



prof. TCM Univ. Yunnan Li Wu

Krótki kurs Tradycyjnej Medycyny Chińskiej

Zasady akupresury, chińskiego ziołolecznictwa,
ćwiczenia ruchowe i medytacyjne,
masaż stymulujący przepływ energii qi
oraz lecznicza dieta

vital
GWARANCJA ZDROWIA

Krótki kurs
Tradycyjnej
Medycyny
Chińskiej

prof. TCM Univ. Yunnan Li Wu

Krótki kurs Tradycyjnej Medycyny Chińskiej

Zasady akupresury, chińskiego ziołolecznictwa,
ćwiczenia ruchowe i medytacyjne,
masaż stymulujący przepływ energii qi
oraz lecznicza dieta

vital
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Irena Kloskowska
SKŁAD: Emilia Dajnowicz
PROJEKT OKŁADKI: Emilia Dajnowicz
TŁUMACZENIE: Piotr Lewiński
ILUSTRACJE: Sascha Wuillemet, Thomas Pelletier
KALIGRAFIA: Monika Mey

Wydanie I
Białystok 2022
ISBN 978-83-8272-320-5

Tytuł oryginału: *Das Buch der Chinesischen Heilkunst – Bewährtes Heilwissen
aus dem Reich der Mitte*

Copyright © Mankau Verlag GmbH, Murnau: Prof. TCM Univ. Yunnan Li Wu, 2019

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2021
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

Spis treści

Wstęp	9
Rozdział 1: Filary medycyny chińskiej	11
Perspektywa holistyczna	14
Historia i współczesność	15
Teoria yin i yang	17
Teoria pięciu elementów	19
Cykl sheng	22
Cykl ke	23
Podstawowe składniki	24
Układ meridianów	26
System zang-fu	29
Jak powstają choroby	30
Tradycyjne chińskie procedury diagnostyczne	33
Rozdział 2: Tradycyjne chińskie środki lecnicze	35
Rośliny	36
Składniki zwierzęce	37
Substancje mineralne	38
Chińskie środki lecznicze od A do Z	39

Rozdział 3: Akupresura i masaże lecznicze 59

Punkty akupunkturowe	61
Termopunktura	63
Stawianie baniek	63
Samoleczenie akupresurą	64
Samoleczenie masażem Tui Na	68

Rozdział 4: Qigong i tai chi 75

Dwa rodzaje qigong	76
Oddech podczas qigong	76
Działanie qigong	77
Ćwiczenia qigong na co dzień	78
Gimnastyka lecznicza tai chi	82
Działanie tai chi	82
Ćwiczenia tai chi do wykonywania w domu	83

Rozdział 5: Odżywianie według pięciu elementów 87

Właściwości termiczne produktów spożywczych	88
Smaki produktów spożywczych	90
Wzmacniająca odporność siedmiodniowa kuracja dietetyczna według pięciu elementów	92

**Rozdział 6: Leczenie codziennych dolegliwości
metodami TMC 105**

Dolegliwości układu oddechowego	106
Choroby narządów zmysłów	120
Dolegliwości sercowo-krążeniowe	131
Dolegliwości układu trawiennego	143
Dolegliwości nerek i pęcherza moczowego	154
Dolegliwości kobiece	158
Dolegliwości aparatu ruchowego	167
Dolegliwości skórne	176
Dolegliwości układu nerwowego	182

Dodatek 191

Medytacje pięciu elementów	192
Masaże lecznicze	205
Medytacja serca i terapia próśb	215
Medytacja miłości	225
O Autorze	233
Użyteczne adresy	234
Użyteczne lektury	235
Indeks przepisów kulinarnych i leczniczych	236

Wstęp

Co różni współczesną medycynę zachodnią od Tradycyjnej Medycyny Chińskiej (TMC)? Poszukajmy jakichś wskazówek. Jeśli spróbujemy zidentyfikować zasadnicze różnice, ważne okażą się dwie kwestie. Centralne miejsce w doskonałej od tysiącleci chińskiej sztuce uzdrawiania zajmuje holistyczne, czyli całościowe postrzeganie człowieka. A diagnostyka dolegliwości i chorób oraz ich leczenie zawsze odbywają się z myślą o naturze, z której się wywodzimy. Oznacza to po pierwsze, że każdy człowiek stanowi organiczną jedność. Jego narządy – zarówno tak zwane narządy pełne, jak i puste (po chińsku, odpowiednio, *zang* oraz *fu*) – są wewnętrznie powiązane ze ścieżkami przepływu energii, czyli meridianami. Meridiany odgrywają ważną rolę w akupunkturze, akupresurze, masażu leczniczym, ale także w ziołolecznictwie. Przepływa nimi energia życiowa zwana po chińsku *qi*. Po drugie, medycyna chińska interpretuje wszystkie zjawiska występujące w świecie, całą martwą materię, wszystkie istoty żywe, a więc oczywiście także człowieka i otaczającą go przyrodę, w kategoriach równowagi przeciwnych właściwości *yin* i *yang*. Przyczyną każdej dolegliwości, czy to mającej naturę fizyczną czy psychiczną, jest zaburzenie tej równowagi. Dlatego podczas leczenia chodzi zawsze o to, by przywrócić naruszoną równowagę, a przez to obudzić funkcje samouzdrawiania organizmu i stymulować przepływ energii życiowej.

Tych twierdzeń TMC na temat ludzkiego organizmu i jego zaburzeń nie można wprowadzić zobiektywizować metodami nauk ścisłych, ale chodzi tutaj o analityczną, usystematyzowaną i opartą na doświadczeniu sztukę leczenia, w której aspekty materialny i energetyczny, fizyczny i psychiczny traktuje się jako nierozdzielne.

Książka ta stanowi obszerne wprowadzenie w Tradycyjną Medycynę Chińską. Znajdziesz tutaj koncepcje i idee, na których się ona opiera. Jeśli zastanawiasz się, czy nie poszukać wsparcia lekarza TMC w związku z jakimś problemem zdrowotnym, dowiesz się z tej publikacji, na czym w tym systemie polega diagnoza i leczenie. Ponadto poradnik ten zawiera mnóstwo praktycznych wskazówek, dzięki którym możesz delikatnie i bez skutków ubocznych wzmocnić siebie i swoich bliskich w przypadku różnych codziennych dolegliwości oraz przywrócić równowagę organizmu.



平衡身體能量

維持身體精神健康

提昇身體免疫能力

中國草藥功能

Rozdział I

FILARY
MEDYCYNY
CHIŃSKIEJ

Tradycyjna Medycyna Chińska obejmuje złożony system metod diagnozy i leczenia, który rozwijano przez ponad 3500 lat. Jednym z podstawowych założeń filozoficznych tej sztuki uzdrawiania jest jedność ciała, umysłu i duszy. Każdy człowiek tworzy tę jedność – a ona z kolei jest częścią wypełnionego energią wszechświata, naszej planety i otaczającej nas natury. Te duchowe intuicje pochodzą ze światopoglądu znanego jako taoizm.



Laozi jest twórcą taoizmu.

Według niego wszystkie byty są powiązane i wzajemnie współzależne. Centralnym pojęciem tej nauki jest egzystencja w harmonii ze wszystkim, co żyje, a także osiągnięcie nieśmiertelności.

W ramach tego systemu pojęciowego rozwinęły się niezmiernie wyrafinowane techniki zapobiegania oraz – jeśli jest już na nie za późno – holistycznego leczenia chorób. Należą do nich akupunktura, ziołolecznictwo, leczenie dietą, medytacja i ćwiczenia fizyczne. Medycyna zachodnia niewątpliwie odniosła wielkie sukcesy w wielu dziedzinach, zwłaszcza diagnostyce i chirurgii. Jednak w przypadku codziennych dolegliwości, lecz także chorób metabolicznych czy bólu, może co najwyżej złagodzić objawy. Toteż w ostatnich dziesięcioleciach akupunktura, akupresura, ale również ziołolecznictwo, tai chi, qigong i medytacja cieszą się rosnącą popularnością w krajach Zachodu.

Konfucjusz

Znany filozof Konfucjusz (551-479 p.n.e.) także wywarł swoje piętno na obrazie człowieka w starożytnych Chinach. Centralne miejsce w jego nauczaniu zajmował człowiek z jego prawami i obowiązkami jako część społeczeństwa. W ten sposób zabezpiecza on system społeczny, który z kolei zapewnia mu ochronę. Od Konfucjusza pochodzi cytata: „Człowiek pozbawiony wytrwałości nie zostanie ani dobrym szamanem, ani dobrym lekarzem”.



Perspektywa holistyczna

We wszechświecie ciało, umysł i dusza są pewnymi przejawami uniwersalnej siły życiowej. Dlatego lekarz TMC podczas diagnozowania dolegliwości zawsze dostrzega współzależności objawów psychicznych, uczuć i czynników środowiskowych. W ten sposób rozpoznaje, jak mogą powstać ewentualne dysharmonie. Celem leczenia jest wówczas przywrócenie równowagi energetycznej człowieka, który w swoim otoczeniu czuje się komfortowo i zdrowo. Bardzo ważna jest tutaj rozsądna dawka osobistej odpowiedzialności i uważności w postępowaniu ze sobą i otoczeniem. Idealne jest połączenie medycyny zachodniej z chińską wiedzą leczniczą. Na przykład leczenie TMC może wywierać działanie równoważące i regenerujące po operacji chirurgicznej lub farmakoterapii.

Zasady życia i zrozumienie natury

W medycynie chińskiej najważniejsze jest unikanie chorób. Dlatego określone zasady życia i rozumienie natury należą do całkowicie naturalnych codziennych „ćwiczeń”, które służą jako środek zapobiegawczy. Zioła lecznicze są też stosowane w kuchni, a tai chi jest popularne jako ćwiczenie poranne – nie tylko dla sprawnych seniorów. Ta codzienna użyteczność stanowi z kolei podstawę systemu leczenia. Ochrona zdrowia zapewnia bowiem dobre samopoczucie, utrzymanie produktywności

i kreatywności jednostki, rodziny, a ostatecznie całego społeczeństwa.

治疗

Przyjrzyj się w spokoju temu napisowi. Już sam jego widok oraz wniknięcie w jego znaczenie obiecują uzdrawiające doświadczenie. Ukazane tu chińskie znaki oznaczają „uzdrowienie”.

Historia i współczesność

Można śmiało założyć, że wszystkie zabiegi medyczne i zalecenia dotyczące zachowania zdrowia wyewoluowały z obserwacji przyrody. Na przykład ważny symbol głowy smoka, o którym mówi się, że ma silny wpływ na przepływ energii, pochodzi od szamańskich uzdrowicieli. Oprócz zjawisk naturalnych także pewne postaci mityczne odgrywają ważną rolę w chińskiej filozofii i sztuce leczenia. Na przykład szybujące ruchy qigong wzorowane są na locie dzikich gęsi. Wydaje się, że już w czasach dynastii Shang około 1000 roku p.n.e. zajmowano się bliżej chorobami i uzdrawianiem. Wtedy jednak na pierwszym planie stała wiara w to, że dolegliwości wywołane są przez demony. Prawdopodobnie w owym czasie takie czy inne przypadłości „odczarowywano” za pomocą zaklęć lub

znieczulającego działania żarzących się pręcików moksy... Jeszcze w VI wieku p.n.e. bliskie były związki między szamanami a uzdrowicielami. Wytrwale rozwijano dalej medycynę. Tak powstały akupunktura i masaż, także na podstawie wieloletnich obserwacji ich działania. W III wieku p.n.e. rozpoczęto systematyczne spisywanie wiedzy medycznej. Około 200 lat później ukończono słynny *Wewnętrzny kanon (Kanon medycyny Żółtego Cesarza)*, zawierający dialog między legendarnym Żółtym Cesarzem a jego ministrem Qi Bo.

Siddharta Gautama (450-370 p.n.e.), historyczny Budda, pochodził z rejonu na północy dawnych Indii, obecnie w Nepalu. W Chinach jego nauka o przygotowaniu człowieka do wyzwolenia z kręgu ziemskich cierpień znalazła wielu zwolenników. Dzięki słusznemu



Siddharta Gautama, twórca buddyzmu.

poglądowi i słusznemu postępowaniu, a także skupieniu wewnętrznemu – mówi w zarysie jego doktryna – człowiek może uwolnić się z nieskończonego cyklu odrodzeń i osiągnąć nirwanę. Budda to trzeci ważny nauczyciel, obok Laozi i Konfucjusza, którego filozofia znalazła sobie miejsce w Tradycyjnej Medycynie Chińskiej.

Był to pierwszy istniejący zapis na temat krążenia krwi u człowieka. Z biegiem lat *Wewnętrzny kanon* był stale poszerzany, w tym o akupunkturę i zioła lecznicze. Znany traktat o lekach *Shennong bencao* pochodzi z II wieku p.n.e. Z tych początków rozwinęło się pięć filarów medycyny chińskiej:

- akupunktura, akupresura i termopunktura;
- ziołolecznictwo;
- odżywianie według pięciu elementów;
- masaż leczniczy (terapia Tui Na);
- ćwiczenia qigong i tai chi.

Teoria yin i yang

Aby zrozumieć medycynę chińską, zajmiemy się jej kluczowymi pojęciami: yin i yang. Koncepcję yin-yang spisano po raz pierwszy w wielkiej księdze wróżebnej *Yijing*, pochodzącej mniej więcej z XI wieku p.n.e. Także ta koncepcja jest efektem obserwacji natury i spostrzeżenia, że zawsze występują w niej określone pary przeciwieństw. Są one od siebie zależne, lecz zarazem

przeciwstawne: i tak bez dnia nie ma nocy, bez zimna – ciepła, bez lata – zimy, bez doliny – szczytu, a bez dołu – góry.

Wszystko pozostaje tutaj w dynamicznej współpracy nastawionej na zmiany. Z jednego powstaje drugie. Istnieją tylko przejściowe fazy, w których jedno zawsze dąży do drugiego. W każdym człowieku działa zasada yin i yang, jasnego i ciemnego.

O yin i yang...

Yin znaczy dosłownie „ciemna strona góry”. Symbolizuje księżyc, noc, zimę, zimno, spokój, bierność, kobietę, miękkość, wydawanie na świat, ciemność, wewnętrzne i ukryte zdolności.

Yang natomiast znaczy „jasna strona góry”. Symbolizuje słońce, dzień, lato, ciepło, aktywność, mężczyznę, twardość, poczucie, zewnętrżność i ekspresję.

W teorii zdrowia ciało człowieka traktuje się jako wzorzec yin i yang. Jeżeli między obydwojma biegunami panuje dynamiczna równowaga, oznacza to zdrowie. Jej naruszenie świadczy o chorobie. Celem tradycyjnego chińskiego leczenia jest zawsze zrównoważenie aspektów yin i yang w organizmie. Na przykład gorączkę interpretuje się jako nadmiar yang. Jeśli temperatura ciała obniży się, staje się ono znowu bardziej yin. Kiedy jednak gorączce towarzyszą dreszcze, oznacza to nadmiar yin. W tym przypadku ciepło pomaga wytworzyć yang.

- Ciało yin: dolna część ciała, przednia strona ciała, prawa połowa ciała, wewnętrzne części ciała, otwory ciała, narządy pełne, skóra i kości.
- Ciało yang: górna część ciała, tylna strona ciała, lewa połowa ciała, zewnętrzne części ciała, strona zewnętrzna, narządy puste, ścięgna i chrząstka.

Teoria pięciu elementów

Druga koncepcja kluczowa dla zrozumienia Tradycyjnej Medycyny Chińskiej to teoria pięciu elementów (żywiolów). Piątka jest w chińskiej filozofii liczbą życia. Teoria pięciu elementów jest wynikiem uogólnienia różnych dynamicznych procesów, które opierają się na wzajemnym oddziaływaniu yin i yang. I tak z nasienia (yin) powstaje roślina (yang), która po obumarciu ponownie staje się yin (martwa). Obrazy te widzimy w systemie pięciu elementów oraz pięciu przemian. Pięć elementów odnajdujemy też w procesach dynamicznych, w środowisku, porach roku, porach dnia, stronach świata, klimacie, kolorach, smakach i zapachach, a także narządach yin (zang) oraz yang (fu), narządach zmysłów, tkankach, uczuciach. Także fazy życia człowieka i jakość energetyczną można przyporządkować tym elementom (*patrz*: tabela na stronie 18 i następnych).

Chińscy lekarze opisują interakcje między poszczególnymi narządami ciała, wykorzystując różne sposoby, w jaki elementy te łączą się ze sobą.

Indeks przepisów kulinarnych i leczniczych

- | | |
|---|--|
| Indyk z warzywami w sosie curry
z mleczkiem kokosowym 99 | Sałatka z kapusty pekińskiej 103 |
| Jajecznicza z grzybami i imbirem 98 | Wołowina w słodko-kwaśnym
sosie 102 |
| Karmazyn z grzybami i papryką
w pikantnym sosie 95 | Zupa jarzynowa tzai-tang 102 |
| Kurczak z imbiem i porem 93 | Zupa łososiowa z groszkiem
i cebulą siedmiolatką 96 |
| Kurczak z selerem naciowym
i imbiem 97 | Zupa mu-er 94 |
| Pierś kaczki z chop suey 104 | Zupa z krabami i makaronem
ryżowym 97 |
| Rosół z kury z kukurydzą
i kolendrą 101 | Żeberka wieprzowe w sosie
fasolowym 100 |
| Rosół z kury z ryżem 92 | |

Przepisy lecznicze (rozdział 6)

- | | |
|--|---|
| Banany z sezamem 145 | Herbata z kwiatu oleandra 164 |
| Czerwone wino z anyżem 174 | Herbata z lukrecji i fenkułu
włoskiego 118 |
| Esencja gruszkowo-imbirowa 109 | Herbata z pokrzywy 157 |
| Herbata z fenkułu włoskiego i żeń-
szenia 109 | Herbata z tymianku 181 |
| Herbata z imbiru 147 | Herbata ze złocienia 122 |
| Herbata z krwawnika 164 | Kaczka z imbiem 152 |
| Herbata z krwawnika
i dziurawca 184 | Kleik ryżowy 166 |

- Kleik ryżowy
z mandarynkami 150
- Mleko z bananami, ciepłe 117
- Napar z pomarańczy i mięty
pieprzowej 115
- Orzechy włoskie z imbirem 108
- Orzeszki ziemne z bananami 180
- Pasta chrzanowa 108
- Pasta cytrynowa 113
- Sałatka ze szpinaku 134
- Sałatka z mniszka lekarskiego 112
- Sałatka z soczewicy 167
- Sok warzywny, odtruwający 113
- Sok z gruszki i arbuza 120
- Sok z ogórka i marchwi 156
- Sok z marchwi i czerwonego
buraka 132
- Sok z marchwi i pietruszki 172
- Sok z marchwi i rzodkwi 110
- Sok z marchwi i selera
naciowego 169
- Sok z marchwi i szpinaku 120, 164
- Sok z marchwi, ogórka
i czerwonego buraka 145
- Wino z chrzanem 160
- Wino z koprem 178
- Wywar z imbiru 113
- Wywar z lukrecji 115
- Zielona herbata z paskami
kapusty 182
- Zupa sandaczowa z imbirem
i pomidorami 124

Zdjęcia z bazy Depositphotos

Strony 8, 58, 74: 96252102 © supidcha_peach.hotmail.com, 229197846 © risha-may; strona 11: 32535001 © marilyna; strona 12: 62061545 © tep-tong; strona 13: 447492448 © fogbird; strona 16: 34383525 © thailandonly; strona 35: 312866244 © marilyna; strona 59: 5174772 © jochenschneider; strona 75: 239102182 © panin.sergey.me.com; strona 87: 181211690 © AntonMatyukha; strona 105: 387981646 © irinaforphoto; strona 191: 177727486 © VadimVasenin.



Polecamy:



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

Tradycyjna Medycyna Chińska (TCM) opiera się na holistycznych metodach leczenia – zajmuje się stymulacją i harmonizacją energii życiowej qi. Dalekowschodnia sztuka uzdrawiania okazała się skuteczną alternatywą i uzupełnieniem zachodniej medycyny, zarówno w pokonywaniu codziennych dolegliwości, jak i w przypadku trudnych do leczenia objawów, takich jak ból, choroby metaboliczne oraz różne zaburzenia organiczne i psychiczne. Stosując opisane techniki, wzmocnisz swoją energię życiową zgodnie z zasadami lekarzy starożytnych Chin.

Dowiedz się wszystkiego o podstawowych zasadach medycyny chińskiej, czyli o:

- działaniu yin i yang,
- pięciu żywiołach i ich wykorzystaniu w codziennym życiu,
- punktach akupunktury i meridianach,
- zasadach akupresury,
- leczniczych potrawach opartych na diecie pięciu przemian,
- herbatach leczniczych i kuracjach ziołowych,
- ćwiczeniach ruchowych tai chi i medytacjach,
- masażach stymulujących przepływ energii życiowej.

Przyjemność i zdrowie płynące z tradycji

Patroni:

