma on pozytywny i negatywny wpływ na przyrodę i istoty żywe. Negatywny wpływ na przyrodę to: powódź, trzęsienie ziemi, wiatr, kataklizm, a u człowieka to choroba.

Bioplazma to rodzaj plazmy fizycznej w organizmach żywych, zawierająca swobodne elektrony, jony, dziury półprzewodnictwa elektrycznego, różne pola energii otaczające żywe organizmy (ks. prof. Włodzimierz Sedlak).

Od kilku tysięcy lat w Tradycyjnej Medycynie Mongolskiej uważa się, że duch (shen) krąży w ciele człowieka w cyklu miesięcznym. Nie można nakłuwać punktów, które mają największe natężenie energii Qi. Zaobserwowano wtedy negatywny wpływ na funkcjonowanie organizmu.

Tabela lokalizacji ducha, według kalendarza wschodniego

Dzień miesiąca	Lokalizacja ducha	Dzień miesiąca	Lokalizacja ducha
I dzień	duże palce u nóg	XVI dzień	potylicyca
II dzień	kostki	XVII dzień	gardło, szyja
III dzień	pośladki, narządy płciowe	XVIII dzień	wewnętrzna strona dłoni
IV dzień	pas	XIX dzień	zewnątrzna strona dłoni
V dzień	pod kolanami	XX dzień	barki
VI dzień	uda	XXI dzień	żebra
VII dzień	panewki stawu biodrowego	XXII dzień	nerki
VIII dzień	nerki	XXIII dzień	panewki stawu biodrowego
IX dzień	żebra	XXIV dzień	uda
X dzień	ramiona	XXV dzień	pod kolanami
XI dzień	zewnątrzna strona dłoni	XXVI dzień	barki
XII dzień	wewnętrzna strona dłoni	XXVII dzień	pośladki
XIII dzień	gardło, szyja	XXVIII dzień	ślepa kiszka
XIV dzień	głowa, uszy	XXIX dzień	podudzia
XV dzień	całe ciało	XXX dzień	całe ciało

Pojęcie Yin i Yang

Kolejnym ważnym pojęciem w akupunkturze jest teoria Yin i Yang. Wcześniej wspomniano, że są one odmianami energii Qi. Każde zjawisko, przedmioty wszechświata składają się z dwóch przeciwstawnych, współzależnych elementów Yin-Yang. Oba te elementy mają swój początek, rozkwit, szczyt oraz zanik.

Yin: początek – Shaoyin
rozkwit – Taiyin
zanik – Jueyin

Yang: początek – Shoayang
rozkwit – Taiyang
szczyt – Yangming

Yang przedstawia siłę pobudzającą, wzmacniającą, z kolei Yin siłę hamującą, niszczącą. Obie te siły znajdują się w każdym zjawisku i przedmiocie jednocześnie i wzajemnie się oddziałują, pobudzają, hamują, przenikają i uzupełniają. Zjawisko to dotyczy również narządów ciała ludzkiego; kręgosłup i część ciała od pasa w górę, oraz zewnętrzna powierzchnia kończyn należą do Yang, a przednia część ciała od pasa w dół i wewnętrzna powierzchnia kończyn – do Yin. Tak samo zewnętrzny przebieg meridianu to Yang, a wewnętrzny przebieg to Yin. Według teorii Yin i Yang narządy puste (żołądek, jelito cienkie i grube, pęcherzyk żółciowy, pęcherz moczowy) mające funkcje przyjmowania pokarmów i przekazywania ich treści, należą do Yang, a z kolei narządy pełne

(wątroba, nerki, płuca, śledziona-trzustka, serce) magazynujące odżywczą energię Qi należą do Yin. Czyli, Yin to substancje ciała, a Yang to czynności narządów. Każdy narząd ma swój Yin i Yang; np. Yang nerki i Yin nerki. Yin i Yang znajdują się w stanie równowagi w naturze, a także w człowieku. Zakłócenie równowagi przyczynia się do wystąpienia chorób.

Medycyna chińska wykorzystując teorię Yin-Yang wyjaśnia fizjologię ciała ludzkiego oraz choroby, dzięki czemu jest też w stanie postawić dobrą diagnozę i skutecznie pomóc pacjentowi w pozbyciu się dolegliwości.

Reguła pięciu elementów

Teoria pięciu elementów jest nieodłączną częścią ajurwedyjskiej medycyny i starożytnej filozofii chińskiej oraz astrologii wschodu. Do dziś wciąż jest używaną metodą analizy zmian zjawisk naturalnych. Teoria pięciu elementów powstała 500 lat później niż teoria Yin-Yang, w wyniku doskonalonej obserwacji świata przyrody i zjawisk.

Podstawowe elementy tej teorii to: drzewo, ogień, woda, metal i ziemia, które zawierają własne specyficzne cechy i właściwości. Na przykład ziemia posiada twardość i wytwarza substancje, woda ma właściwość nawilżania i przyklejania oraz łączy substancje ze sobą, a ogień posiada właściwość ciepła i wzmacnia substancje.

Pięć elementów przechodzi pięć faz: rozpoczęcie, narodziny, aktywność, upadek, zanik. Wszystkie fazy są ze sobą powiązane i wzajemnie na siebie oddziałują (pobudzają, hamują, kontrolują, przeciwdziałają).

Numeracja pięciu elementów jest następująca:

jeden – drzewo,

dwa – ogień,


trzy – ziemia,

cztery – metal,

pięć – woda.


Licząc od jedyńki, następny element będzie synem: drzewo → ogień → ziemia → metal → woda, a licząc w przeciwnym kierunku, element woda będzie matką drzewa, drzewo matką ognia, ogień matką ziemi, ziemia matką metalu, metal matką wody. Z kolei drzewo dominuje nad ziemią, ziemia nad wodą, woda nad ogniem, ogień nad metalem, metal nad drzewem. Te relacje pięciu elementów znajdują się w równowadze. Zaburzenie tej równowagi prowadzi do przewagi jednego elementu: drzewo nadmierne pobudza ogień albo nadmierne kontroluje ziemię.

Teoria pięciu elementów w medycynie wschodniej jest wykorzystywana do wyjaśniania etiologii i mechanizmów choroby. Leczenie akupunkturą także opiera się na teorii pięciu elementów.



ROZDZIAŁ I

**12 MERIDIANÓW GŁÓWNYCH
I ICH DODATKOWE SPRZEŻENIA
8 KANAŁÓW CUDOWNYCH**



**Meridiany i kanały energetyczne
Jing Luo**

Akupunktura i moksaterapia są najstarszą metodą leczniczą starożytnej medycyny wschodniej. Obecnie stanowi metodę uzupełniającą medycynę konwencjonalną. Jest uznana przez Światową Organizację Zdrowia metodą leczenia.

Akupunktura polega na regulowaniu krążenia energii Qi w meridianach za pomocą nakłuwania igłami określonych punktów na powierzchni ludzkiego ciała, które są rozmieszczone wzdłuż meridianów.

Teoria meridianów jest fundamentem akupunktury. Meridiany to kanały energetyczne, w których płynie energia życiowa Qi. Istnieje 12 meridianów głównych i 8 cudownych. Każdy meridian główny ma swój przebieg zewnętrzny, który łączy kolejne punkty akupunktury oraz wewnętrzny, którym komunikuje się z narządami Zang – Fu.

Meridiany biegnące z góry w dół ciała nazywane są meridianami **Yang**, a te, które biegną z dołu do góry – meri-

dianami **Yin**. Wzdłuż każdego meridianu umiejscowione są punkty aktywne.

Pierwszą koncepcję meridianów przedstawił mongolski uczyony Khutaibileg w 1303 r. On systematyzował punkty akupunktury i zrobił atlas 12 meridianów głównych. Później, w 1341 roku chiński uczyony Hua Be Ren do tego atlasu dodał 2 dodatkowe meridiany – Dumai i Renmai.

Jedną z wielu teorii dotyczących mechanizmu działania akupunktury jest teoria bioenergetyczna. Opiera się na założeniu zdolności żywego organizmu do pobierania energii z otoczenia. Wskazał na to rosyjski uczyony A. L. Czyżewski.

Zestaw 12 meridianów głównych rozpoczyna się od meridianu płuc, a kończy się na meridianie wątroby. W meridianach głównych energia Qi płynie tylko w jednym kierunku.

Meridian Yin	Meridian Yang
→ Płuca → → →	Jelito grube → → → →
← ← ← Śledziona	← ← ← Żołądek
Serce → → →	Jelito cienkie → → →
← ← ← Nerki	← ← ← Pęcherz moczowy
Osierdzie → → →	Potrójny ogrzewacz → → →
← ← ← Wątroba	← ← ← Pęcherzyk żółciowy ←

1. Meridian płuc Shoutaiyingfeijing The Lung Channel of Hand-Taiying

Meridian płuc rozpoczyna się pod przeponą, schodzi w dół i łączy się z jelitem grubym. Następnie zawraca do żołądka i dalej biegnie poprzez przeponę do płuc. Z płuc biegnie wzdłuż tchawicy do krtani. Następnie wykonując zwrot poprzeczny wychodzi z klatki piersiowej w punkcie Zhongfu LU1 pod obojczykiem. Stamtąd przechodzi na kończynę górną i biegnie dalej po bocznej powierzchni ramienia do dołu łokciowego oraz dłoniową powierzchnią przedramienia w kierunku tętnicy promieniowej obok meridianu serca i osierdza, a następnie przechodzi przez kłąb kciuka i kończy się obok przyśrodkowego kąta paznokcia kciuka w punkcie Shaoshang LU11.

Na meridianie płuc znajduje się 11 punktów

Oznaczenie	Nazwa	Oznaczenie	Nazwa
LU1	Zhongfu	LU7	Lieque
LU2	Yunmen	LU8	Jinggu
LU3	Tianfu	LU9	Taiyuan
LU4	Xiabai	LU10	Yuji
LU5	Chize	LU11	Shaoshang
LU6	Kongzui		

Ważne punkty terapeutyczne

1. **Zhongfu LU1** – punkt znajduje się pomiędzy I i II żebrami na bocznej powierzchni klatki piersiowej, poniżej dolnego brzegu obojczyka w odległości 6 cun od meridianu Renmai. Jest punktem przednim **Mu** dla płuca.

Wskazania: dychawica oskrzelowa, duszność, kaszel, ból barku. Najczęściej stosuje się moksaterapię.

- 2. Chize LU5** – punkt znajduje się w zgięciu łokciowym po stronie promieniowej ścięgną mięśnia dwugłowego. Jest punktem morza energii (He) meridianu płuc oraz punktem przenikania czynników patogennych zewnętrznych do narządów wewnętrznych. Jest punktem syna, meridianu płuc oraz aktywuje energię Qi w ośmiu cudownych punktach Bamai jiao hui xue.

Wskazania: gorączka, zaparcie, nadciśnienie tętnicze, astma oskrzelowa oraz syndrom nadmiaru gorąca płuca.

- 3. Lieque LU7** – punkt znajduje się 1,5 cun wyżej od zgięcia nadgarstka po stronie promieniowej nad wyrostkiem rylcowatym. Punkt otwierający kanał cudowny Renmai.

Wskazania: suchy kaszel, dychawica oskrzelowa.

- 4. Taiyuan LU9** – punkt znajduje się w fałdzie dłoniowym nadgarstka na kości promieniowej. Jest punktem Yuan i matki meridianu płuc oraz „Bahui” układu krążenia. Znajduje się przy tętnicy promieniowej nadgarstka.

Wskazania: nierównomierne bicie serca, arytmia, zadyszka, niedobór energii Qi płuca.

- 5. Yuji LU10** – punkt znajduje się po środku mięśnia III kości kciuka, kształtem przypominającego brzuch ryby. Ten punkt ma również znaczenie diagnostyczne. Często obserwowano osłabienie napięcia tego mięśnia podczas ucisku, w czasie przewlekłych chorób płuc oraz poprawę po leczeniu.

Wskazania: przewlekłe choroby płuc, rozedma płuca.

- 6. Shaoshang LU11** – punkt znajduje się na kącie paznokcia kciuka po stronie promieniowej. Eliminuje gorąco z płuca i serca.

Wskazanie: syndrom nadmiaru flegma gorąca w płucach, angina, gorączka z bólem gardła.

Funkcje płuc według teorii pięciu elementów

- zarządzają ruchem Qi
- kontrolują oddech
- regulują pasaż wodny.

2. Meridian jelita grubego Shouyangmingdachangjing The Large intestine Channel of Hand Yangming

Meridian jelita grubego zaczyna się od punktu **Shangyang** LI1, który znajduje się w kącie paznokcia palca wskazującego po stronie promieniowej. Dalej biegnie po drugiej kości śródreżcza i przechodzi przez zagłębienie tabakierki anatomicznej na przedramię i po jego przednio-bocznej powierzchni przebiega do zgięcia łokciowego, do punktu Quchi LI11. Z punktu Quchi po przednio-bocznej powierzchni ramienia biegnie ku górze do najwyższego punktu ramienia Jianyu LI15. Z ramienia dochodzi do punktu Jugu LI16 w zagłębieniu między barkowym końcem obojczyka, a grzebieniem łopatki. Stamtąd łączy się z punktem Dazhui (DU14), gdzie krzyżują się meridiany Yang kończyn dolnych i górnych. Z punktu Dazui wraca do przodu, do dołu nadobojczykowego, tu łączy się z punktem Quepen ST12 oraz dzieli się na dwie gałęzie.

Jedna gałąź przenika do płuca i dalej poprzez przeponę do jelita grubego, a druga gałąź wstępuje na szyję i dochodzi do policzka i górnej wargi. Przechodząc przez policzek rozgałęzia się do szczęki dolnej i zawraca do górnej wargi. Następnie krzyżując się z własnym meridianem pod nosem, przechodzi na drugą stronę i kończy się w punkcie Yingxiang LI20, który znajduje się na wysokości skrzydełka nosa i tu łączy się z meridianem żołądka.

Na meridianie jelita grubego znajduje się 20 punktów

Oznaczenie	Nazwa	Oznaczenie	Nazwa
LI1	Shangyang	LI11	Quchi
LI2	Erjain	LI12	Zhouliao
LI3	Sanjian	LI13	Wuli
LI4	Hegu	LI14	Binao
LI5	Yangxi	LI15	Jianyu
LI6	Pianli	LI16	Jugu
LI7	Wenliu	LI17	Tianding
LI8	Xialian	LI18	Futu
LI9	Shanglian	LI19	Heliao
LI10	Shousanli	LI20	Yingxiang

Ważne punkty terapeutyczne

1. **Hegu LI4** – jest punktem Yuan meridianu jelita grubego. Znajduje się on w połowie drugiej kości śródreżca. Dokładnie na najwyższym punkcie mięśnia, gdy kciuk jest przywiedziony do wskaziciela. Jest najczęściej nakłuwanym punktem terapeutycznym. Ma on działanie ogólnie wzmacniające, przeciwzapalne, przeciwbólowe oraz pobudza syntezę kolagenu. Tu znajduje się system „ECIWO” – mikrosystem akupunkturowy embrionalnej zawartości.

Wskazania: bóle głowy niezależnie od przyczyny, ból zęba, biegunka, zatrzymanie cyklu miesięczkowego, stan zmęczenia psychofizycznego.

2. **Jangxi LI5** – punkt ogólnowzmacniający i immunostymulujący. Znajduje się na grzbiecie nadgarstka – po stronie promieniowej, czyli w dołku promieniowym – tam gdzie znajduje się tabakierka anatomiczna.

Wskazania: bóle głowy niezależnie od przyczyny, ból zęba, biegunka, zatrzymanie cyklu miesięczkowego,

stan zmęczenia psychofizycznego, szum i dzwonięcie w uszach, głuchota, ból nadgarstka.

3. **Pianli LI6** – jest punktem **Luo** meridianu jelita grubego, znajduje się na powierzchni przedniobocznej przedramienia 3 cuny wyżej od punktu Yangxi LI5. Ma działanie odchudzające.
4. **Quchi LI11** – jest punktem morza energii Qi (He) meridianu jelita grubego oraz punktem matki. Ma działanie ogólne wzmacniające. Znajduje się na zagłębieniu bocznym przy końcu linii powstającej podczas zgięcia w stawie łokciowym.

Wskazania: gorączka, bóle ramienia, barku, szyi i bóle głowy oraz porażenie kończyny górnej, zaparcia.

5. **Binao LI14** – punkt znajduje się na dolnym przyczepie mięśnia naramiennego na linii punktów **Quchi LI11** i **Jianyu LI15**. Działa odchudzająco. Punkt ten jest związany z bólami ramiennymi. Igłą należy nakłuć skośnie w kierunku barku.

Wskazania: zespół bólowy barku i ramienia, szyi, łokieć tenisisty, otyłość.

6. **Jianyu LI15** – punkt znajduje się na przednim dołku obręczy barkowej, który się pojawia przy uniesieniu ręki do poziomu barku.

Wskazania: kręcz szyi, zwyrodnienie i stan zapalny stawu barkowego.



12 Meridianów głównych i ich dodatkowe sprzężenia, 8 kanałów cudownych

7. Yingxiang LI20 – punkt znajduje się w fałdzie nosowo-wargowej.

Wskazania: utrata powonienia, katar i zatłkany nos, nieżyt alergiczny nosa i zatok.

Funkcje jelita grubego według teorii pięciu elementów

Meridian jelita grubego stabilizuje czynność śluzówek i zwiększa ich perystaltykę oraz polepsza procesy usuwania toksyn.

3. Meridian żołądka

Zuyangmingweijing

The Stomach Channel of Foot-Yangming

Meridian żołądka rozpoczyna się od punktu Yingxiang LI20, biegnie po bocznej powierzchni nosa i dochodzi do wewnętrznego kąta oka. Tu łączy się z meridianem pęcherza moczowego w punkcie Jingming BL1. Biegnie z powrotem do dolnej krawędzi oczodołu i łączy się z własnym meridianem. Dalej biegnie na dół do punktu Shuigou DU26, który znajduje się pod nosem. Z tego punktu wnika do zębów górnych, a następnie okrążając wargi łączy się z meridianem Renmai w punkcie Chengjiang REN24, który znajduje się w środku zagłębienia bródkowego pod wargą dolną. Stamtąd biegnie wzdłuż szczęki dolnej ku tyłowi do kąta szczęki i skręca ku górze, przed małżowiną uszną, krzyżuje się z meridianem pęcherza żółciowego w punkcie Shangguan GB3. Dalej kieruje się do kości czołowej do punktu Touwei ST8 i kończy się w punkcie Shenting DU24. Druga gałąź biegnie z punktu Daying ST5 wzdłuż gardła do dołu nadobojczykowego do punktu Quepen ST12 (z tego punktu łączy się z punktem Dazui DU14), gdzie dzieli się na 2 gałęzie:

- 1. Gałąź wewnętrzna** wchodzi w głąb klatki piersiowej, przez przeponę dochodzi do żołądka i śledziony w poziomie punktu Zhongwan ST12, a następnie schodzi do pachwiny i łączy się z punktem Qichong ST30.
- 2. Gałąź zewnętrzna** schodzi od punktu Quepen ST12 po przedniej powierzchni klatki piersiowej i brzucha do

pachwiny do punktu Qichong ST30, gdzie łączy się gałęzią wewnętrzną. Na poziomie punktu Rugen ST18 (V przestrzeni międzyżebrowej wnika do śledziony. Z punktu Qichong ST30 schodzi na kończynę dolną i biegnie prosto po przedniej powierzchni uda do punktu Lianqui ST34 i dalej po przednio-bocznej powierzchni kolana i podudzia do grzbietu stopy, kończy się w punkcie Lidui ST45. Z punktu Zusanli ST36 odchodzi gałąź, która dochodzi do bocznej strony trzeciego palca, a następnie gałąź odchodzi z punktu Chongyang ST42, który znajduje się na najwyższym grzbiecie Stopy i łączy się z punktem Yinbai SP1 (meridian śledziony i trzustki).

Dodatkowe sprzężenia meridianu żołądka

Rozpoczyna się od trzeciego palca stopy i biegnie do punktu Jiexi ST41 w środku zgięcia Stopy. Stąd odchodzą dwie gałęzie. Pierwsza po przednio-bocznej powierzchni podudzia dochodzi do punktu Yanglingquan GB34. Stamtąd biegnie do punktu Huantiao GB30 i Zhangmen LR13 oraz łączy się z meridianem Daimai. Następnie przenika do kręgosłupa kończy się w punkcie Ganshu BL18 oraz Danshu BL19. Druga biegnie z punktu Jiexi ST41 poprzez punkty Futu ST32, Biguan ST31 oraz po przedniej powierzchni brzucha do punktu Quepen ST12. Dalej biegnie wzdłuż szyi ku górze i dochodzi do punktu Dicang ST4. Z tego punktu odchodzą kolejne dwie gałęzie: pierwsza biegnie do punktu Yingxiang LI20, dalej do punktu Sibai ST2, a druga przez punkty Jiache ST6 i Xiaguan ST7 do punktu Touwei ST8.