

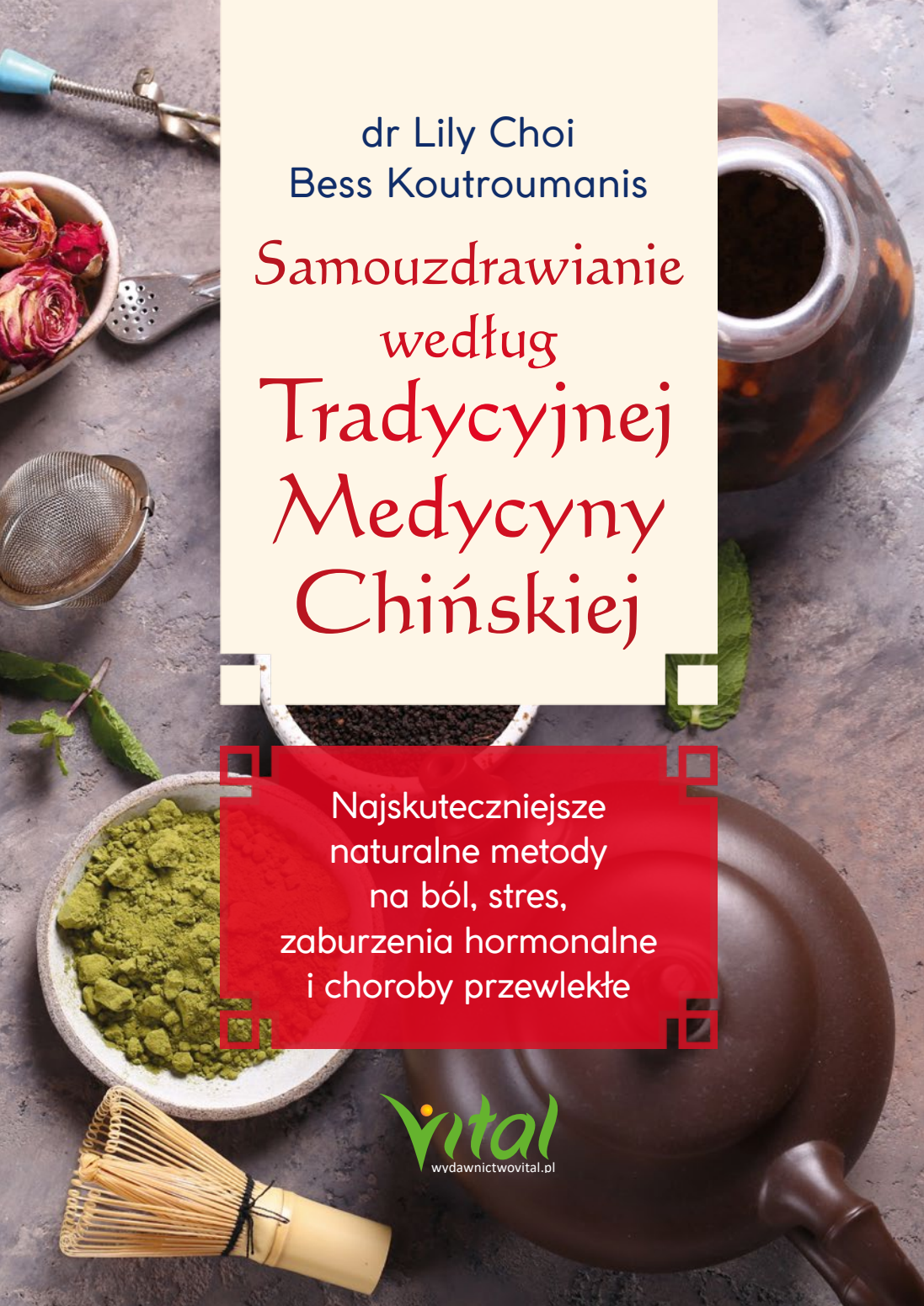


dr Lily Choi
Bess Koutroumanis

Samouzdrawianie według Tradycyjnej Medycyny Chińskiej

Najsukuteczniejsze
naturalne metody
na ból, stres,
zaburzenia hormonalne
i choroby przewlekłe

Samouzdrawianie
według
Tradycyjnej
Medycyny
Chińskiej

The background of the entire image is a top-down view of a tea ceremony setup on a dark, textured surface. It includes a small bowl of dried rosehips, a metal tea strainer, a bowl of green matcha powder, a bamboo whisk (chasen), a dark brown ceramic teapot, and a small bowl of dark tea leaves. A red rectangular box is overlaid on the lower half of the image, containing text.

dr Lily Choi
Bess Koutroumanis

Samouzdrawianie według Tradycyjnej Medycyny Chińskiej

Najskuteczniejsze
naturalne metody
na ból, stres,
zaburzenia hormonalne
i choroby przewlekłe

vital
wydawnictwovital.pl

REDAKCJA: Magdalena Kuźmiuk
SKŁAD: Krzysztof Remiszewski
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Remiszewski
TŁUMACZENIE: Anna Bergiel
ZDJĘCIA: Madeleine Kilgerman
ZDJĘCIE DR LILY CHOI: Flora Hanitijo
ILUSTRACJE: Bess Koutroumanis

Wydanie I
Białystok 2026
ISBN 978-83-8429-080-4

Tytuł oryginału: *Heal Yourself with Traditional Chinese Medicine. Find Relief from Chronic Pain, Stress, Hormonal Issues and More with Natural Practices and Ancient Knowledge*

Heal Yourself with Traditional Chinese Medicine
Text Copyright © 2023 by Dr. Lily Choi and Bess Koutroumanis
Published by arrangement with Page Street Publishing Co.
All rights reserved.

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2025
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.



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku.
facebook.com/wydawnictwovital



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 – vitalni24.pl – detal
strona wydawnictwa: wydawnictwovital.pl
Więcej informacji znajdziesz na portalu superodzywianie.pl

PRINTED IN POLAND

Dedykacja

Chciałabym zadedykować tę książkę mojemu ojcu,
który wprowadził mnie w świat
Tradycyjnej Medycyny Chińskiej,
oraz mojej matce, za stosowanie zasad
Tradycyjnej Medycyny Chińskiej
w naszym codziennym życiu.



SPIS TREŚCI

Wprowadzenie 11

Czego dowiesz się z tej książki 15

Część 1

PODSTAWY TRADYCYJNEJ
MEDYCYNY CHIŃSKIEJ 16

Rozdział 1

Podstawowe zasady
Tradycyjnej Medycyny Chińskiej 17

Krótką historią 18

Jesteśmy miniaturowymi wszechświatami 20

Efekt przyczyny źródłowej (podejście:
korzeń kontra gałąź) 21

Lepiej zapobiegać niż leczyć 22

Rozdział 2

Ciało według Tradycyjnej Medycyny Chińskiej 23

Yin i Yang	24
Trzy Skarby: Jing, Shen i Qi (oraz krew)	29
System Pięciu Elementów	35
Układ Wątroby	38
Układ Serca	43
Układ Śledziony	47
Układ Płuc	51
Układ Nerek	55
System meridianów	60

Rozdział 3

Pojęcie choroby według Tradycyjnej Medycyny Chińskiej 65

Czym jest choroba?	66
Sześć Złych Wpływów	67
Siedem emocji	71

Rozdział 4

Metody leczenia 77

Akupunktura	78
Akupresura	79
Gua sha	79
Chińskie receptury ziołowe	81
Medytacja i Qigong	82

Część 2

LECZENIE CHORÓB I INNYCH DOLEGLIWOŚCI ZDROWOTNYCH

84

Rozdział 5

Przyczyny powszechnych dolegliwości i sposoby ich leczenia

85

Refluks żołądkowy	86
Trądzik (i inne choroby skóry)	90
Alergie	94
Lęk	100
Artretyzm	104
Kandydoza i pasożyty	109
Zimne dłonie i stopy	114
Zaparcia	118
Problemy trawienne	123
Stłuszczenie wątroby	127
Wypadanie włosów i siwienie	131
Bóle głowy i migreny	137
Bezsenna	149
Problemy z pamięcią	155
Menopauza	159
Płodność u mężczyzn	162
Osteoporoza	164
Bolesne miesiączki	166
Stres	169
Szumy uszne	173
Zawroty głowy	177
Niepłodność u kobiet	180

Rozdział 6

Przepisy i mieszanki ziołowe dla pełni zdrowia

185

Congee	186
Moja metoda przygotowywania warzyw	188
Woda ryżowa	190
Buliony kostne	192
Bulion wołowy	192
Bulion drobiowy	194
Herbaty lecznicze	196
Słynna imbirowa herbata mocy dr Lily	196
Herbata wzmacniająca i odbudowująca	198
Herbata kojąca i uspokajająca	200
Herbata lekka jak piórko	202
Receptury ziołowe	204
Traganek	204
Du Zhong	205
Imbir	206
Jagody goji	207
Morwy	209
San Qi	210
Cytryniec chiński	211
Głowienka pospolita	213

Podziękowania **215**

O Autorkach **216**

Alfabetyczny spis dolegliwości **218**

Indeks **219**

Wprowadzenie

Dr Lily Choi

Po niespodziewanej śmierci mojego ojca postanowiłam zrobić wszystko, co możliwe, by moja mama pozostała przy mnie jak najdłużej. Choć od zawsze interesowałam się medycyną naturalną ze względu na fakt, że mój tata był ziołarzem i prowadził aptekę, dopiero po jego odejściu poczułam, że to jest moja życiowa droga.

Zaczęłam zgłębiać książki o medycynie, a z czasem rozpoczęłam naukę w tym kierunku. Fascynowały mnie zarówno nowoczesne, jak i tradycyjne metody leczenia. Zdałam sobie sprawę, że wiele podstawowych zasad Tradycyjnej Medycyny Chińskiej (TMC) obecnych było w moim codziennym życiu dzięki mamie. Przykładem może być to, że nie pozwalała nam wychodzić z domu rano bez zjedzenia congee (o tym później), z mokrymi włosami czy bez ciepłego ubrania. Zawsze jedliśmy domowe posiłki, piliśmy lecznicze buliony, a nasza dieta zmieniała się wraz z porami roku.

Moi rodzice żyli zgodnie z tym stylem życia, a ich proste, lecz ważne nawyki stały się częścią także mojego świata. Co więcej, moja mama była zawsze pogodna i pełna radości. To właśnie ta pogoda ducha jest najważniejszą wartością, którą mi przekazała, i nigdy o niej nie zapomnę. Takie wychowanie nadało mojemu życiu jasny kierunek. Kontynuowałam naukę i zostałam certyfikowaną akupunkturzystką oraz lekarką medycyny chińskiej. Dzięki zdobytej wiedzy mogłam opiekować się moją mamą tak, jak sobie tego życzyłam, i zachować ją w zdrowiu przez całe 96 lat jej życia.

Wierzę, że jeśli kochasz swoje ciało, żyjesz w zgodzie z naturą i patrzysz na świat z optymizmem, możesz cieszyć się długim i zdrowym życiem pełnym energii.

Bess Koutroumanis

W wieku dwudziestu kilku lat przeżyłam doświadczenie bliskie śmierci. Styl życia, jaki wówczas prowadziłam, nie odzwierciedlał tego, kim naprawdę byłam. Odkryłam samą siebie dopiero dzięki temu traumatycznemu zdarzeniu.

Na stole operacyjnym i oddziałach intensywnej terapii wielokrotnie słyszałam od lekarzy, że cudem uszłam z życiem. Miałam ogromne szczęście, że przeżyłam. Po długim i wymagającym procesie powrotu do zdrowia lekarze pozwolili mi na nowo rozpocząć normalne życie. Jednak mimo że formalnie mogłam funkcjonować jak dawniej, nie czułam, że potrafię. Cierpiałam na choroby autoimmunologiczne, a towarzyszące im objawy utrudniały mi codziennie funkcjonowanie.

Nieustannie myślałam o tym, że przecież powinno już być ze mną lepiej. Czułam się bezradna i pokonana przez los. Miałam wrażenie, że wyczerpałam wszystkie siły. Choć byłam ogromnie wdzięczna za to, że przeżyłam, coś wciąż było nie tak. Tęskniłam za poczuciem vitalności. Trudno było patrzeć, jak moi rówieśnicy żyją pełnią życia, podczas gdy ja byłam stale zmęczona, miałam nudności, cierpiałam na lęki i migreny, zespół stresu pourazowego oraz chorobę Leśniowskiego-Crohna. Pewnego dnia powiedziałam dość. Wiedziałam, że musi istnieć inna droga.

Wówczas nie znałam jeszcze alternatywnej medycyny ani metod holistycznych, ale leczenie, które stosowałam, przypominało naklejanie plastra – nie rozwiązywało problemu, a jednocześnie powodowało nowe trudności. Zaczęłam szukać akupunkturzystów w okolicy i trafiłam na Lily. Umówiłam się na wizytę i od chwili, gdy weszłam do jej gabinetu i ją poznałam, poczułam, jakby moje ciało odetchnęło z ulgą. Otworzyły się przede mną nowe możliwości, a uczucie bezradności, któremu niemal się poddałam, ustąpiło. To niezwykle,

co ciało potrafi zrobić, gdy pojawi się choćby cień nowej perspektywy. Nadzieja rozbrzmiała we mnie jak dzwon zwiastujący nowy początek.

Dalej już poszło samo. Nauka leczenia objawów za pomocą Tradycyjnej Medycyny Chińskiej odmieniła moje życie i ostatecznie pozwoliła mi odstawić wszystkie leki. Odczuwam jej pozytywny wpływ w każdej sferze mojego życia, zwłaszcza jeśli chodzi o zdrowie emocjonalne i psychiczne. Leczenie u Lily, a później możliwość uczenia się od niej, było jednym z największych darów, jakie kiedykolwiek otrzymałam. Lily naprawdę uosabia całą mądrość i medycynę, której nauczam – i wierzę, że właśnie dlatego tak wiele osób doświadcza pozytywnego wpływu jej działań, a nawet samej jej obecności.

Chcę powiedzieć jedno: jeśli istnieje łagodniejsza droga do samopoznania, zdrowia i uważności, powinno się ją wybierać. Nie ignoruj sygnałów ostrzegawczych; okazuj szacunek swojemu umysłowi, ciału i duchowi. Jak mówi mój mistrz Qigongu, Wielki Mistrz Nan Lu: „Ciało nigdy nie kłamie”.

Czego dowiesz się z tej książki

Optymalne zdrowie. Wszyscy go pragniemy, ale niewielu z nas wie, jak je osiągnąć.

Tradycyjna Medycyna Chińska (TMC) to praktyka wywodząca się ze starożytnych Chin. Choć przez wieki ewoluowała i przybierała różne formy, jej zasady przewodnie pozostały niezmiennie. Różnią się one od zachodnich ideałów, do których zapewne jesteś przyzwyczajony. Dzięki tej książce poznasz te zasady i spojrzysz na swoje zdrowie z perspektywy starożytnej wiedzy. Nauczysz się dbać o zdrowie emocjonalne i fizyczne, korzystając z nowych metod leczenia, takich jak akupresura, zioła czy medytacja.

Przed wszystkim książka ta pokaże ci, jak głęboko jesteś połączony ze wszystkim, co cię otacza. Jeśli masz poczucie, że od dłuższego czasu zmagasz się z dolegliwościami, chorobami, pogorszonym samopoczuciem psychicznym lub emocjonalnym, a zachodnie metody nie przyniosły ulgi, ta książka jest dla ciebie.

Każde uzdrawianie to proces wewnętrzny. Oznacza to, że każdy z nas ma w sobie moc samoleczenia. Poznanie podstawowych metod TMC pomoże ci dotrzeć do tej wewnętrznej zdolności. Aby ją uruchomić, musisz połączyć się ze wszystkimi aspektami, które cię tworzą. Wyobraź sobie, że masz trzy ciała: umysłowe, fizyczne i emocjonalne. Składają się na synergiczną całość, którą jesteś. Nie możesz żyć bez żadnego z nich – to trzy nasiona, z których wyrasta twoje istnienie. Każde z nich wymaga troski, podlewania i odżywienia, by pięknie kwitło. W tej książce rozłożymy tę koncepcję na części, zrozumimy ją i nauczymy się, jak z jej pomocą się uzdrawiać.

Część 1

PODSTAWY
TRADYCYJNEJ
MEDYCYNY
CHIŃSKIEJ





Rozdział 1

Podstawowe zasady Tradycyjnej Medycyny Chińskiej

Zanim zaczniemy zgłębiać, jak uzdrawiać siebie dzięki TMC, musimy zrozumieć zasady przewodnie tej praktyki, które tworzą piękną, harmonijną całość. W tym rozdziale przyjrzymy się krótko historii tej starożytnej tradycji i omówimy kilka kluczowych nurtów myślenia, które stanowią jej fundament. Pozwoli ci to lepiej zrozumieć sposób postrzegania ciała, zdrowia i świata przez praktyków TMC. Choć może się to początkowo wydawać zupełnie nowym spojrzeniem, zapewniam, że z czasem wszystko zacznie układać się w spójną całość. Pamiętaj o tych zasadach, kiedy w kolejnych rozdziałach będziemy mówić o procesie uzdrawiania.

Krótką historia

TMC to system leczenia stworzony od 2500 do 5000 lat temu, który od momentu powstania zmienił się bardzo niewiele. Jego podstawą jest taoistyczne przekonanie o powiązaniu człowieka z naturą. Tao dosłownie oznacza „drogę” lub „ścieżkę”. Zgodnie z Tao, TMC zakłada, że dobrostan osiąga się poprzez życie w harmonii z naturą, a tym samym – z prawem naturalnym. Prawo naturalne jest uniwersalne; działa wszędzie, na wszystkich, w ten sam sposób, niezależnie od tego, czy jesteśmy tego świadomi, czy nie. Do tych wniosków doszliśmy tysiące lat temu, a dziś potwierdza je współczesna fizyka.

Tradycyjną Medycynę Chińską stworzyli mędrcy i mistrzowie, którzy, według doniesień, czerpali tę wiedzę z medytacji. TMC zrodziła się z duchowej praktyki, a ówcześni lekarze mieli ogromny wpływ na rozwój sztuki, literatury, tańca, rzeźby, kaligrafii, malarstwa, a zwłaszcza poezji, którą wykorzystywali do przekazywania wiedzy medycznej w sposób zwięzły, a zarazem głęboko poruszający. Każde zdanie o ciele pojmowanym zgodnie z TMC zawierało obraz, który ukazywał jego związek z emocjami i duchem.

*Harmonia prawa naturalnego ukazuje inteligencję
tak doskonałą, że wszelkie systematyczne myślenie
i działanie człowieka stanowi zaledwie cień.*

– Albert Einstein

Najważniejszą starożytną księgą chińskiej medycyny, *Kanon medycyny chińskiej Żółtego Cesarza* (黄帝内经) napisany między 2600 a 300 rokiem p.n.e., wciąż uważa się za podstawowe źródło wiedzy na temat TMC. Księga ta ma formę dialogu słynnego chińskiego cesarza Huangdi z jego lekarzem, w którym cesarz zadaje pytania dotyczące natury zdrowia, choroby i leczenia.

Kanon medycyny chińskiej Żółtego Cesarza odchodzi od dawnych szamańskich wierzeń na temat chorób i koncentruje się na chorobie jako skutku diety, emocji, stylu życia i środowiska. Wprowadza pojęcia wszechświata jako zbudowanego z zasad Yin i Yang, Qi oraz pięciu faz lub elementów (wszystkie te koncepcje omówimy dokładniej w kolejnych rozdziałach). Opisuje, w jaki sposób siły te współdziałają ze sobą i z otaczającym je światem. Zdrowie jest przejawem harmonii i równowagi tych naturalnych sił. Człowiek postrzegany jest jako mikrokosmos, który odzwierciedla większy makrokosmos. Wszystkie prawa rządzące wszechświatem mają zastosowanie także do człowieka.

W jaki sposób ta ezoteryczna mądrość może nam pomóc we współczesnym świecie? Dziś uznaje się za coś powszechnego zmaganie się z lękiem, migrenami, dolegliwościami żołądkowymi, wypadaniem włosów, bólem i nieregularnością miesiączek (wszystkie te problemy zostaną zresztą omówione). Ale co, jeśli powiem ci, że te objawy wcale nie są normalne? Według TMC są one oznaką zaburzeń w organizmie i sygnałem, że w jego wnętrzu istnieje głębsza nierównowaga. To ostrzeżenia, które pojawiają się po to, by zapobiec poważniejszym problemom w przyszłości.

Jesteśmy tylko odbiciem świata.

*Wszystkie skłonności obecne w świecie zewnętrznym
można odnaleźć również w świecie naszego ciała.*

*Gdybyśmy potrafili zmienić siebie, zmieniłoby się także
nasze otoczenie. Wraz ze zmianą własnej natury zmienia
się też nastawienie świata wobec człowieka. To najwyższa
boska tajemnica. Coś niezwykłego i zarazem źródło
naszego szczęścia. Nie musimy czekać, aż inni coś zrobią.*

– Mahatma Gandhi

Jesteśmy miniaturowymi wszechświatami

W jaki sposób jesteśmy tak silnie związani z naturą? Nasze ciało zbudowane jest z tych samych podstawowych elementów, co ziemia. Istnieje uniwersalna siła, która tworzy i wprawia w ruch wszystko, co się na niej znajduje. Człowiek jest jej częścią i sam stanowi miniaturowy wszechświat, kierowany przez te same zasady, które rządzą całym kosmosem. Dlatego zwracamy się ku naturze po wskazówki i wsparcie – traktujemy ją jak zwierciadło naszego wewnętrznego mikroświata.



Ciało, podobnie jak cały wszechświat, składa się z niezwykle złożonych, wzajemnie powiązanych systemów. Jeśli jakaś część twojego ciała lub umysłu domaga się uwagi, prawdopodobnie wraz z nią zaczniesz uzdrawiać także inne obszary samego siebie. A kiedy człowiek naprawdę pracuje nad swoim uzdrowieniem, wchodzi w synergię ze światem zewnętrznym. Świat zdrowych ludzi różni się diametralnie od świata ludzi chorych.

Żyjemy w naturze, a natura żyje w nas.

Efekt przyczyny źródłowej (podejście: korzeń kontra gałąź)

Jedną z kluczowych zasad leczenia według TMC jest podejście korzenia i gałęzi. Najlepiej zilustrować to przykładem. Weźmy refluks żołądkowy (szczegółowo omawiany na stronie 86), czyli cofanie się kwasu żołądkowego do przełyku lub gardła, powodujące pieczenie w klatce piersiowej. Najczęściej stosowaną metodą leczenia jest sięgnięcie po jeden z wielu dostępnych leków łagodzących objawy. Leki zobojętniające kwas, powszechnie przepisywane przy refluksie, blokują jego produkcję.

Takie podejście nie pozwala zająć się przyczyną, dla której organizm produkuje nadmiar kwasu, lecz jedynie maskuje skutki, czyli sposób, w jaki ciało na to reaguje. Właśnie to określamy mianem leczenia gałęzi. Przynosi ono chwilową ulgę, ale nie daje szansy na trwałe rozwiązanie problemu. To jak przycinanie chorych gałęzi drzewa bez zajrzenia do gleby, by sprawdzić, dlaczego wyrastają chore.

Gałęzie to widoczne objawy problemu, natomiast korzenie to, co dzieje się głębiej, w układach narządów ciała. Samo przycinanie i oczyszczanie chorych gałęzi nie pomoże, jeśli korzenie są chore, ponieważ gałęzie będą wciąż odrastać w tym samym stanie. Leczenie u źródła polega na odkryciu, dlaczego organizm produkuje nadmiar kwasu i dlaczego ten kwas przemieszcza się w górę. Leczenie przyczynowe to odnalezienie fizjologicznych zaburzeń i zajęcie się nimi, by usunąć faktyczny problem i zapobiec jego nawrotom.

Leczenie gałęzi zazwyczaj polega na stosowaniu leków, które łagodzą objawy. Przynosi to ulgę, ale objawy najczęściej powracają. Jeśli leki stosowane są przez dłuższy czas, należy również brać pod uwagę ich skutki uboczne. Każde działanie wywołuje reakcję. Wszystko, co przyjmujemy na poziomie fizycznym, psychicznym i emocjonalnym, musi zostać przetworzone przez organizm.

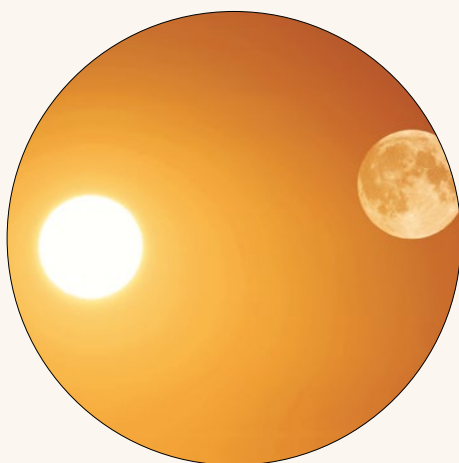
Podęście skoncentrowane na przyczynie dąży do zidentyfikowania głębokiej nierównowagi wywołującej objawy. Taka droga wymaga czasu, cierpliwości i konsekwencji, ale może przynieść trwałe efekty i wzmocnić organizm. Podczas gdy leczenie gałęzi daje natychmiastową ulgę dzięki lekom, leczenie u podstaw wzmacnia ciało i czyni je odporniejszym na nawroty.

*Wybitny lekarz zapobiega chorobie,
przeciętny leczy chorobę nadchodzącą,
słaby – chorobę, która już się pojawiła.*
– znane chińskie przysłowie

Lepiej zapobiegać niż leczyć

Według Tradycyjnej Medycyny Chińskiej celem jest nie tylko leczenie chorób, ale przede wszystkim zapobieganie ich powstawaniu. Uczy nas ona rozumieć i pielęgnować nasze ciało, by chronić się przed objawami, chorobami i przedwczesnym starzeniem, tak, aby móc cieszyć się lepszą jakością życia. Niedawno rozmawiałam z jednym z moich starszych pacjentów, który powiedział: „Gdybym wiedział, że będę żył tak długo, bardziej bym o siebie dbał!”.

Ujmując tę kwestię metaforycznie, możemy powiedzieć, że trwałe domostwo zaczyna się od solidnych fundamentów. Jeśli pojawia się w nich pęknięcia, trzeba się nimi zająć, by cała konstrukcja pozostała bezpieczna i stabilna. Im wyższy dom, tym mocniejsze muszą być jego podstawy, aby harmonijnie współistniał z otoczeniem i był odporny na działanie sił natury. Wyższy dom daje lepszy widok. Im wyżej potrafisz sięgać z swoim życiem, tym lepiej się czujesz. Kiedy postawisz solidne fundamenty, twoje możliwości mogą sięgać nieba! Możesz zbudować piękne życie z jasną perspektywą i niezakłóconym widokiem na własne marzenia.



Rozdział 2

Ciało według Tradycyjnej Medycyny Chińskiej

Kiedy zaczniesz patrzeć na swoje ciało przez pryzmat Tradycyjnej Medycyny Chińskiej, zobaczysz je w zupełnie nowym świetle: jako system dążący do równowagi. Zrozumiesz, jak wykorzystywać swoją energię, by tworzyć harmonię. Wyobraź sobie, że twoje ciało to zbiór zbiorników paliwa; widzisz, gdzie masz zapas, a gdzie go brakuje. Dzięki temu możesz świadomie zdecydować, jak daleko jesteś w stanie dojść, w zależności od dostępnej energii. Dzięki TMC będziesz łagodniejszy wobec siebie i nauczysz się bardziej doceniać swoje ciało. Te postawy głęboko wspierają proces uzdrawiania.

Trądzik (i inne choroby skóry)

Trądzik jest najczęstszą chorobą skóry i może być trudny do zniesienia nie tylko fizycznie, ale również emocjonalnie. To zapalna choroba skóry, która zwykle jest spowodowana nadmiarem sebum, obecnością bakterii i martwych komórek skóry zatykających pory. Istnieje kilka rodzajów trądziku, a zmiany skórne mogą pojawiać się w różnych częściach ciała.

Choć skupimy się tutaj wyłącznie na problemie trądziku, wiele chorób skóry, takich jak egzema, łuszczyca czy suchość skóry, można łagodzić w podobny sposób jak trądzik.

Nasza skóra jest największym organem i możemy traktować ją jak barometr, który pokazuje, co dzieje się wewnątrz organizmu. Jest ona lustrem, które odzwierciedla stan naszego wewnętrznego środowiska.

Co jest tego przyczyną?

W Tradycyjnej Medycynie Chińskiej trądzik najczęściej wiąże się z niedoborem w układzie Żołądka i Śledziony. Osłabienie układu trawiennego prowadzi do stanu określanego jako gorąca wilgoć. W części dotyczącej Sześciu Złych Wpływów (strona 67) omawialiśmy wilgoć i gorąco oddzielnie, jednak mogą one występować również razem, tworząc właśnie gorącą wilgoć.

Równanie prowadzące do powstawania trądziku może być sumą następujących czynników: spożywanie pikantnych, tłustych, słodkich i oleistych potraw; stres wpływający na poziom hormonów;

przyjmowanie leków; nawyki związane ze stylem życia, takie jak pocenie się bez noszenia przewiewnej odzieży; higiena osobista; a także noszenie maseczek ochronnych, które mogą sprzyjać namnażaniu się bakterii.

Patogen ten przemieszcza się przez meridiany, a trądzik może pojawiać się na twarzy (szczególnie w okolicy brody) oraz na plecach. W takiej sytuacji zdolność Płuc do otwierania i zamykania porów zostaje zaburzona, co utrudnia naturalne usuwanie toksycznej wilgoci i gorąca. W efekcie produkty przemiany materii nie są wydalone i powstaje trądzik.

Bez względu na to, z jakiego powodu i w którym miejscu pojawia się twój konkretny rodzaj trądziku, poniższe metody leczenia mogą pomóc przywrócić równowagę i zharmonizować pierwotną przyczynę problemu.

Blizsze spojrzenie na problemy skórne

- Choć każdy narząd ma wpływ na skórę, jest ona szczególnie powiązana z układami Płuc i Jelita Grubego i bywa nazywana „trzecimi Płucami”. Tak jak omawialiśmy wcześniej, Płuca stanowią naszą pierwszą linię obrony przed światem zewnętrznym (strona 51). Podobnie działa skóra, która tworzy granicę pomiędzy naszym światem wewnętrznym a zewnętrznym.
- Głównym celem w leczeniu wszelkich problemów skórnych jest wzmocnienie układów Śledziony i Płuc. Według Teorii Pięciu Elementów (strona 35), układ Śledziony jest generatorem układu Płuc, więc jeśli Śledziona jest osłabiona, funkcje Płuc również będą zaburzone.

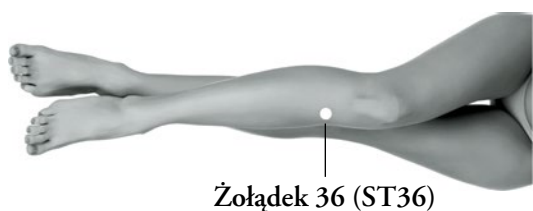
Jak się wyleczyć?

Żywność i zioła

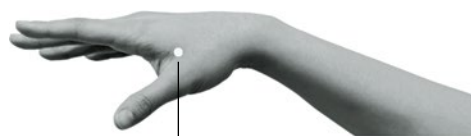
- Unikaj tłustych, oleistych, smażonych i grillowanych potraw. Nabiał również może przyczyniać się do powstawania trądziku, dlatego najlepiej go wyeliminować i obserwować, jak ta zmiana wpłynie na stan skóry.
- Wzmocnij funkcje Śledziony: spożywaj codziennie śniadanie, ogranicz zamartwianie się i jedz lekkostrawne posiłki, co pomoże zmniejszyć wilgoć w organizmie. Wsparciem mogą być przepisy z rozdziału 6. (strona 185).
- Głowienka pospolita (*Prunella vulgaris*, strona 213) to doskonały wybór przy problemach z trądzikiem, ponieważ usuwa nadmiar gorąca, który wpływa na układy Śledziony i Płuc i przyczynia się do powstawania zmian skórnych.

Akupresura

- **Punkt Żołądka 36** (足三里 Zusanli), Trzy Mile Nogi, to kluczowy punkt przy niedoborze Śledziony, który znacząco pomaga w usuwaniu wilgoci z organizmu, a jednocześnie wspiera Płuca. Znajduje się poniżej rzepki kolanowej, około 7,5 cm w dół i 2,5 cm na zewnątrz od linii środkowej ciała. Aby go masować, połóż dwa palce na tym punkcie i wywieraj delikatny, ale zdecydowany nacisk. Miejsce to prawdopodobnie będzie wrażliwe. Masuj codziennie przez kilka minut każdą nogę. Po masażu wypij ciepłą wodę.



- **Punkt Jelita Grubego 4** (合谷 He Gu), Połączenie Doliny, znajduje się na wypukłości pomiędzy kciukiem a palcem wskazującym. Masuj ten punkt na każdej dłoni przez kilka minut dziennie. Uwaga: Nie stosuj tego punktu w czasie ciąży, ponieważ może wywołać poród.



Jelito Grube 4 (LI4)

Styl życia

- Zachowaj ostrożność przed ponownym zakażeniem bakteriami. Jeśli zmagasz się z trądzikiem, zawsze używaj czystych ręczników, poszewek na poduszki, ubrań – wszystkiego, co ma kontakt z twoją twarzą. Świetną wskazówką, by zapobiec ponownemu zakażeniu, jest prasowanie poszewki przez 10 minut przed snem.
- Skup się na tym, by kłaść się spać wcześniej, naturalnie zredukować stres, panować nad emocjami i zmniejszać obciążenie toksynami, co pomaga ograniczyć nadmiar gorąca w organizmie.



Osiem wzorców bólów głowy i jak je leczyć

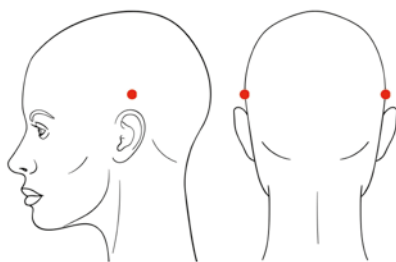
1: Wzrost Yang Wątroby

- **Wzorzec bólu głowy:** uczucie rozpierania i zawrotów głowy, pulsujący, dudniący i rozrywający ból; nasila się pod wpływem złości lub stresu i ma tendencję do pojawiania się po bokach głowy, w okolicy skroni, brwi lub za oczami.
- **Objawy towarzyszące:** drażliwość, łatwe wpadanie w złość, suchość stolec, zawroty głowy, zaczerwienione oczy, nudności, wymioty i suchość w gardle. Mogą również występować szumy uszne (dzwonienie w uszach), uczucie dyskomfortu w dolnej części klatki piersiowej i trudności z zasypianiem.

JAK SIĘ WYLECZYĆ?

- **Emocje:** Uspokój Wątrobę. Można to osiągnąć na różne sposoby, a najważniejszym z nich jest przywrócenie równowagi emocjonalnej. Stres, złość i frustracja odgrywają dużą rolę w tym typie bólu głowy. Zadaż sobie pytanie: „Co lub kto jest moim bólem głowy?”. Czy zauważasz, że ten rodzaj bólu pojawia się w określonej sytuacji lub gdy masz przed sobą jakieś konkretne zobowiązanie? Zawsze istnieje związek emocjonalny. Dostosuj swoje granice do potrzeb ciała, ponieważ ciało sygnalizuje, że istnieje niezgodność między umysłem a Sercem. Spisuj codziennie swoje uczucia, ponieważ być może nie wyrażasz ich w pełni.
- **Styl życia:** Medytuj codziennie i kładź się spać przed 23:00. Odłącz się od technologii na długo przed snem, aby dać umysłowi czas na zdjęcie warstw minionego dnia. Co czujesz? Gdzie to czujesz? Wyrażaj swoje emocje i zapisuj je, aby nie pozostawały zablokowane w tobie.
- **Akupresura:** Użyj palca wskazującego i środkowego, aby uciśkać i zwalniać punkt **Pęcherzyka Żółciowego 8** (GB8) 率谷,

Punkt Ochronny Czaszki, po obu stronach głowy. Punkt GB8 znajduje się bezpośrednio nad najwyższym punktem ucha, około 1,3 cm od górnej krawędzi małżowiny usznej. Uciskaj i energicznie rozluźniaj ten punkt oraz jego okolice przez 3 do 5 minut w razie potrzeby. Dla tego rodzaju bólu głowy bardzo korzystna jest także stymulacja punktu **Wątroby 3** (schemat znajdziesz na stronie 130).



Pęcherzyk Żółciowy 8 (GB8)

2: Niedobór Qi

- **Wzorzec bólu głowy:** uporczywy, tępy ból obejmujący całą głowę, wywołany lub nasilany przez zmęczenie lub wysiłek fizyczny. Może nie występować często. Osoby przepracowane lub wyczerpane mają tendencję do odczuwania tego rodzaju bólu, podobnie jak osoby z osłabioną funkcją Śledziony i Żołądka. Inne układy narządów również mogą być osłabione, ale najczęściej występują problemy z trawieniem.
- **Objawy towarzyszące:** ziemista cera, płytki głos, zmęczenie, brak apetytu, wrażliwość na zimno, luźne stolce, łatwe pocenie się, kołatanie serca, obrzęknięty język.

JAK SIĘ WYLECZYĆ?

- **Styl życia:** Wzmocnij swoją życiową energię Qi, odbudowując siły organizmu poprzez odpowiedni odpoczynek, umiarkowaną aktywność fizyczną, medytację oraz regularne i zdrowe posiłki. Sprawdź, czy możesz zrezygnować z niektórych obowiązków i zajęć, aby odzyskać więcej energii.

Woda ryżowa

Wodę ryżową stosuje się od tysięcy lat w kulturach azjatyckich i na całym świecie. Zawiera ona aminokwasy, witaminy z grupy B i E, niezbędne minerały oraz przeciwutleniacze, dzięki czemu wspiera organizm na wiele sposobów. Jest szczególnie korzystna dla zdrowia skóry. Ryż zawiera przeciwutleniacz znany jako kwas ferulowy, oraz naturalny związek organiczny zwany alantoiną, który łagodzi i leczy suchą skórę, rozszerzone pory oraz egzemę. Aby stosować wodę ryżową na skórę, nałóż jej niewielką ilość na wacik i delikatnie przetrzyj twarz oraz szyję, używając jej jak toniku. Możesz także wmasować ją w skórę, aby ją oczyścić. Woda ryżowa wspomaga również regenerację Płuc po infekcjach wirusowych i wzmacnia energię Śledziony, co wspiera trawienie.

Porcja: około 6-8 szklanek (1,5-2 litry)

$\frac{3}{4}$ szklanki (150 g) surowego, organicznego białego ryżu

8-10 szklanek (2-2,5 litra) przefiltrowanej wody

Opłucz ryż. Wsyp ryż do dużego garnka i zalej wodą. Postaw naczynie na małym lub średnim ogniu i doprowadź wodę do wrzenia. Poczekaaj aż ziarna zmiękną. Zwykle trwa to od 45 do 60 minut.

Odcedź ryż. Powinieneś otrzymać kilka szklanek wody ryżowej. Można ją pić na ciepło lub w temperaturze pokojowej. Najlepiej spożyć napój tego samego dnia. Możesz też wstawić płyn do lodówki i wypić w ciągu 24 godzin.



Alfabetyczny spis dolegliwości

Alergie 94
Artretyzm 104
Bezsennać 149
Bolesne miesiączki 166
Bóle głowy i migreny 137
Kandydoza i pasożyty 109
Łęk 100
Menopauza 159
Niepłodność u kobiet 180
Osteoporoza 164
Płodność u mężczyzn 162
Problemy trawienne 123
Problemy z pamięcią 155
Refluks żołądkowy 86
Stłuszczenie wątroby 127
Stres 169
Szumy uszne 173
Trądzik (i inne choroby skóry) 90
Wypadanie włosów i siwienie 131
Zaparcia 118
Zawroty głowy 177
Zimne dłonie i stopy 114

Indeks

A

Akupresura 15, 31, 41, 79
 na alergie 98
 na bezsenność 151, 152
 na bolesne miesiączki 168
 na bóle głowy 138, 141, 143, 144, 147,
 na lęk 102
 na problemy z pamięcią 157
 na refluks żołądkowy 89
 na stres 171
 na stłuszczenie wątroby 130
 na szумы uszne 176
 na trądzik 92
 na wypadanie włosów 135
 na zawroty głowy 178
Akupunktura 31, 41, 78, 79, 81, 88, 108
Alkohol 28, 31, 72, 88, 101, 113, 127, 144, 153, 161, 163
Alergie 41, 94-99, 186
Antykoncepcja 167
Artretyzm 104-108, 211

B

Bakterie 90, 97, 112, 170, 204
Bakterie jelitowe 97
Beta-karoten 113
Bezsenność 28, 33, 34, 43, 67, 72, 100, 124, 142, 145, 146, 149-154, 160, 161, 173, 205, 210, 213
Biały ryż 128
Biel 25, 27, 141
Błonnik 120
Bolesne miesiączki 119, 166-168

Ból 70, 72, 73, 79, 80
Ból brzucha 46, 123
Ból pleców 58, 115
Bóle głowy 41, 70, 79, 98, 119, 137, 142, 143, 144, 150, 153, 167, 175, 207
Bulion kostny 27, 32, 35, 59, 129, 147, 163, 182, 194, 218
 Bulion wołowy 192
 Bulion drobiowy 194

C

Chlorofil 35, 134
Cholesterol 40, 127, 206, 208, 209, 213
Chong Mai 64
Choroba 65-76
 rozumienie 66
 zapobieganie 22
Choroba refluksowa przełyku 86-89
Choroba zwyrodnieniowa stawów 104-108
Chryzantema 200
Ciepło 25, 28, 48, 50, 68, 114, 181
Ciśnienie krwi 172, 209
Congee 186
Cukier 59, 128, 186, 198
Cynk 105, 182, 206
Cytryniec chiński 211
Czas przed ekranem 103
Czarne nasiona sezamu 120, 133
Czerń 25
Czerwień (kolor) 35, 37, 45, 46
Czynniki chorobotwórcze zewnętrzne 32
Ćwiczenia fizyczne 149, 171

D

Dai Mai 64
Detoksykacja 43, 87, 103, 111, 129, 130, 149, 206, 212
DNA 30
Doświadczenie bliskie śmierci 12
Dłonie 67, 68, 69, 114, 115, 206
Drewno (element) 37
Du Mai 64
Du Yi Suibi 40
Du Zhong 161, 165, 205, 206
Duch 30, 32, 102, 142, 156
Dwanaście Głównych Meridianów 60, 61, 64

E

Egzema 90, 190
Einstein, Albert 33
Elastyczność 40, 83, 89, 107
Elementy 35-38, 44
Emocje 40, 42, 51, 71-76
Energia 26-28
Energia seksualna 31
Esencja 30-31
Esencja poporodowa 31
Esencja prenatalna 31
Esencja życiowa 31
Estrogen 69, 159, 164

F

Fasola 28, 32, 35, 60, 101, 105, 120, 134, 161, 162, 163, 176, 182
Fermentacja 50
Filtry powietrza 99

G

Gandhi, Mahatma 19
Ginger Power 207
Gluten 107, 175
Głowienka pospolita 213

Gorąco 37, 45, 68, 70
Gorzki smak 37, 46, 150
Goździki 109, 112
Gruszki 54, 101, 120, 161
Gua sha 41, 77, 79, 80, 81, 216

H

Harmonia 18, 24, 28, 66, 86, 87
He Shou Wu 133, 134, 163
Herbata kojąca i uspokajająca 200
Herbata lekka jak piórko 202
Herbata wzmacniająca i odbudowująca 198
Herbata z czerwonych daktyli 198
Herbaty lecznicze 196
Histamina 97
Huainanzi 43

I

I Cing (Księga Przemian) 24
Imbir 27, 51, 54, 88, 105, 111, 125
Imbirowa herbata mocy 196
Infekcja drożdżakowa 109

J

Jabłka 28, 46, 54
Jagnięcina 59, 116, 145
Jagody goji 42, 97, 129, 136, 144, 200, 207, 208, 209
Jelito grube 37, 38, 52, 54, 55, 68, 74, 78, 93, 94, 98, 118, 121, 149, 212
Jelito cienkie 37, 38, 43, 44, 46, 174
Jesień 25, 37, 53, 55, 94
Język 30, 37, 44, 45, 46, 69, 72, 119, 139, 140, 142, 143, 150, 151, 175, 186, 211
Jing (esencja życiowa) 31
Jin Ye (płyny ciała) 68
Jony ujemne 103

K

Kandydoza 109, 110
„Kanon medycyny chińskiej żółtego cesarza” 18, 19, 24, 78, 132
Kąpiele stóp 117
Kofeina 59, 72, 101, 202, 214
Kolagen 106
Kortyzol 75, 130, 169
Korzeń łopianu 107
Koszmary senne 42, 150
Kości 37, 57, 59, 78, 104, 164, 192, 194, 206
Krążenie 46, 48
 budowanie 34
 niedobór 34
 słabe krążenie 114
 Śledziona i krew 47
 Yin i krew 27, 29, 34
 zastój 115
Księżyc 25, 27, 109, 110, 113
Kwasy tłuszczowe omega-3 134
Kwaśne produkty 42
Kwaśny smak 36, 39, 161, 212

L

Lato 25, 37, 45, 94
Leczenie objawowe 220
Leki 13, 21, 69, 72, 100, 118, 142, 220
Leki zobojętniające kwas żołądkowy 21, 86
Lewatywy 109, 121, 122
Łęk 12, 19, 33, 58, 59, 73, 83, 100, 101, 102, 103, 121, 172, 209
Liście mniszka lekarskiego 120, 129, 161
Łód 67, 108, 116, 141, 152, 190, 192, 193, 194
Lu, Nan 13

Ł

Łuszczyca 90
Łzy 40, 55, 69, 70, 202
Łzy Hioba 202

M

Magnez 35, 121, 129, 146, 165, 178, 206
Magnez L-treonian 157
Medytacja 31, 47, 82
Melancholia 52, 54
Melatonina 103
Menopauza 69, 143, 159, 160, 161, 164, 168, 176
Meridian Jelita Cienkiego 61, 62
Meridian Jelita Grubego 63, 64, 78, 95
Meridian Nerek 63, 64
Meridian Osierdza 61, 62
Meridian Pęcherza moczowego 63, 64
Meridian Pęcherzyka żółciowego 61, 62, 95
Meridian Płuc 63, 64
Meridian Potrójnego Ogrzewacza 63, 64, 175
Meridian Serca 61, 62
Meridian Śledziony 62, 64
Meridian Wątroby 61, 62
Meridian Żołądka 48, 63, 64, 95
Metal 35, 36, 37, 51, 53, 69, 94, 110, 113
Metale ciężkie 110, 113
Metody leczenia 11, 66, 77, 82, 85, 91, 109
Miesiączka 19, 27, 34, 115, 119, 124, 146, 159, 166, 167, 186, 207, 213
Mięso z chowu naturalnego 35
Mięśnie 34, 37, 48, 49, 50, 68, 80, 86, 105, 107, 114, 121, 125, 141, 142, 143, 152, 205, 206, 208
Migreny 12, 137, 207

Mikrourazy 80
Miłorząb japoński 157
Mitochondria 210
Moksoterapia 116
Morwy 28, 60, 101, 134, 144, 209
Morze Szpiku 156
Mowa 44
Mózg 69, 73, 100, 113, 140, 155,
156, 157, 169, 192, 194, 202, 208

N

NAC (N-acetylocysteina) 129
Nabiał 92, 141, 152, 175, 179
Nadmiar bodźców 72
Nadmierne rozmyślanie 73
Nadnercza 55, 56, 75
Napięcie mięśniowe 48, 105, 141
Narządy (*zob. też* konkretne układy
narządów) 35-38
Narządy Fu 38, 131
Narządy Yang 38
Narządy Yin 38
Narządy Zang 36, 41, 100
Nasienie 15, 31, 60, 112, 116, 120,
133, 134, 145, 163, 165
Nasiona papai 112
Nasiona sezamu 116, 120, 133, 163
Natura 18, 20, 47, 56, 81
Niedobór Yang 26, 29, 115, 123
Niedobór Yin 28, 29, 159
Niealkoholowe stłuszczenie wątroby 127
Niepłodność 27, 60, 143, 162, 166,
180, 209
Niepłodność u kobiet 180
Nos 37, 53, 54, 94, 97, 98

O

Oczy 37, 39, 40, 42, 70, 136, 138,
177, 200
Ogień 25, 35, 37, 43, 45, 68

Osiem Nadzwyczajnych Meridianów
31, 60, 64
Osler, William 70
Osteoporoza 59, 164, 165
Ostre potrawy 54
Ostry smak (pikantny) 37, 53
Opalanie się 114
Orzechy włoskie 32, 60, 182
Owoce głogu 142
Owoce jagodowe 120, 134
Owoce morza 113

P

Pasożyty 109, 110, 113, 207
Pęcherz moczowy 37, 38, 55, 58, 145
Pęcherzyk żółciowy 37, 38, 41, 42,
94, 135, 139, 148, 151, 176, 177
Płacz 40
Płodność 27, 31, 60, 134, 143, 162,
163, 166, 167, 168, 179, 180, 181,
182, 209
Płodność u mężczyzn 162
Płyny ustrojowe 68, 209
Pocenie się 44, 68, 70, 91, 130, 139,
145, 163, 205
Pobudzenie 40, 72, 80, 121, 123, 172
Podnoszenie ciężarów 165
Podroby 32, 59, 134, 163, 182
Pot 28, 44, 55, 68, 70, 91, 130, 139,
163
Prawo naturalne 18
Probiotyki 97, 112, 122
Problemy skórne 54, 91, 109, 141
Problemy trawienne 73, 111, 123
Produkty fermentowane 97, 129
Profilaktyka 88
Przedwczesne starzenie się 22, 56, 210
Przepracowanie 132, 174, 179
Przerażenie 75
Przeziębienia 55, 70, 94, 98, 207

Przyczyna pierwotna 91
Przyprawy 27, 112, 116, 192
Pyłek pszczeli 32, 97

Q

Qi (energia życiowa) 96
 złość a Qi 71
 zablokowany przepływ 40
 zimno i Qi 68
 niedobór 115, 139-140, 160
 przepływ Qi 40, 42, 50, 52, 60,
 72, 79, 81, 87, 105
 Qi wątroby 86, 87, 115, 116,
 117, 127, 170
Qigong 13, 31, 41, 82, 83, 103, 142,
153, 171, 179, 182

R

Radość 11, 37, 45, 46, 47, 72, 215
Reakcja „walcz lub uciekaj” 75
Receptury ziołowe 81, 204
Refluks żołądkowy 21, 86-89, 207
Relacja kontrolująca 37, 38
Relacja tworząca (w Pięciu Elementach)
37, 38
Ren Mai 64
Reumatoidalne zapalenie stawów 104
Rozciąganie 42, 142, 172, 179, 183
Rozgrzewające pokarmy 116, 125
Równowaga 19, 24, 28, 35, 43, 54,
66, 71, 82
Rytm dobowy 110, 124
Ryż 128
Rou Cong-Rong 157

S

Samouzdrawianie 15
San Qi 47, 106, 142, 210, 211
Sauny na podczerwień 113
Seks 31, 56, 60, 145, 167

Sen 43, 103, 143, 149-154, 175
Serotonina 110
Shen (duch/umysł) 29-30
Siwienie włosów 159
Skóra 28, 34, 37, 52, 54, 90, 116, 132
Skrobie 128
Słodki smak 125
Słodyczne 50, 125
Słony smak 59
Słynna herbata imbirowa dr Lily 196
Smak 35, 37, 39, 42, 45, 49, 53, 57,
59, 129, 160
Smażone jedzenie 92, 107, 132, 167
Smażone warzywa 188
Smutek 37, 52, 54, 74, 100
Sny 11, 19, 22, 47, 71, 72, 73, 75,
76, 86, 109, 132, 133, 144, 167, 172,
210, 214, 216
Sok z aloesu 120
Sól 22, 60, 101, 134, 147, 149, 163,
187, 188, 189
Spacer 172, 179, 183
Starzenie się 179
Stopy 59, 67, 68, 69, 114, 115, 130,
145, 153, 171, 206
 zimne 114-117
Stłuszczenie wątroby 127-130
Strach 37, 57, 59, 75, 100
Stres 26, 56, 75, 87, 101, 130, 132,
138, 169-172, 183, 212
Stymulanty 38
Suchość 25, 37, 42, 52, 68
Surowe jedzenie 188
System meridianów 60
Sześć Złych Wpływów 67
Szlochanie 74
Szpik kostny 31, 59, 64, 164, 192
Szumy uszne 28, 58, 138, 142, 143,
145, 153, 173-176

Ściągna 37, 39, 41, 42, 89, 135, 165,
205, 206, 210
Śluz 54, 141, 179, 185
Śniadanie 26, 88, 124
Światło niebieskie 103

T

Tabletki antykoncepcyjne 167
Taoizm 18
Tauryna 208
Tłusta skóra głowy 132
Tłuste jedzenie 185
Tłuszcze 38, 127, 129, 130, 182, 213
Tradycyjna Medycyna Chińska 15,
65, 66, 74, 131, 173, 180
 historia 17, 18, 30
 metody leczenia 11, 66, 77, 82,
 85, 91, 109
 początki 41
 rozumienie choroby w TMC 66
 rozumienie ciała w TMC 23, 32
 zasady 15, 17, 20, 125, 166
Traganek 204
Trawienie 26, 40, 47-48, 50-51, 61,
73, 86, 110, 123-126, 170, 186, 188,
212
Trądzik 90, 91, 92, 214
Trening siłowy 107, 165
Trzy skarby (jing, qi, shen) 29
Tushu Bian 56

U

Układ Nerek 55, 56, 58, 60, 75, 100,
131, 162, 176, 179
 Jing i nerki 60
 niedobór 96, 132, 162, 176
 niedobór Yang 144, 179
 niedobór Yin 160
 Qi 160
 zaburzona równowaga 58

Układ odpornościowy 124, 204, 208,
211, 212
Układ Pięciu Elementów 35
Układ Płuc 51-55, 94
Układ Serca 43-47
Układ Śledziony 47-51
 niedobór 123, 153, 170, 175
 niedobór Qi w Śledzionie 186
 Serce i Śledzioną 44
 wilgoć a Śledzioną 69
 wzmacnianie 56, 178
 zamartwianie się a Śledzioną 73
Układ Wątroby 41, 72, 87, 89, 95,
124, 126
 detoksykacja wątroby 212
 Krew i wątroba 115, 132
 Qi 116, 127, 170
 stres i wątroba 170
 wzrastające Yang 138-139, 150,
 174, 178
 zastój 123, 127, 170
Umysł 32
Usta 48, 50
Uszy 37, 57, 58, 173
Utrata pamięci 155-158
Uważność 13, 66, 126
Uziemienie 51, 103

W

Warzywa psiankowate 107
Wątroba wołowa 182
Weganie 132
Wegetarianie 132
Wei Qi (ochronna energia) 52, 55
Węglowodany (zob. także konkretne
rodzaje) 165, 179, 186
Wiatr 37, 39, 67, 70, 105, 147, 175
Wielozadaniowość 126
Wilgoć 25, 37, 49, 67, 69, 73, 90,
104, 111, 128, 141, 175, 178

Wilgotne gorąco 90
Wiosna 25, 37, 39, 41, 42, 70, 75, 94, 95
Wiśnie 106
Witamina D3 165, 182
Witaminy z grupy B 101, 129, 182, 190
Włosy 11, 19, 34, 37, 52, 53, 54, 69, 124, 131, 132, 133, 134, 135, 136, 137, 142, 146, 159, 179
Woda 25, 37, 57, 58, 190
Woda ryżowa 136, 190
Wszechświat 19, 20, 24, 94
Wybudzanie się w nocy 42
Wyczerpanie 75, 101, 179, 213
Wypadanie włosów 34, 131, 133, 136, 142, 146, 179
Wypóżnienia 118, 120, 121
Wywar z ziół 82

Y

Yang Chiao Mai 64
Yang Wei Mai 64
Yin i Yang 19, 24, 25, 28, 29, 38, 66, 77, 162, 180
Yin Chiao Mai 64
Yin Wei Mai 64

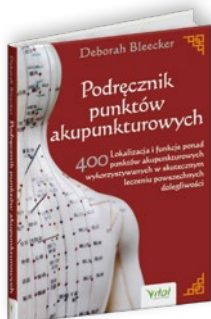
Z

Zaburzenia endokrynologiczne 132
Zaburzenia równowagi 44, 66, 72, 150, 155
Zadowolenie 72
Zamartwianie się 50, 73, 87, 92, 101, 121, 132, 141, 152
Zapominanie 155
Zaparcia 54, 69, 118-122, 143, 175, 210

Zastój 40, 44, 111, 115, 119, 123, 124, 127, 128, 130, 136, 142, 147, 163, 168, 170, 171, 181
Zatkanie (np. nosa) 54, 94, 97
Zatoki 94, 140
Zawroty głowy 28, 34, 41, 70, 72, 138, 140, 142, 143, 144, 146, 152, 175, 176, 177-179
Zdrowie emocjonalne 13, 15
Zdrowie fizyczne 71
Zdrowie psychiczne 33, 83, 101
Zespół bi 104
Zespół napięcia przedmiesiączkowego (PMS) 124, 166, 186, 207, 213
Zęby 56, 59
Zieleń 42
Zielone warzywa 28, 116, 129, 134, 146, 163, 182, 189
Ziemia 37, 49, 103
Zima 25, 37, 56, 75
Zimne dłonie/stopy 114-117
Zimne jedzenie/napoje 26, 44, 96, 106, 116, 120, 125, 141, 152, 167, 178
Zimno 25, 27, 37, 52, 57, 67, 68, 105
Ziołolecznictwo 46
Złość 37, 39, 41, 68, 71, 101, 138, 150, 170, 178
Zwierzęta domowe 113
Żal 52, 53, 54, 74, 100
Żelazo 35, 114, 134, 206
Żołądek 37, 44, 47-48, 50, 86, 94
Żółć 41
Żółty 49
Żucie 125
Żywność przetworzona 163
Żywność sezonowa 125

PODRĘCZNIK PUNKTÓW AKUPUNKTUROWYCH

Deborah Bleecker

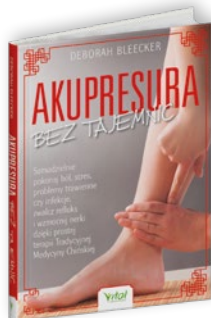


Ciepło, mrowienie, swędzenie, drętwienie, a nawet ból. To dobre symptomy! To znak, że dzięki samodzielnej stymulacji punktu akupunktury aktywowaliśmy go. Akupunkturzyści nazywają to „uzyskiwaniem qi”. Jest to niezbędne, aby naturalne terapie Tradycyjnej Medycyny Chińskiej – akupunktura lub akupresura – zadziałały. Z tym poradnikiem samodzielne zlokalizowanie punktów akupunktury na ciele nie będzie problemem. Nauczysz się tego dzięki jasnym wskazówkom Autorki, doświadczonej akupunkturzystki. Ta książka zawiera szczegółowe opisy, funkcje i zastosowanie ponad 400 najpopularniejszych punktów

akupunktury na meridianach i nie tylko. Przekonasz się, że ten rodzaj medycyny naturalnej i leczenia przez dotyk pomaga w uzdrowieniu wielu dolegliwości. Zaufaj terapii znanej od tysięcy lat i odzyskaj zdrowie!

AKUPRESURA BEZ TAJEMNIC

Deborah Bleecker



Stawiasz na terapię i medycynę naturalną? Interesujesz się Tradycijną Medycyną Chińską? Jeśli chciałbyś dowiedzieć się, jak stosować akupresurę samodzielnie, sięgnij po tę książkę. Autorka, specjalistka od akupunktury, w jasny sposób omawia tajniki tej metody leczenia przez dotyk. Poznasz najważniejsze punkty, jakie akupresura wykorzystuje w zwalczaniu powszechnych dolegliwości, m.in. związanych z bólem czy układem trawiennym. Jest też doskonałym sposobem na stres. Publikacja odpowie na pytania dotyczące tego, jak aktywować punkty i jak często wykonywać zabiegi. Autorka pokrótce omówiła też najskuteczniej-

sze chińskie zioła i suplementy. Całość dopełniają czytelne rysunki i zdjęcia, które ułatwią ci samodzielne lokalizowanie punktów i meridianów. Akupresura – bezbolesny ucisk dla pełni zdrowia.

ZAMÓW JUŻ TERAZ ✧ TO TAKIE PROSTE

vitalni24.pl tel. 85 654 78 35

60 NAJSKUTECZNIEJSZYCH PUNKTÓW AKUPUNKTUROWYCH



Heping Yuan



Ta książka pozwoli ci lepiej zrozumieć, na co pomaga akupunktura i jak skutecznie wykorzystać ją w terapii różnych dolegliwości, zwłaszcza bólu. Dzięki przejrzystej strukturze i opisom punktów akupunktury, nauczysz się lokalizować kluczowe miejsca na ciele oraz stosować je zgodnie z zasadami Tradycyjnej Medycyny Chińskiej. Szczególną wartość stanowi przedstawienie punktów akupunktury na dłoni, które umożliwiają szybkie i precyzyjne działanie terapeutyczne. Autor uczy także, jak łączyć akupunkturę z innymi metodami, takimi jak stawianie baniek, moksoterapia czy inne terapie naturalne, tworząc skuteczny system leczenia oparty na wiedzy o meridianach. Publikacja ta stanowi doskonałe narzędzie dla wszystkich, którzy chcą praktykować medycynę naturalną w sposób profesjonalny i bezpieczny.

MASAŻ GUA SHA – SZYBKIE I PROSTE TECHNIKI



Clive Witham



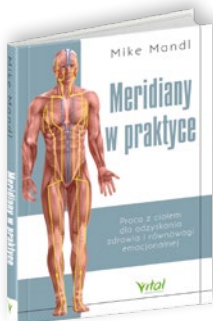
Gua Sha to nie tylko technika relaksacyjna, ale także skuteczna metoda wspierająca zdrowie i naturalną regenerację organizmu, stosowana od wieków w Tradycyjnej Medycynie Chińskiej. W tej książce Clive Witham przedstawia kompleksowe podejście do masażu Gua Sha. Dowiesz się, jak stosować terapie naturalne, by złagodzić bóle mięśniowe, poprawić krążenie i przywrócić równowagę energetyczną. Książka zawiera praktyczne instrukcje zarówno do masażu twarzy kamieniem Gua Sha, jak i masażu całego ciała, co czyni ją doskonałym narzędziem do codziennej pielęgnacji twarzy i ciała oraz jako pomoc w walce z przewlekłym stresem czy zmęczeniem. Efekty masażu Gua Sha to nie tylko rozluźnienie mięśni i detoksykacja, ale także promienna, zdrowa skóra, dzięki lepszemu dotlenieniu komórek. Jeśli szukasz skutecznych metod leczenia przez dotyk, ta książka będzie twoim niezastąpionym przewodnikiem.

ZAMÓW JUŻ TERAZ ✧ TO TAKIE PROSTE

vitalni24.pl tel. 85 654 78 35

MERIDYANY W PRAKTYCE

Mike Mandl

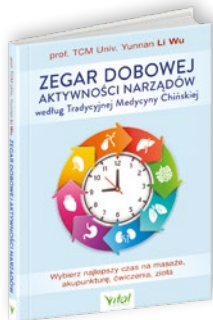


Meridiany Tradycyjnej Medycyny Chińskiej dostępne jak nigdy! To konkretne mapy przez labirynt ciała, umysłu i emocji. Dwanaście głównych meridianów to klucz do zdrowia i szczęścia. Inspiracja dla terapeutów w medycynie naturalnej, akupresurze i Tradycyjnej Medycynie Chińskiej. Książka łączy medycynę ludową, terapie naturalne i Tradycyjną Medycynę Chińską, prezentując holistyczne podejście. Meridiany w ciele ukazują, jak energetyczne struktury wpływają na równowagę. Informacje pomagają zastosować zasady meridianów w życiu codziennym. Sposoby na stres integrują techniki z medycyną ludową i Tradycyjną Medycyną Chińską. Zdrowie i harmonia na wyciągnięcie ręki, a meridiany kluczem do osiągnięcia.



ZEGAR DOBOWEJ AKTYWNOŚCI NARZĄDÓW WEDŁUG TMC

prof. TCM Univ. Yunnan Li Wu



Czy budzisz się w nocy i masz kłopot z zaśnięciem? Czujesz się zmęczony, a twój lekarz nie może ci pomóc? Ta książka jest rozwiązaniem twoich problemów. Poznasz zegar organów, czyli system wywodzący się z Tradycyjnej Medycyny Chińskiej, dzięki któremu odzyskasz zdrowie. Dowiesz się kiedy organ jest aktywny, a kiedy odpoczywa i jak to wykorzystać na co dzień. Nauczysz się technik rozpoznawania braku harmonii w danym organie oraz jak ją przywrócić. Znajdziesz tabelę, dzięki której samodzielnie określisz czas pracy i odpoczynku każdego narządu. Zastosujesz metody profilaktyki i leczenia za pomocą medycyny uzupełniającej, takie jak masaże, akupunkturę, ćwiczenia i zioła. Zgłębisz wiedzę na temat energii qi, yin i yang oraz pięciu elementów. Czas na zdrowie.



ZAMÓW JUŻ TERAZ ♡ TO TAKIE PROSTE

vitalni24.pl tel. 85 654 78 35

KRÓTKI KURS TRADYCYJNEJ MEDYCYNY CHIŃSKIEJ

prof. TCM Univ. Li Wu



Tradycyjna Medycyna Chińska (TCM) opiera się na holistycznych metodach leczenia – zajmuje się stymulacją i harmonizacją energii życiowej chi. 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 w książce techniki wzmocnisz swoją energię chi. Dowiedz się, jak działa yin i yang, pięć żywiołów, rośliny lecznicze, energia chi oraz ich wykorzystanie w codziennym życiu. Akupunktura, akupresura czy ziołolecznictwo, to również terapie, które wesprą twoje zdrowie na co dzień. W ćwiczeniach ruchowych tai chi, chi kung i medytacjach odnajdziesz spokój i odzyskasz energię życiową. Przyjemność i zdrowie płynące z tradycji.

TRADYCYJNA MEDYCYNĄ CHIŃSKA NA CO DZIEŃ

prof. TCM Univ. Yunnan Li Wu



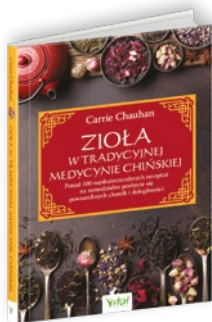
Tradycyjna Medycyna Chińska skupia się na obudzeniu i zrównoważeniu energii życiowej Qi w twoim organizmie. Jak to zrobić? To proste! Autor, doktor TMC, odkrywa przed tobą szereg skutecznych terapii, takich jak akupunktura, akupresura, ziołolecznictwo, dieta Pięciu Przemian, ćwiczenia Qigong i tai chi. A także medytacje i masaże, które ułatwią przepływ Qi przez meridiany, wprost do twoich organów. Odkryj wyjątkowy plan leczenia, który w siedem dni zadba o każdy aspekt twojego ciała. Od układu oddechowego, przez skórę i układ pokarmowy i nerwowy. Każdy dzień skoncentrowany jest na innym celu. Z wykorzystaniem chińskich herbat ziołowych, akupresury i prostych ćwiczeń odzyskasz zdrowie i równowagę energetyczną. Wzmocnisz swoje ciało i organy, tak, by cieszyć się życiem, jak długowieczni Chińczycy! Chiński sposób na twoje zdrowie!

ZAMÓW JUŻ TERAZ ✧ TO TAKIE PROSTE

vitalni24.pl tel. 85 654 78 35

ZIOŁA W TRADYCYJNEJ MEDYCYNIE CHIŃSKIEJ

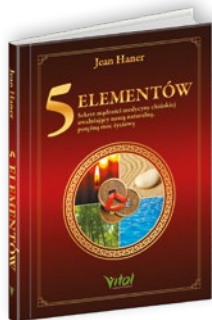
Carrie Chauhan



Przebiegnięcie, wysoki poziom cukru we krwi, bezsenność, podrażnione oczy, zbędne kilogramy... Tradycyjna Medycyna Chińska ma recepturę na każdą dolegliwość! To terapia, która przyjmuje holistyczne podejście, kładąc nacisk utrzymanie równowagi w organizmie. Nie musisz być doświadczonym zielarzem, aby korzystać z dobrodziejstw chińskich ziół i roślin leczniczych. To książka dedykowana zarówno początkującym, jak i doświadczonym znawcom ziół. Dzięki radom Autorki samodzielnie przyrządzisz ponad 100 remediów na najpowszechniejsze dolegliwości i choroby, w tym zioła na odporność. Zioła, które będziesz wykorzystywał – na przykład w herbatach ziołowych – są dostępne na polskim rynku! Postaw na medycynę naturalną i naturalne terapie. Wzmocnij zdrowie i zyskaj odporność dzięki chińskiemu ziołolecznictwu.

5 ELEMENTÓW – SEKRET MĄDROŚCI MEDYCYNY CHIŃSKIEJ...

Jean Haner



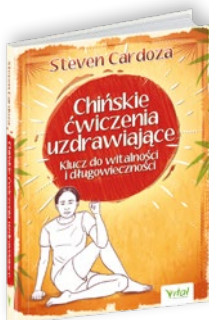
Odkryj swój unikalny typ osobowości zgodnie z Tradycyjną Medycyną Chińską. Poznaj terapie i praktyczne rozwiązania swoich problemów. Starożytni Chińczycy wyjawili tajemnicę, która do dziś pozostaje mało znana na Zachodzie – mapę 5 przemian, 5 żywiołów, 5 elementów – Wody, Drewna, Ognia, Ziemi i Metalu. Dzięki niej dowiesz się, jak skutecznie zastosować zasadę 5 elementów w swoim życiu, aby zapewnić sobie sukces, rozwój osobisty, szczęśliwy związek, a także udane relacje i pełne szczęście. Autorka wyjaśni ci, który z 5 żywiołów cię wspiera, a który ogranicza. Który z nich w tobie dominuje odzwierciedlając mocne strony i talenty. Dowiesz się, jak zrównoważyć poziom każdego z 5 żywiołów i w ten sposób prawidłowo funkcjonować na co dzień. 5 elementów dla harmonii twojego życia.

ZAMÓW JUŻ TERAZ ✚ TO TAKIE PROSTE

vitalni24.pl tel. 85 654 78 35

CHIŃSKIE ĆWICZENIA UZDRAWIAJĄCE

Steven Cardoza

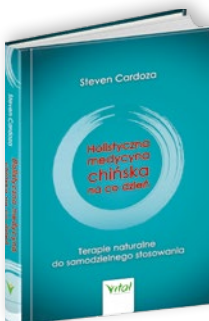


Poznaj 88 łatwych i łagodnych ćwiczeń przeznaczonych dla każdego – niezależnie od wieku, płci czy stanu zdrowia. Wykonywane przez minutę lub dwie dziennie polepszą twoje zdrowie i przedłużą życie. Dodatkowo usprawnią kondycję fizyczną i zminimalizują, a nawet odwrócą oznaki starzenia. Wszystkie ćwiczenia zostały szczegółowo opisane i przedstawione w formie graficznej. Są one oparte na zasadach akupresury, Tai Chi, Qigong i jogi. Przy każdym z nich znajdziesz opis energetycznych i fizycznych korzyści. Książka zawiera również indeks, dzięki któremu łatwo wybierzesz ćwiczenia odpowiednie do doświadczanych do-

ległości. Pomogą ci one wyeliminować bóle, alergie, problemy z trawieniem, bezsenność, stres oraz inne powszechne schorzenia. Poznaj prostą receptę na zdrowie.

HOLISTYCZNA MEDYCYNA CHIŃSKA NA CO DZIEŃ

Steven Cardoza



Dzięki tej książce dowiesz się, na czym polega samouzdrawianie według medycyny naturalnej i holistycznej. Poznasz zasady Tradycyjnej Medycyny Chińskiej i nauczysz się je stosować na co dzień, by pozbyć się problemów ze zdrowiem. Prawidłowo oczyścisz meridiany i odkryjesz korzyści, jakie dają akupunktura i refleksologia. Będziesz potrafił samodzielnie wykonywać ćwiczenia Chi Kung oraz Tai Chi, a także poznasz zalety leczenia przez dotyk i terapii manualnych. Również rośliny lecznicze, ziołolecznictwo i zdrowe odżywianie nie będą miały już przed tobą żadnych tajemnic. Poszczególne terapie naturalne zostały zaprezentowane

w sposób przystępny dla człowieka Zachodu. Co więcej, bez trudu będziesz je praktykować samodzielnie w zaciszu własnego domu. Starożytne metody na współczesne choroby!

ZAMÓW JUŻ TERAZ ✧ TO TAKIE PROSTE

vitalni24.pl tel. 85 654 78 35

NAJSKUTECZNIEJSZE TERAPIE TRADYCYJNEJ MEDYCYNY CHIŃSKIEJ

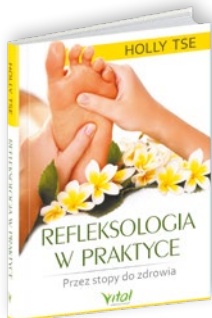
Alicja Kowalska Dorscheid



Dzięki tej książce odkryjesz praktyczną stronę Tradycyjnej Medycyny Chińskiej – królowej medycyny naturalnej. Twoim przewodnikiem będzie Alicja Kowalska Dorscheid, wieloletni praktyk i ekspert TMC. Autorka odkryje przed tobą najskuteczniejsze terapie, które pomogą ci pozegnać się z reumatyzmem, bólem pleców, cukrzycą czy alergiami pokarmowymi. Dzięki jej poradom odkryjesz uzdrawiające działanie akupunktury, chińskiego ziołolecznictwa, moksy, stawiania baniek, masażu Gua Sha i diety Pięciu Przemian. Poznasz zasadę Yin Yang, Trzy Skarby oraz centra energii Dantian. Dowiesz się również jak z pomocą prostych receptur i herbat ziołowych usunąć toksyny z organizmu, wzmocnić organy i odżywić krew. Dzięki temu będziesz się cieszyć doskonałym zdrowiem, nawet w dojrzałym wieku! Chiński sposób na zdrowie!

REFLEKSOLOGIA W PRAKTYCE

Holly Tse



Teraz i ty, podobnie jak mistrzowie potężnych praktyk Wschodu na przestrzeni tysięcy lat, możesz czerpać z doświadczeń chińskiej refleksologii. Ta pradawna sztuka leczniczego masażu stóp pozwala usprawnić przepływ uniwersalnej leczniczej energii i przywrócić twoje ciało do stanu idealnej równowagi. Zyskasz zdrowie, długowieczność i wewnętrzną harmonię. Dowiesz się, jak samodzielnie przeprowadzać oczyszczanie organizmu i ładować swoje wewnętrzne akumulatory. Poznasz również sztukę właściwego odżywiania oraz wprowadzisz równowagę ciała i umysłu. Zyskasz siłę niezbędną do wprowadzenia zmian w życiu i błyskotliwego wyrażania własnej osoby. Odnajdziesz swoje powołanie i połączysz się z Duszą Smoka. A to dopiero początek... Refleksologia – twoja droga do równowagi.

ZAMÓW JUŻ TERAZ ❧ TO TAKIE PROSTE

vitalni24.pl tel. 85 654 78 35

Dr Lily Choi jest akupunkturzystką, prowadzi praktykę w Nowym Jorku, stosując metody Tradycyjnej Medycyny Chińskiej. Działa też w mediach społecznościowych, dzieląc się swoją wiedzą z zakresu TMC. Jej pasją są ziołowe receptury i tworzenie mieszanek.

Bess Koutroumanis dzięki własnej drodze uzdrawiania ciała i umysłu odkryła pasję do wspierania ludzi w powrocie do zdrowia za pomocą TMC. Żyje zgodnie z jej zasadami, dostosowując je do realiów współczesnego świata.

**Zmagasz się z przewlekłym bólem, problemami trawiennymi
lub zaburzeniami hormonalnymi?**

**Masz wrażenie, że kolejne terapie tylko łagodzą objawy,
zamiast dotrzeć do źródła problemu?**

Tradycyjna Medycyna Chińska (TMC) to naturalna metoda uzdrawiania stosowana od tysięcy lat. Autorki pokazują, jak za pomocą akupresury, ziół, diety i prostych ćwiczeń samodzielnie przywrócić równowagę ciała i umysłu. Nie potrzebujesz specjalistycznego sprzętu ani drogich suplementów. Wystarczy kilka minut dziennie, odrobina uważności i gotowość do zmiany podejścia do własnego ciała.

Dzięki tej książce:

- odkryjesz naturalne i skuteczne metody samouzdrawiania,
- poznasz sprawdzone techniki akupresury i terapii ziołowych,
- zrozumiesz, jak przywrócić równowagę hormonalną i psychiczną,
- nauczysz się wspierać swój organizm w chorobach przewlekłych,
- wzmocnisz odporność i poprawisz jakość życia,
- zyskasz nową perspektywę na swoje zdrowie – bez strachu, bez chemii i bez poczucia bezsilności.

**Twoje zdrowie jest w twoich rękach
– zacznij działać naturalnie!**

Patroni:

MODA na ZDROWIE
co miesiąc w najlepszych aptekach


SZTUKATER.PL


**INSPIRACJE
Klary**


super odżywianie.pl


uroda
zdrowie.pl


hipoalergiczni


Vitalni24.pl
SKLEP ZE ZDROWIEM