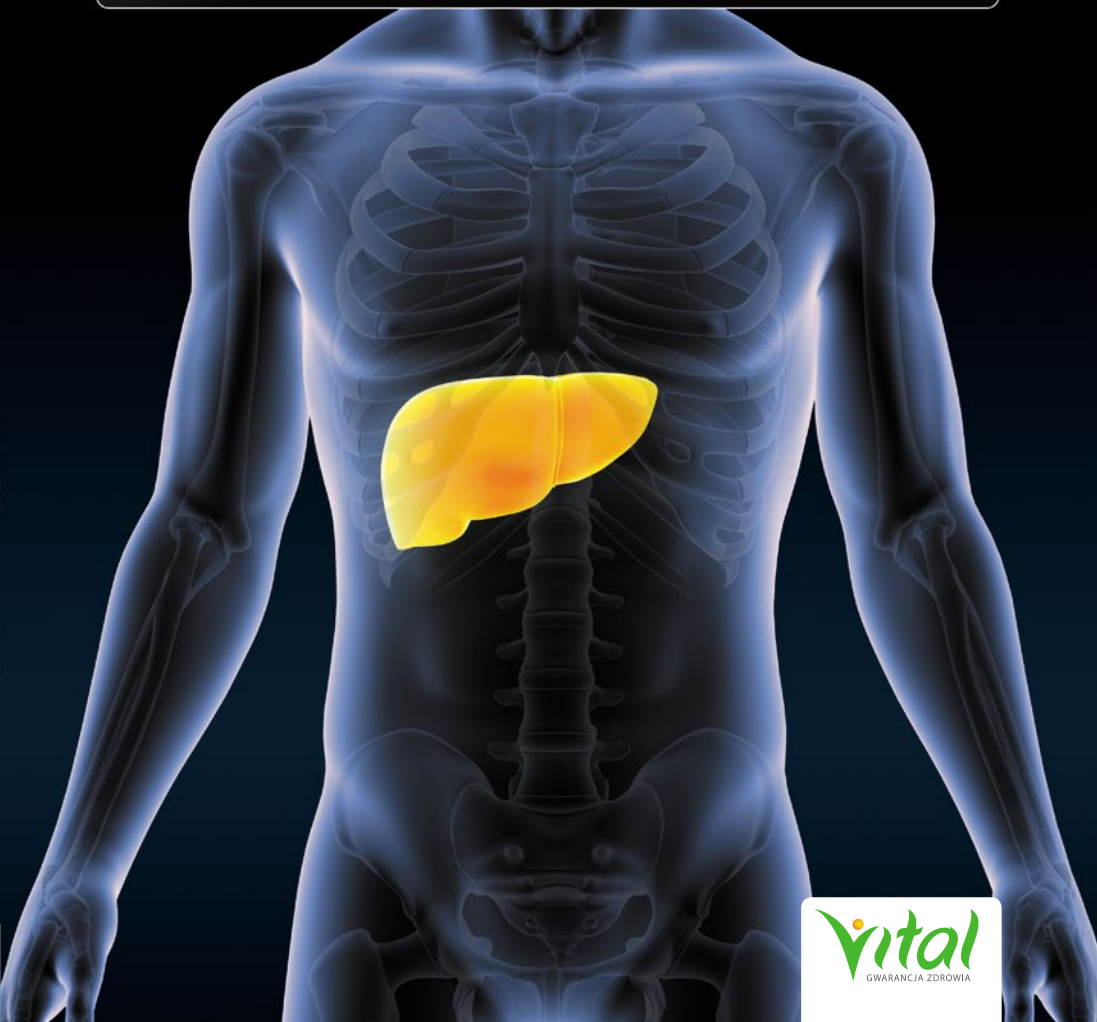


dr Rosina Sonnenschmidt

# Wątroba i pęcherzyk żółciowy

Oczyszczanie organizmu,  
odkwaszanie, usuwanie kamieni



# Wątroba i pęcherzyk żółciowy

dr Rosina Sonnenschmidt

# Wątroba i pęcherzyk żółciowy

Oczyszczanie organizmu,  
odkwaszanie, usuwanie kamieni

REDAKCJA: Irena Kloskowska  
SKŁAD: Krzysztof Remiszewski  
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Remiszewski  
TŁUMACZENIE: Anna Bergiel

Wydanie I  
BIAŁYSTOK 2019  
ISBN 978-83-8168-351-7

Tytuł oryginału: *Liver and Gallbladder – Acquired Authority*

Copyright © 2009 Narayana Verlag GmbH  
Blumenplatz 2, 79400 Kandern, Germany

© 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 jakiegokolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Določono 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

O serii <i>Medycyna holistyczna</i> .....	7
Wprowadzenie .....	11
<b>1. Energia wątroby .....</b>	<b>17</b>
1.1. Symbolika związana z wątrobą .....	23
1.2. Temperament wątroby .....	25
1.3. Wątroba z duchowego punktu widzenia .....	32
1.4. Wątroba i pęcherzyk żółciowy a chińskie prawo systemowych odpowiedniości .....	39
1.5. Wątroba i pęcherzyk żółciowy z alchemicznego punktu widzenia .....	47
<b>2. Problemy z wątrobą i pęcherzykiem żółciowym ....</b>	<b>59</b>
<b>3. Budowa wątroby .....</b>	<b>67</b>
3.1. Zewnętrzna struktura wątroby .....	74
3.2. Wewnętrzna architektura wątroby .....	90
3.3. Rytm wątroby .....	95
<b>4. Funkcjonowanie wątroby – spojrzenie holistyczne ..</b>	<b>99</b>
4.1. Wątroba jako królowa wód .....	102
4.2. Od węglowodanów do siły woli .....	105

4.3.	Od białka do wewnętrznego oddechu . . . . .	108
4.4.	Od tłuszczu do światła . . . . .	111
4.5.	Od detoksykacji do jasności i czystości . . . . .	119
<b>5.</b>	<b>Choroby wątroby i pęcherzyka żółciowego . . . . .</b>	<b>123</b>
5.1.	Wątroba a listki zarodkowe – klasyfikacja . . . . .	126
5.2.	Miazmatyczne spojrzenie na układ odpornościowy . . .	132
5.3.	Choroba wątroby wywołana przez leki (Parazytoza) . .	144
<b>6.</b>	<b>Holistyczne leczenie wątroby i pęcherzyka żółciowego . . . . .</b>	<b>151</b>
6.1.	Zalecana dieta . . . . .	155
6.2.	Odkwaszanie i detoksykacja . . . . .	165
6.3.	Usuwanie kamieni z wątroby i pęcherzyka żółciowego . . . . .	175
6.4.	Homeopatia . . . . .	179
6.4.1.	Wybrane lekarstwa na wątrobę . . . . .	193
6.4.2.	Lekarstwa na kamienie żółciowe . . . . .	201
6.4.3.	Leczenie wodobrzusza . . . . .	205
6.4.4.	Sole Schusslera a leczenie wątroby . . . . .	208
	Dodatek . . . . .	211
	Bibliografia . . . . .	213
	Spis rycin i tabel . . . . .	217
	Curriculum Vitae dr Rosiny Sonnenschmidt . . . . .	219

1

# Energia wątroby







Celowo rozpoczynam moje rozważania od rozważań na temat energii, ponieważ duch (czy świadomość) tworzy materię. Organ jest częścią całości. Nie jest on nieożywionym obiektem, który przypadkowo znalazł się w określonym miejscu w strukturze ciała. Wątroba jest wyrazem jednego z wielu aspektów naszego istnienia. Aby dostrzec w narządzie coś więcej niż jego materialność, należy zbliżyć się do jego niematerialnej natury, czyli poziomu energii, która go stworzyła. Mówiąc prościej: jako człowiek nie tylko posiadam wątrobę, ale część mnie wyraża się poprzez ten organ.

Energia wątroby silnie promieniuje na zewnątrz. Jest to organ czynu, realizacji i chęci wyrażania tego, co znajduje się wewnątrz ciała. Aby osiągnąć swoje cele, narząd wykorzystuje zdrową agresję. Staje się on wyrazem kreatywnej mocy, która potrzebuje publiczności. Energię wątroby najłatwiej zaobserwować przyglądając się osobom pełniącym ważne role społeczne i pracującym w zespołach, takim jak muzycy, aktorzy, mówcy, wykładowcy, duchowni, nauczyciele i terapeuci. Ci ludzie mają coś do powiedzenia: używają ku temu na przykład słów, muzyki lub masażu energetycznych. Ich działania mają na celu przekazanie wiadomości innym ludziom. Tak jak wątroba nie rozdysponowuje składników odżywczych dowolnie, lecz zgodnie z potrzebami naszej krwi, śledziony, przewodu pokarmowego, mięśni i innych organów, ludzie ci wiedzą jak zarządzać swoją energią tak aby zgromadzona publiczność mogła wykorzystać przekazywaną przez nich wiedzę. Osoba, która staje przed widownią, jest naga i narażona na różne reakcje zgromadzonych. Nie może niczego ukryć ani udać.

Człowiek stojący przed grupą staje się przezroczysty. Taki rodzaj spotkania zawsze jest sprawdzianem autentyczności. Czy dana osoba żyje zgodnie z zasadami, które głosi? Czy to co mówi wynika z jej własnego doświadczenia, czy wiedzy zdobytej

z drugiej ręki? Artysta naprawdę ma coś do powiedzenia, czy jedynie osłepia nas swoją wirtuozerią? Odpowiedź na te pytania pozwala nam sprawdzić, czy dana osoba nauczyła się korzystać ze swojej wewnętrznej siły, ponieważ przekazywanie innym wiedzy, uzdrawiającej mocy czy transformatywnej, kreatywnej energii, wymaga sięgnięcia do zasobów wolnomyslicielstwa i pewności siebie.

Żaden inny organ nie jest tak wrażliwy na ograniczenia, nietolerancję i fanatyzm jak wątroba. Jeżeli ktoś jest niespełniony, chi jego wątroby jest stłumione. Jeśli dana osoba nie może się rozwijać ze względu na wychowanie, system wierzeń lub wyznawanie zasady nieagresji, próbuje zrekompensować tę niemożność poprzez chęć wyrażania siebie. Uwidacznia się to w zachowaniach cholerycznych, irytacji lub gniewie, sarkazmie i cynizmie (stłumiony gniew).

Jeśli energia wątroby jest tłumiona przez niską samoocenę lub brak wiary w siebie, w ciele tworzy się silne napięcie. Coś pragnie wydostać się na zewnątrz – osoba ta ma świetne pomysły, które chciałby zrealizować, jest pracowita, godna zaufania, niezwykle kompetentna i przepełniona wewnętrzną siłą, lecz na jej drodze stoi zwątpienie. Brakuje jej odwagi i wiary w siebie. Nie wystarczy, że upewnimy ją o jej kompetencji, promieniającej od niej sile oraz energii – nie czuje ona tego w swoim wnętrzu. Tacy ludzie często popadają w konflikty; karmią wyzwana przez siebie koncepcję wroga, ale nie potrafią rozpoznać, że tak naprawdę są nimi oni sami. Ich nieprzyjemne zachowanie jest istną torturą dla ich publiczności, studentów, kolegów z pracy, uczniów lub pacjentów. Jeżeli wątroba jest sfrustrowana, ponieważ nie może się wyrażać w sposób wolny, kreatywny, pozbawiony napięcia i pełen humoru, potrafi zmusić daną osobę do aktów przemocy. O dokonaniach stłumionej wątroby słyszymy na co dzień w wiadomościach, gdzie mówi się o podkładanych pod samochody bombach

i innych potwornościach. Za takimi działaniami zawsze stoi słabość i stłumienie – nienawiść wobec własnej duchowej małości.

Pewny siebie i świadomy swojej mocy człowiek nie potrzebuje sprawiać, aby inni czuli się gorsi, nie pragnie ich upokarzać i atakować słowem bądź czynem. Istotne jest to, skąd można zaczerpnąć taką moc. Jedno jest pewne: nie da się jej uzyskać poprzez przemoc, krzyk lub napaść na coś lub kogoś. Wróg znajduje się wewnątrz nas.

*Jeśli mówimy „coś mu leży na wątrobie”, mamy na myśli, że dana osoba jest w złym nastroju i nie może się rozluźnić. Kiedy stwierdzamy, że ktoś „mówi wprost z wątroby”<sup>\*</sup>, oznacza to, że pozbył się ciężących na nim trudności.*

Holtzapfel,

*Im Kraftfeld der Organe*, s. 18.

Lubię „wątrobowych ludzi”. Wielu z nich pojawia się w moim gabinecie. Pałam do nich sympatią, ponieważ mają silne osobowości i ogromne pokłady siły, które mogą wykorzystać do osiągnięcia życiowego spełnienia.

Jednakże uwolnienie tego wewnętrznego potencjału wymaga cierpliwości i nerwów ze stali. Wątrobowi ludzie są uparci, sarkastyczni, cyniczni i zadufani w sobie; łatwo ich urazić i często obrażają się na innych. Posiadają zatem pełen zestaw cech sprzyjających rozwojowi artretyzmu, reumatyzmu, cukrzycy czy dny moczanowej. W ciele takich ludzi często tworzą się guzki charakterystyczne dla skazy moczanowej. Osoby, których wątroba nie pracuje prawidłowo, szybko wpadają w gniew (reakcja wynikająca z kwasowości!) w razie napotkania przeszkody lub człowieka, który chce zniweczyć ich ambitne wysiłki. Zmniejszanie

<sup>\*</sup> Niemieckie powiedzenie, które oznacza „mówić wprost”.

kwasowości komórek, krwi i tkanek jest w terapii holistycznej tak samo ważne jak homeopatyczne wspieranie pracy wątroby i ćwiczenie się w radzeniu sobie z konfliktami.

Ponieważ „wątrobowy człowiek” jest z natury silny, wolno się po nim spodziewać naprawdę wiele. Można na przykład poprosić go o zadanie sobie samemu następujących pozornie niewinnych pytań w sytuacjach dnia codziennego, a następnie skorygowanie zachowania zgodnie z uzyskanymi odpowiedziami:

- Czy to/ta osoba jest dla mnie dobra?
- Czy to ma ze mną cokolwiek wspólnego?
- Czy te sytuacje dotyczą mnie?

Kolejne ćwiczenie polega na przemyśleniu następujących stwierdzeń:

- Szanuję własne doświadczenie.
- Osiągnięcie sukcesu jest w porządku.
- Bycie ponadprzeciętnym jest w porządku.

Ostatnim zadaniem, które towarzyszy procesowi uzdrawiania, jest kreatywne wyrażanie siebie poprzez pisanie prozy lub poezji, malowanie, tworzenie muzyki, projektowanie przedmiotów takich jak modele, ubrania, biżuteria czy dekoracja wnętrz.

Trudno uwierzyć jak wiele procesów rozpoczyna się dzięki przyjrzeniu się opisanym powyżej problemom oraz zinternalizowaniu, zaakceptowaniu i doświadczeniu wypracowanych rozwiązań. Wielokrotnie zaobserwowałam, że u ludzi, którzy przewartościli swoje spojrzenie na samego siebie i swoją relację ze światem, poprawiały się ich wyniki badań wątroby i krwi, ich poglądy stawały się łagodniejsze, a nadgarstki bardziej rozciągnięte – elastyczność ducha ma bezpośredni związek z ruchomością tej części ciała!

## 1.1. Symbolika związana z wątrobą

Chińczycy stworzyli wspaniałą postać, która symbolizuje zdrową energię wątroby. Często myli się ją z Buddą, ponieważ ma ona związek z duchowymi naukami buddyzmu zen. To bóg szczęścia, Hotei, reprezentujący także oświeconą jednostkę, która, jak zapisano w koanie zen\*, „swobodnie oddaje i swobodnie czerpie”.

Wolność i szczęście są ze sobą nierozzerwalnie związane. Aby doświadczyć ich obu, musimy doznać duchowego przebudzenia, które w sanskrycie nazywa się „Buddhi”. Nagi brzuch boga oznacza „śmiejącą się wątrobę”, znajdującą się w jego ręku naczynie zawiera uzdrawiające zioła, które symbolizują zdrowie, a przerzucony przez plecy worek reprezentuje proste potrzeby – mieszczą się w nim wszystkie przedmioty, które posiada Hotei. Bóg jest niezależny. Może udać się wszędzie, gdzie ma ochotę. Wiszący na jego szyi naszyjnik jest zarówno ozdobą jaki i oznaką wewnętrznego piękna. Uniesione ręce są wyrazem wewnętrznej wolności i niewrażliwości wielkiego JA JESTEM. Uśmiech bóstwa przyciąga naszą uwagę; jest on wyrazem czystej radości życia, humoru i witalności. Ten, który się śmieje, nie może zostać zmanipulowany. Śmiech jest oznaką wewnętrznej mocy i zdrowia. Masuje on narządy wewnętrzne i wprowadza je w rytmiczny rezonans. Z każdym oddechem porusza się zarówno znajdujące się ponad przeponą serce, jak i położona pod nią wątroba. Górna część wątroby (Pars Affixa) jest połączona z przeponą, tak więc zmienia położenie z każdym oddechem. Wątroba uczestniczy

---

\* Dosłowne tłumaczenie słowa koan to „znak” lub „wiadomość”. Oznacza ono, że wszystko, czego doświadcza osoba oświecona, jest oczywiste, dostępne dla wszystkich i nie wymagające wyjaśnienia. Koanu używa się w celu skupienia uwagi podczas medytacji zen. Należy go doświadczać i demonstrować, a nie o nim mówić.

we wdychaniu i wydychaniu powietrza. Intensywność tego ruchu uzależniona jest od tego, czy dana osoba oddycha szybko i płytko, czy głęboko, aż do miednicy. Im bardziej intensywny jest ten ruch, tym lepiej dla serca i wątroby. Śmiech i szloch sprawiają, że przepona gwałtownie się porusza.

*Faktem jest, że nasza przestrzeń i radość, którą czerpiemy z kontaktów z innymi ludźmi, zależy od stanu naszej wątroby.*

Burnett,

*Diseases of The Liver. s. 62*



Ryc. 1., 2. i 3. Hotei

Możemy odnieść tę zasadę również do naszej kultury. Radość, szczęście i chęć spędzania czasu z innymi płyną wprost z wątroby.

Fakt, że bóg radości nie jest przedstawiany jako szczupły, pełen powagi ascetyk, ale raczej jako szczęśliwa w duszy i ciele osoba, która w pełni korzysta z życia, jest znaczący. Jego śmiech i czyny pochodzą „prosto z wątroby”.

Z uwagi na to, że ta symboliczna postać tak wyraźnie reprezentuje skierowaną na zewnątrz energię i siłę wątroby, kolejne rozdziały będą rozpoczynały się od słów jednego z najsłynniejszych

mistrzów zen, Han Shana, zwanego Zimną Górą. Przedstawiam go jako Hotei'a. W siódmym wieku Han Shan był sławny ze względu na swój śmiech i radość, którą szerzył wszędzie tam, gdzie wędrował i nauczał.

## 1.2. Temperament wątroby

Twórcy doktryny o temperamentach zdawali sobie sprawę z istnienia związku pomiędzy ciałem i duszą już w czasach cywilizacji rzymskiej. Dzięki obserwacji różnic w psychologicznej pobudliwości i ich odpowiedników w budowie ciała, starożytnym udało się zidentyfikować cztery rodzaje temperamentów. Wiedzę tę zawdzięczamy Galenowi, a właściwie Claudiusowi Galenusowi (129-199 r. n.e.), greckiemu lekarzowi, który leczył cesarza rzymskiego Marka Aureliusza. Wspomniany medyk zaadaptował teorię humoralną Hipokratesa (460-377 r. p.n.e.). Według owej teorii w ciele nierównomiernie rozmieszczone są cztery podstawowe substancje: krew (łac. Sangius), śluz (łac. Phlegm), żółć (łac. Chol) i czarna żółć (łac. Melaina chole). Doktryna Galena była podstawą medycyny i poważną przeszkodą w jej rozwoju przez ponad 1600 lat; przetrwała jeszcze długo po zakończeniu średniowiecza. W porównaniu z tym, co naprawdę chcemy osiągnąć w podejściu holistycznym, Przysięga Hipokratesa i teoria humoralna wydają się niewystarczające. Ta przestarzała doktryna miała swoich zwolenników nawet w czasach Samuela Hahnemanna. Skupiali się oni na wydzielinach ciała, a więc puszczaniu krwi, badaniu moczu, lewatywach i płukankach z ręcą. Lekarze ci polegali na redukcjonistycznych teoriach podobnych do tych wyznawanych przez medycynę farmaceutyczną, która wiele lat później wprowadziła antybiotyki

(łac. „przeciwko życiu”). Pomimo powszechnie panującej teorii humoralnej, genialnemu Hahnemannowi jako pierwszemu w świecie medycyny zachodniej udało się wprowadzić anamnezę holistyczną, diagnozę i koncepcję lekarstwa.

Niemniej jednak teoria humoralna przetrwała, a naukowcy często przyjmowali ją w formie doktryny o temperamentach. Dla nas interesujący jest fakt, że doktryna ta jest wyraźnie związana ze sferą działania wątroby i pęcherzyka żółciowego oraz czterema temperamentami. Choć cztery temperamy nigdy nie występują w czystej postaci, łatwo jest je rozpoznać. Jak dowiemy się później, liczba cztery okazuje się niezwykle istotna. Fakt, że wątroba składa się z czterech płatów, a cztery temperamy odzwierciedlają funkcjonowanie wątroby i pęcherzyka żółciowego, nie jest przypadkowy.

Niezwykle interesująca okazuje się dynamika zachodząca pomiędzy poszczególnymi temperamentami: melancholików i flegmatyków charakteryzuje stale obniżony nastrój i powolne, choć silne reakcje. Ludzie przynależący do tych typów niechętnie poddają się zmianom i z trudnością zapominają o swoich doświadczeniach i wydarzeniach.

**Melancholik** jest typem najbardziej poważnym i pełnym napięcia. To jemu najtrudniej jest odzyskać utraconą równowagę. Internalizuje wszystko, co go spotyka, w związku z czym staje się człowiekiem introwertycznym.

*Ograniczona umiejętność zmieniania postanowień – kiedy się na coś zdecydują, z wielką trudnością radzą sobie z okolicznościami zewnętrznymi, na które nie mają wpływu. Wyraźnie zaznaczona tendencja do kompleksów i depresji. Zimni i zdystansowani, obojętni. Kochają i nienawidzą głęboko i stale.*

Ring,  
*Astrologische Menschenkunde*, s. 58.



Powyższa charakterystyka przypomina opis chronicznej choroby, którą moglibyśmy napotkać na granicy pomiędzy miazmą syfilityczną i sykotyczną. Melancholia może prowadzić do głębokiej depresji (miazma syfilityczna) lub zastoju układów regulujących organizm (trzeci poziom miazmy sykotycznej). Melancholicy noszą w sobie także potencjał do głębokiego przeżywania, docierania do sedna spraw oraz stałości myśli, uczuć i czynów. Jeśli chodzi o zdrowie ciała, często pojawiają się u nich kamienie żółciowe, marskość wątroby, spowolniony metabolizm wątroby, zakrzepy krwi, złogi kwasu moczowego w stawach i osłabiony układ odpornościowy. Cera melancholika jest często szara, a nawet lekko zielona. Stan jego umysłu można określić jako ostry. Do obrazu ponurego melancholika pasuje również skąpstwo i zazdrość, ponieważ nie potrafi tolerować tego, co jest dobre dla innych.

To silne ograniczenie można pokonać jedynie poprzez odzyskanie, co oznacza uwolnienie wątroby od nadmiaru napięcia i pozwolenie jej na swobodne działanie, które stymuluje kreatywność. Kiedy tylko pacjent czuje się lepiej, należy przyjrzeć się jego problemom i poszukać sposobów na ich rozwiązanie. Zarówno osłabiony sykotyk, jak i niezdrowy melancholik, są pozbawieni emocji i wrażliwości. Zanim uda się poczynić pierwsze kroki w ich leczeniu, należy pobudzić ich emocjonalność.

Również **flegmatyk** niechętnie porzuca dobrze znane mu ścieżki. Zarówno w jego fizjologii, jak i psychice dominują nagromadzone problemy. Poszukuje on wygody i łatwych rozwiązań.

*Choć wydaje się bardziej zrelaksowany i mniej skrupowany, nie ma energii do dążenia do swoich celów trudnymi ścieżkami i korzystania przy tym ze wsparcia innych. Bardziej emocjonalny; poświęca energię na utrzymywanie wewnętrznej równowagi. W sprzyjających okolicznościach z łatwością odzyskuje*

*emocjonalną harmonię. Jednakże w środowisku wymagającym i stresującym, nagromadzenie jego wewnętrznych trudności prowadzi do obsesji i niemożności radzenia sobie z problemami. Poczucie niższości sprawia, że flegmatyk nie potrafi pokonać napotkanych przeciwności.*

Ring,  
*Astrologische Menschenkunde*, s. 58

Trudno byłoby znaleźć lepszy opis psorycznego flegmatyzmu i tendencji do miazmy sykotycznej. Zarówno dolegliwości flegmatyczne, jak i sykotyczne, mogą zostać złagodzone, ponieważ pierwotnie są one nieszkodliwe i powierzchowne; pośród nich można odnaleźć na przykład przekrwienie błony śluzowej, podrażnienie skóry i membran śluzowych oraz swędzenie. Jednakże nierównowaga flegmy może poważnie zaburzyć równowagę życiową i pozbawić sił witalnych tak, jak każda inna choroba. Jeśli miałeś kontakt z flegmatykami, wiesz, o czym mówię.

Pozytywnym aspektem temperamentu psorycznego i flegmatycznego jest dążenie do ułatwiania sobie życia oraz umiejętność odpuszczania wówczas, gdy – jak zaznaczono w zamieszczonym powyżej cytacie – dochodzi do wyrównania energii.

Flegmatyzm objawia się przekrwieniem wątroby, wynikającym z dolegliwości trawiennych. Istnieją różne rodzaje zaburzeń funkcjonalnych układu trawiennego i wydalniczego, które powodują smutek, zmienność nastroju i chaos w życiu pacjenta. W takich sytuacjach lekarze często przypisują flegmatykom farmaceutyki lub diagnozują u nich „chorobę pasożytniczą”, ponieważ łatwiej jest przyjmować tabletki niż zmienić swoje zachowanie. Kiedy nierównowaga flegmy doprowadzi pacjenta do fiksacji sykotycznej, nie da się poprawić jego stanu za pomocą rozmowy.

Jeśli dana osoba przyjmuje lekarstwa na osłabienie, brak motywacji, słabe trawienie i niski metabolizm, pragnie, aby jej stan

szybko się poprawił. Prymitywna idea, według której SYMPTOM + PIGUŁKA = BRAK SYMPTOMU = WYZDROWIENIE jest charakterystyczna dla świadomości psorycznej, która poszukuje łatwych rozwiązań, niewymagających wprowadzania życiowych zmian. Nierównowaga sykotyczna służy wówczas potwierdzeniu tej teorii. „Wysoce wyedukowani” intelektualiści zajmujący się sztuką uzdrawiania nie uwolnili się jeszcze od tego zwodniczego poglądu. Jeśli leczenie ma na celu wyłącznie usunięcie symptomów – niezależnie od tego, czy mówimy o medycynie farmaceutycznej, homeopatii czy alopatrii – jest ono rezultatem flegmatycznego myślenia linearnego. Byłoby dobrze, gdyby rzeczywiście dało się w ten sposób pomagać pacjentom, jednak życie podlega przemianom. Aby stymulować siłę życiową, aktywować samouzdrawiającą energię i umożliwić ciału i duszy leczenie, należy zamieniać negatywne objawy w zjawiska pozytywne. Nie istnieje wysypisko śmieci, na którym lądują nasze dawne symptomy. Oczywiście łatwo byłoby myśleć i działać w oparciu o takie założenie, ale nie byłoby ono zgodne z prawami natury.

Flegmatycy znajdują się w sytuacji granicznej: moc ich wątroby może przyjąć postać sykotycznej demonstracji siły lub posłużyć do budowania wewnętrznej potęgi i lekkości życia. Temperament flegmatyczny występuje zarówno u introwertyków, jak i ekstrawertyków.

Dwa ostre typy osobowości, choleryczna i sangwiniczna, charakteryzują się chęcią do interakcji z innymi, pozytywnym nastawieniem, determinacją, dużą ilością energii i skłonnością do wyrażania swoich emocji.

**Choleryk** jest osobą, którą łatwo zirytować i sprowokować do gwałtownego wyrażania uczuć. Jeśli odczuwa on napięcie, pragnie jak najszybciej je rozładować. Nosi w sobie dużo ekstrawertycznej energii, pasji, szybko podejmuje działania, a jego

zachowania ulegają gwałtownym zmianom. Nie toleruje żadnych czynników ograniczających jego wolność emocjonalną lub fizyczną. Natura choleryka jest najbardziej podobna do energii wątroby.

*Dzięki chęci działania potrafi pokonać nawet największe przeszkody. Wznosi się ponad problemy, jakie niesie ze sobą dana sytuacja. Ufa swojej wewnętrznej dynamice, a w obliczu przeciwności potrafi zachować poczucie humoru. Z chęcią zabiera się do realizacji swoich marzeń. Jasno wyraża zarówno miłość, jak i nienawiść oraz szybko przepracowuje powstałe napięcie.*

Ring,

*Astrologische Menschenkunde*, s. 58

Humor ma ogromne znaczenie przy omawianiu zagadnień związanych z wątrobą i pęcherzykiem żółciowym. Słowo humor dosłownie oznacza „płyn ustrojowy”. Według teorii humoralnej Galena, przyczyną choroby może być nieodpowiednia mieszanka krwi i innych płynów ustrojowych. Humor rozumiany w szerszy sposób – jako umiejętność śmiania się z określonych sytuacji – wymaga swobodnego przepływu energii, lekkości i rozluźnienia. Łatwo rozpoznać ten stan, gdy śmiejący się człowiek zaczyna płakać. Wówczas jego przepona masuje organy i pobudza wydzielanie płynów. Kiedy się śmiejemy, porusza się całe nasze ciało.

Choleryka łatwo rozpoznać po donośnym śmiechu. Dopóki człowiek jest zdrowy, potrafi śmiać się z siebie samego. Kiedy zachoruje, umiejętność ta często zamienia się w trujący sarkazm. Każdy z nas cierpiałby z powodu utraty poczucia humoru, ale dla ekstrawertycznego choleryka jest to szczególnie trudne. Pragnie on powrócić do „śmiejącej się wątroby”. Jeśli organ ten jest zdrowy, życiodajne soki swobodnie przepływają w ciele człowieka.

Poczucie humoru, śmiech i ekspansywna energia choleryka sprawiają, że z wielką trudnością toleruje on ograniczenia mentalne i emocjonalne. Jeśli te niesprzyjające okoliczności nie ulegną zmianie, wątroba choruje z powodu alkoholizmu (topi swoje smutki), uzależnienia od kawy, leków, rekreacyjnie zażywanych narkotyków lub gwałtownych, destrukcyjnych schorzeń takich jak rak, marskość lub niewydolność.

Temperament choleryczny wiąże się z miazmą sykotyczną. Jej negatywnymi aspektami są oszukiwanie samego siebie, stłumiony gniew, tchórzostwo i sarkazm, a pozytywnymi poczucie humoru, bystrość umysłu, kreatywność, pewność siebie i skłonność do uprawiania sztuk pięknych\*. Miazma sykotyczna jest najbardziej płynną ze wszystkich miazm. Można w niej wyróżnić trzy fazy, które omówię w dalszej części książki. Jak sugeruje dawna nazwa żółci, chole, jest ona dla ekstrawertycznego choleryka niezwykle istotna. Osoba o tego rodzaju temperamencie szybko popada w gniew (w języku niemieckim mówi się wówczas o nadmiarze żółci). Nadprodukcja żółci jest również charakterystyczna dla miazmy sykotycznej.

**Sangwinik** to człowiek o najbardziej dynamicznym temperamencie, który szybko podejmuje działania. Nie chce tkwić w tym samym miejscu, nie toleruje gromadzących się emocji i szybko pozbywa się każdego, nawet najmniejszego napięcia. Z łatwością przyjmuje wiedzę, ma rozbudowaną wyobraźnię, mnóstwo energii i fantazji, którą pragnie wyrażać.

*Szybko reaguje na bodźce... łatwo odzyskuje równowagę, dostosowując się do okoliczności. Często płaci za to cenę w postaci totalnego skupienia na problemie... w obliczu zagrożenia, które*

---

\* Bardziej obszernie opisałam to zagadnienie w mojej książce *Miasmen und Kultur*. Aby uzyskać więcej informacji, sięgnij do Bibliografii.

*go przerasta, ucieka. Szybko zapomina o przykrych chwilach... unika zobowiązań.*

Ring,  
*Astrologische Menschenkunde*, s. 59

Temperament sangwinika ma dużo wspólnego z krwią. Ponieważ wątroba jest organem, w którym krew krąży najszybciej, jej równowaga i funkcjonowanie uzależnione są od zdrowia układu krążenia. Zarówno pozytywne, jak i negatywne cechy tego rodzaju osobowości możemy odnaleźć w miazmie gruźliczej. Nonszalancki sangwinik przechodzi przez życie z niezwykłą lekkością, ale nie radzi sobie w sytuacjach, które wymagają dyscypliny, cierpliwości i stałości.

### 1.3. Wątroba z duchowego punktu widzenia

Spokojna postać Hotei'a jest doskonałą reprezentacją duchowego aspektu wątroby. Spokój ducha jest oznaką wewnętrznej siły i autonomii. Ludzie od niepamiętnych czasów zastanawiają się, jak można go osiągnąć. W tym celu rozwinięto wiele szkół nauczających uważności i rozszerzających świadomość. Osoby pobierające tego rodzaju nauki pragną wyzwolić się od ustalonych koncepcji i oczekiwań oraz dostrzec to, co znajduje się poza światem fenomenów – to, co jest prawdziwe i wieczne. Przeprowadzaniu tego duchowego procesu towarzyszy uczenie się poczucia jedności ze światem, którego można doświadczyć dzięki najprostszej możliwej medytacji: oddychaniu. Wiele jej metod opiera się właśnie na oddechu; niektóre wymagają siedzenia po turecku, a inne, zgodnie z zasadami religijnymi, na krześle. Poważne nauczanie jest jednak zawsze oparte na spokojnym, swobodnym oddechu przepływającym przez wszystkie części ciała. Tylko w ten sposób

można osiągnąć wewnętrzny spokój i uwolnić kreatywną energię. Aby pozwolić oddechowi swobodnie przepływać, należy uspokoić umysł oraz ułożyć ciało w pozycji, w której brzuch jest całkowicie zrelaksowany. W większości kultur o wysoko rozwiniętej tradycji duchowej wybiera się pozycję ze skrzyżowanymi nogami, ponieważ pozwala ona na rozluźnienie brzucha, miednicy, ramion i szczęki. Oczywiście równie dobrze można osiągnąć oświecenie siedząc na krześle lub klęcząc na klęczniku. Uważam, że należy jednak zaufać starożytnym naukom wschodu, ponieważ istnieją one od tysięcy lat i to z nich pochodzi sztuka kontrolowania oddechu (pranajama). Nasi mistycy (Mistrz Eckhardt, Anioł Ślęzak, Święta Teresa z Ávili, Hildegarda z Bingen i inni) musieli ukrywać swoje osiągnięcia przed czujnym okiem Inkwizycji. Ich odkrycia musiały więc być przekazywane w sposób zawoalowany, a wokół tych osób nie rozwijały się duchowe tradycje, które moglibyśmy kontynuować do dzisiaj.

Ci wielcy mistrzowie duchowi z pewnością umieli przebywać w ciszy i głęboko oddychać, ponieważ najłatwiejsza droga do uspokojenia umysłu wiedzie przez oddech.

Związek pomiędzy oddechem i wątrobą – a właściwie oddechem, duchem i ciałem – najbardziej uwidacznia się w tradycji zen, którą praktykuje się również współcześnie. W języku japońskim praktykę tę nazywa się „bompu-zazen”, co w dosłownym tłumaczeniu oznacza „po prostu siedzenie dla zdrowia”. „Siedzenie” odnosi się do siedzącej medytacji, a „po prostu” do liczenia wdechów i wydechów do dziesięciu. Od czasów Buddy Siakjamuni wszyscy mistrzowie zen podkreślają, że zdrowie ciała jest niezwykle ważne, ponieważ sam Budda odkrył, że zaniedbywanie go nie prowadzi do wewnętrznej wolności. Osiągnął on oświecenie siedząc w ciszy pod drzewem i przyjmując jedzenie, które oferowali mu inni. Od tamtej pory wszyscy mistrzowie zen, na początku w Indiach,

a następnie w Chinach i Japonii, nauczają swoich uczniów bompuzen, aby mieć pewność, że będą oni potrafili znieść wielogodzinne medytacje. Wielu ludziom praktykującym tę sztukę udało się w rezultacie odzyskać pełnię zdrowia. Mówię o tym z własnego doświadczenia. Jednego roku kazano mi liczyć wdechy i wydechy. Drugiego roku liczyłam tylko wydechy, dzięki czemu mój oddech stał się głębszy i dłuższy, a trzeciego zwracałam uwagę wyłącznie na wdechy, co jeszcze bardziej pogłębiło i wydłużyło mój oddech. Nierozsądne przekonanie, że istnieje inna droga do oświecenia, stopniowo mnie opuszczało.

Mistrzynie zen Kôun-An Dôru Chicô Rôshi (Brigitte D'Ortschy\*) nieustannie podkreślała jak bardzo ważne jest, aby serce i organy wewnętrzne, a przede wszystkim wątroba, rezonowały ze swobodnym, głębokim oddechem i były wolne od stresu i napięcia. Podczas szesnastogodzinnych medytacji w ośrodku sprzyja temu wzmacniająca, alkaliczna dieta wegetariańska. Wyrażenie „śmiejąca się wątroba” stało się inspirującą frazą, a uczucie zadowolenia, które pojawia się w żołądku i wątrobie uznano za najwyraźniejszą oznakę jedności ciała i duszy.

W dziewiętnastym wieku powszechnie żywiono przekonanie, że „w zdrowym ciele zdrowy duch”. Dwie wojny światowe oraz trauma Holokaustu pokazały nam, że przejście na wegetarianizm, wykonywanie ćwiczeń runicznych, praktykowanie rytmicznego oddychania i tworzenie wizji „nowego wspaniałego świata” nie wystarczy, aby ocalić ludzkość. W praktyce bompuzen naucza się, że spokojny umysł wycisza ciało i wzmacnia jego zdrowie.

---

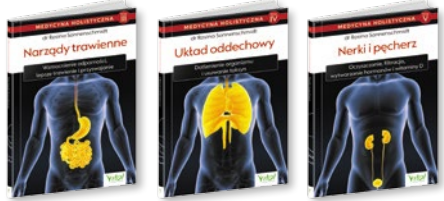
\* Oficjalnie mianowana nauczycielką Dharmy przez mistrzów zen Haradę Daiun Roshi i Yamadę Koun Roshi. Pierwsza kobieta Zachodu, która zyskała uznanie w tradycji zen. Przez większość życia mieszkała w Kamakurze (1921-1991). Od 1972 roku corocznie przez sześć miesięcy kształciła około 100 osób w zendô w Monachium. Uczyłam się od niej w latach 1973-1984.



Polecamy:



**vital**  
GWARANCJA ZDROWIA



**Dr Rosina Sonnenschmidt** - jest najbardziej znaną holistyczną terapeutką w Niemczech. W swojej pracy łączy homeopatię, naturopatię, odżywianie i ćwiczenia umysłowe. Opracowała kinezjologię terapeutyczną dla pacjentów w śpiączce oraz osób cierpiących na demencję czy w zaawansowanym stanie chorób. Jest uznaną i cenioną prelegentką seminariów oraz autorką wielu specjalistycznych publikacji na temat homeopatii i sztuki uzdrawiania.

12-tomowa seria *Medycyny holistycznej* pozwoli ustalić prawdziwe źródła Twoich dolegliwości nie tylko na poziomie fizycznym ale i duchowym, umysłowym, emocjonalnym. Drugi tom serii skupia się na wątrobie i pęcherzyku żółciowym. Od prawidłowej pracy tych narządów zależy Twoje samopoczucie. Wątroba działa jako centralny organ metaboliczny i spełnia najważniejszą funkcję detoksykacji w organizmie. Autorka udziela praktycznych porad żywieniowych na temat odkwaszania i oczyszczania tego organu.

Poznasz najskuteczniejsze leki ziołowe oraz homeopatyczne, które można stosować do eliminowania niewydolności wątroby, zaburzeń dróg żółciowych oraz kamieni. Wykorzystasz również naturalne metody leczenia w przypadkach podwyższonego poziomu prób wątrobowych i żółci, żółtaczkę, zapalenia, guzów, stłuszczenia i marskości wątroby.

**Zdrowa wątroba – dłuższe życie**

Patroni:

**MIESIĘCZNIK  
SZAMAN**  
CZŁOWIEK • ZDROWIE • NATURA

**grella.pl**

**uroda  
zdrowie.pl**

**SZUKATER.PL**

Zdrowe odżywianie  
www.odzywianie24.pl

**Vitalni24.pl**  
SKLEP ZE ZDROWIEM