



Carrie Chauhan

ZIOŁA W TRADYCYJNEJ MEDYCYNIE CHIŃSKIEJ

Ponad 100 najskuteczniejszych receptur
na samodzielne pozbycie się
powszechnych chorób i dolegliwości



ZIOŁA
W TRADYCYJNEJ
MEDYCYNIE CHIŃSKIEJ

Carrie Chauhan

ZIOŁA W TRADYCYJNEJ MEDYCYNIE CHIŃSKIEJ

Ponad 100 najskuteczniejszych receptur
na samodzielne pozbycie się
powszechnych chorób i dolegliwości

REDAKCJA: Magdalena Kuźmiuk
SKŁAD: Emilia Dajnowicz
PROJEKT OKŁADKI: Emilia Dajnowicz
TŁUMACZENIE: Anna Jurga
ZDJĘCIA: Biz Jones
STYLIZACJA: Erika Joyce
ZDJĘCIA AUTORKI: Wendy Wood Photography

Wydanie I
Białystok 2021
ISBN 978-83-8168-988-5

Tytuł oryginału: *Chinese Herbal Medicine for Beginners: Over 100 Remedies for Wellness and Balance*

Copyright © 2020 by Rockridge Press, Emeryville, California

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2020
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

Anujowi i Akshayowi



Spis treści

Wstęp	15
CZEŚĆ I: ABC CHIŃSKIEGO ZIOŁOLECZNICTWA	19
ROZDZIAŁ 1: Wszystko o chińskim ziołolecznictwie	21
ROZDZIAŁ 2: Twoja domowa zielarnia	39
CZEŚĆ II: ZIOŁA	57
ROZDZIAŁ 3: Profile ziół	59
Albicja • He huan pi (kora) i He huan hua (kwiat) • <i>Albizziae julibrissinis cortex</i> i <i>Albizziae julibrissinis flos</i>	62
Aster tatarski • Zi wan • <i>Asteris tatarici radix</i>	63
Atraktylod wielkogłówkowy • Bai zhu • <i>Atractylodis macrocephalae rhizoma</i>	64
Cibora • Xiang fu • <i>Cyperi rotundi rhizoma</i>	64
Czepota • Gou teng • <i>Uncariae ramulus cum uncis</i>	65
Dereń jadalny • Shan zhu yu • <i>Corni officinalis fructus</i>	66
Dzięgiel omszały • Du huo • <i>Angelicae pubescentis radix</i>	67
Gałązka cynamonu • Gui zhi • <i>Cinnamomi cassiae ramulus</i>	68
Głożyna pospolita • Da zao • <i>Zizyphi jujubae fructus</i>	68
Głóg • Shan zha • <i>Crataegi fructus</i>	69
Gurdlina • Gua lou • <i>Tricosanthis kirlowii fructus</i>	70
Jagoda goji • Gou qi zi • <i>Lycii chinensis fructus</i>	70
Kardamon • Yi zhi ren • <i>Alpiniae oxyphyllae fructus</i> i <i>Elettaria cardamomum</i>	71
Konwalnik japoński • Mai men dong • <i>Ophiopogonis japonici tuber</i>	72
Koper włoski • Xiao hui xiang • <i>Foeniculi vulgaris fructus</i>	73
Kora cynamonu • Rou gui • <i>Cinnamomi cassiae cortex</i>	73
Korzeń szparaga • Tian men dong • <i>Asparagi cochinchinensis tuber</i>	74
Kozieradka • Hu lu ba • <i>Trigonellae foeni-graeci semen</i>	75

Kurkuma • Jiang huang • <i>Curcuma longae rhizoma</i>	76
Lakownica lśniąca • Ling zhi • <i>Ganoderma lucidum</i>	76
Longan • Long yan rou • <i>Euphoria longan arillus</i>	77
Łzawnica ogrodowa • Yi yi ren • <i>Coicis lacryma-jobi semen</i>	78
Mięta • Bo he • <i>Menthae haplocalycis herba</i>	78
Morwa biała • Sang shen • <i>Mori albae fructus</i>	79
Opornik łatkowaty (kudzu) • Ge gen • <i>Puerariae radix</i>	80
Piwonia biała • Bai shao • <i>Paeoniae radix alba</i>	81
Piwonia drzewiasta • Mu dan pi • <i>Paeoniae moutan cortex</i>	82
Podagrycznik chiński (ligusticum) • Chuan xiong • <i>Ligustici chuanxiong rhizoma</i>	83
Poria • Fu ling • <i>Poriae cocos sclerotium</i>	83
Róża pomarszczona • Mei gui hua • <i>Rosae rugosae flos</i>	84
Skórka mandarynki • Chen pi • <i>Citri reticulatae pericarpium</i>	85
Szałwia • Dan shen • <i>Salviae miltiorrhizae radix</i>	85
Szczęć • Xu duan • <i>Dipsaci radix</i>	86
Traganek • Huang qi • <i>Astragali membranacei radix</i>	87
Złocień wielkokwiatowy (chryzantema) • Ju hua • <i>Chrysanthemi morifolii flos</i>	88

CZĘŚĆ III: RECEPTURY I REMEDIA 91

ROZDZIAŁ 4: Receptury i remedia 93

Próbka z pojedynczego zioła 96

Alergie 98

Odwar przeciwalergiczny 98

Bezsennaść 99

Napar ułatwiający zasypianie 99

Odwar na głębszy sen 100

Odwar wyciszający umysł przed snem 101

Ból brzucha 102

Olejek ziołowy na zdrowy brzuch 102

Ból głowy 103

Odwar łagodzący ból głowy z Wilgocia 103

Odwar łagodzący ból głowy ze Stagnacją 104

Odwar łagodzący ból głowy z Wiatrem	105
Odwar łagodzący napięciowy ból głowy	106
Bóle o różnym podłożu	107
Odwar łagodzący różne bóle i bóleści	107
Odwar łagodzący różne bóle i bóleści z Gorącym	109
Kompres przeciwbólowy	110
Kompres łagodzący ból z Gorącym	111
Ból pleców	112
Odwar uśmierzający ból pleców i kolan	112
Olejek ziołowy zwalczający ból pleców i dolnej części ciała	114
Maść łagodząca ból pleców i dolnej części ciała	115
Ból szyi i barków	116
Odwar łagodzący ból szyi i barków	116
Olejek ziołowy łagodzący ból szyi i barków	117
Cholesterol	118
Odwar kontrolujący poziom cholesterolu	118
Ciśnienie krwi	119
Odwar regulujący nadciśnienie	119
Cukier we krwi	120
Napar z kozieradki dla diabetyków	120
Herbatka cynamonowa dla diabetyków	121
Dla dzieci	122
Kojąca herbatka do kąpeli	122
Rozgrzewająca herbatka do kąpeli	123
Herbatka do kąpeli łagodząca skórę	124
Herbatka do kąpeli wspomagająca trawienie	125
Odwar wspomagający trawienie dla dzieci	126
Rozgrzewający odwar wzmacniający trawienie dla dzieci	127
Odwar ułatwiający zasypianie dla dzieci	128
Energia	129
Odwar wzmacniający Qi Śledziony (na bazie Liu Jun Zi Tang, odwaru sześciu dżentelmenów)	130
Odwar dodający popołudniowej energii	131

Popołudniowa energia w pracy	132
Odwar energetyzujący z reishi	133
Frustracja	134
Odwar uwalniający frustrację	134
Napar uwalniający frustrację	135
Gazy i wzdęcia	136
Odwar łagodzący gazy i wzdęcia	136
Infekcje zatok	137
Odwar zwalczający infekcje zatok	137
Kaszel	138
Napar na szybką pomoc przy mokrym kaszlu	138
Rozgrzewający napar na szybką pomoc przy kaszlu	139
Odwar łagodzący suchy kaszel	140
Syrop łagodzący suchy kaszel	141
Syrop łagodzący mokry kaszel	142
Laktacja	143
Odwar pobudzający laktację	143
Menstruacja	144
Olejek ziołowy łagodzący skurcze menstruacyjne	144
Odwar łagodzący skurcze menstruacyjne	146
Odwar łagodzący skurcze menstruacyjne z niedoborem Krwi	147
Migrena	148
Odwar łagodzący migrenę (na bazie Tian Ma Gou Teng Yin)	148
Niedobór Krwi	149
Syrop budujący Krew	149
Mieszanka owocowa z ziołami budującymi Krew	151
Zioła budujące Krew do koktajlów	152
Niepokój	153
Odwar wyciszający niepokój	153
Odwar uspokajający	154
Odwar łagodzący niepokój	155
Napar wspomagający medytacyjny umysł	156

Nietrzymanie moczu	157
Odwar wzmacniający zdrowie pęcherza	158
Odporność	159
Mieszanka do gotowania wzmacniająca odporność	159
Odwar wzmacniający odporność	160
Odwar z Jiang huang (kurkumy) wzmacniający odporność	161
Okres poporodowy	162
Syrup po porodzie	162
Odwar po porodzie	164
Przeżranie organizmu	165
Letni chłodnik	165
Letni chłodnik 2	166
Chłodnik na gorące i parne lato	167
Przeziębienie i grypa	168
Odwar zwalczający przeziębienia	169
Odwar zwalczający przeziębienie z gorączką	170
Odwar zwalczający przeziębienie ze sztywnieniem szyi i barków	171
Odwar zwalczający przeziębienie z bólem głowy	172
Odwar zwalczający przeziębienie z ogólnym bólem ciała	173
Odwar zwalczający przeziębienie z kaszlem	174
Odwar zwalczający przeziębienie z gorączką i kaszlem	175
Odwar zwalczający przeziębienie z suchym kaszlem	176
Odwar zwalczający przeziębienie z katarem	177
Skręcenia i siniaki	178
Kompres łagodzący ból pourazowy	178
Skurcze mięśni	180
Odwar zapobiegający skurczom nóg i mięśni	180
Kompres łagodzący skurcze mięśni	181
Kompres łagodzący skurcze mięśni z Gorącym	182
Trawienie	183
Mieszanka do gotowania wspomagająca trawienie	183
Mieszanka do gotowania z koprem włoskim wspomagająca trawienie	184

Odwar wzmacniający trawienie	185
Odwar rozgrzewający trawienie	186
Gorzki odwar pobudzający trawienie	187
Koper po obiedzie	188
Poobiedni napar z kopru	189
Wspomaganie odchudzania	190
Odwar wspomagający odchudzanie i Qi Śledziony	191
Odwar wspomagający odchudzanie i osuszający Wilgoć	192
Kozieradka na odchudzanie	193
Odwar wspomagający odchudzanie i redukujący stres	194
Napar wspomagający odchudzanie i uspokajający emocje	195
Uspokajający odwar wspomagający odchudzanie	196
Napar wspomagający odchudzanie i kojący nerwicę żołądka	197
Odwar wspomagający odchudzanie i poprawiający jakość snu	198
Wydalenie	199
Odwar wspomagający zdrowe wydalenie	199
Wzrok	200
Okład na zaczerwienione i swędzące oczy	200
Napar łagodzący podrażnione oczy	201
Odwar usuwający męty	202
Zatwardzenie	203
Nawilżający odwar łagodzący zaparcia	203
Odwar łagodzący zaparcia z Gorącem	204
Zdrowie dziąseł	205
Odwar wspomagający zdrowie dziąseł	205
Zdrowie jamy ustnej	206
Płukanka do ust łagodząca ból zębów	206
Płukanka dla zdrowej jamy ustnej	207
Zdrowie piersi	208
Olejek ziołowy dla zdrowych piersi	208
Zdrowie serca	209
Odwar wspomagający zdrowie Serca	209
Codzienny odwar na zdrowe Serce	210

Mieszanka do gotowania wspierająca zdrowie układu sercowo- -naczyniowego	211
Zdrowie skóry	212
Kąpiel parowa do twarzy z Mei gui hua	212
Zespół napięcia przedmiesiączkowego	213
Odwar harmonizujący Wątrobę i Śledzionę	213
Odwar łagodzący napięcie przedmiesiączkowe i skurcze	214
Odwar harmonizujący przy wzdęciach i obrzękach	215
Zgaga	216
Odwar łagodzący zgagę	216
Źródła	217
Bibliografia	218
Podziękowania	221
O Autorce	222
Indeks	223

olej migdałowy

gaza

wosk pszczeli

alkohol

melasa



Wstęp

Uwielbiam ziołolecznictwo bez względu na system, z jakiego się wywodzi, czy miejsce jego pochodzenia. Rośliny są niesamowite. Zaczęłam czytać o ziołolecznictwie oraz eksperymentować z nim na własną rękę z książkami podobnymi do tej. Zanim profesjonalnie zajęłam się chińską medycyną, nauczyłam jogi w formie terapii oraz ajurwedy. Podczas studiów z akupunktury i chińskiego ziołolecznictwa pracowałam w sklepie GNC, gdzie pomagałam klientom w doborze ziół i suplementów. Ograniczony wolny czas poświęcałam wolontariatowi i pomagałam moim nauczycielom oraz promotorom, pracując w zielarni szpitalnej i sporządzając receptury pacjentom. Lubiałam sam pobyt w zielarni, pomieszczeniu wypełnionym ponad trzystoma słojami ziół – każdym o innym aromacie, wyglądzie i odmiennej strukturze. Kiedy otwierałam drzwi, uwodziła mnie woń wszystkich tych ziół. Na studiach nieźle radziłam sobie z akupunkturą, lecz każdy wiedział, że obiektem mojego prawdziwego uwielbienia jest ziołolecznictwo chińskie.

Po ukończeniu studiów kontynuowałam naukę o chińskim ziołolecznictwie na kursie poświęconym ajurwedzie i zostałam członkinią Cechu Zielarzy Amerykańskich, aby zdobyć wiedzę o ziołolecznictwie zachodnim. W tym samym czasie zajęłam się chińską medycyną zawodowo oraz rozpoczęłam pracę w Akademii Akupunktury Pięciu Żywiołów jako kierownik zielarni, doradca kliniki zielarskiej, nauczyciel oraz, w końcu, dyrektor. Moją pasją jest bezpośrednia praca ze studentami i z ziołami.

Chociaż znam inne systemy ziołolecznictwa, w 99% przypadków podczas stawiania diagnozy stosuję system chiński, ponieważ uważam, że jest precyzyjny i dokładny w procesie dotarcia do źródła wszelkich problemów. Obecnie wraz ze współpracownikiem używamy wyłącznie lokalnych ziół zachodnich zgodnie z zasadami medycyny chińskiej. Jestem bardzo podekscytowana przyszłością chińskiego ziołolecznictwa w Stanach Zjednoczonych.

Zachodnia zielarka, Rosemary Gladstar, podsumowała zielarzy i ziołolecznictwo takimi słowami: „Jednym, w czym są zgodni wszyscy zielarze, jest to, żeby nie gotować ziół w aluminiowym garnku”. Ziołolecznictwo wywodzi się z rozmaitych zakątków świata, jest tworzone przez różne kultury i wykorzystywane na mnóstwo sposobów. Zioła wprowadziły dość istotne zmiany w moim życiu i byłam też świadkiem tego, jak niesamowicie działają na moich klientów,

znajomych i moją rodzinę. Mam nadzieję, że ta książka pomoże ci w poszukiwaniach i określeniu tego, co działa najlepiej dla ciebie.

Moim celem przyświecającym pisaniu tej książki było uczynienie całego ogromu medycyny chińskiej przyswajalnym obszarem dla nowicjuszy, a systemów diagnozy, na których opiera się ta medycyna – przystępnymi metodami. Poznasz, jak wykorzystywać ziołolecznictwo chińskie w doborze ziół oraz kiedy i jak dana roślina pomoże ci wzmocnić zdrowie i kwitnąć!

 Część pierwsza 

ABC CHIŃSKIEGO ZIOŁOLECZNICTWA

Ziołolecznictwo chińskie jest systemem holistycznym, dlatego nie ma ono na celu wyleczenia dolegliwości zdiagnozowanych przez medycynę zachodnią. Skupia się raczej głównie na zapobieganiu chorobom poprzez zachowanie równowagi fizycznej, umysłowej i duchowej. Pomaga zwalczać choroby i dolegliwości dzięki temu samemu mechanizmowi przywracania równowagi, przy czym – zależnie od potrzeb – ma łagodne lub silne działanie terapeutyczne.

Książka została zaprojektowana tak, aby rozłożyć ogrom, jakim jest medycyna chińska, na łatwe pierwsze kroki ku nauce całego systemu. Pierwszy rozdział wprowadza w podstawowe koncepty chińskiego ziołolecznictwa. Na początku nauka ram medycyny chińskiej może wydać się przytłaczająca, ale spojrzenie na zdrowie i choroby przez ten pryzmat pozwoli dokładnie i szczegółowo zrozumieć wiele dolegliwości. Dzięki takiemu dogłębnemu poznaniu można sporządzić równie ekscytujący plan leczenia konkretnych schematów chorób. W rozdziale drugim dowiesz się, jak założyć domową zielarnię, w której umieścisz chińskie zioła przedstawione w rozdziale trzecim. Następnie przygotujesz z nich receptury i remedia, które znajdziesz w rozdziale czwartym.

ROZDZIAŁ 1

Wszystko o chińskim ziołolecznictwie

Zanim zajmiemy się ziołami i remediami, musimy omówić pewne ważne kwestie, mianowicie koncepty, które współpracują ze sobą oraz tworzą chiński system różnicowania i diagnozy charakteryzujący chińskie ziołolecznictwo. Zdolność dokładnej identyfikacji całego szeregu głównych przyczyn danej choroby, stawiania trafnej diagnozy i przepisania eleganckiej, precyzyjnej receptury to cud, jakim jest chińskie ziołolecznictwo. W tym rozdziale dowiesz się o podstawowych elementach medycyny chińskiej, aby z pewnością siebie ruszyć naprzód i stworzyć własną zielarnię oraz sporządzić własne receptury.



Czym jest chińskie ziołolecznictwo?

Chińskie ziołolecznictwo to tradycyjny azjatycki system uzdrawiania powstały tysiące lat temu. Jest jedną z dziedzin Tradycyjnej Medycyny Chińskiej (TMC) i wykorzystuje części roślin, takie jak korzenie, owoce, liście i kory, do leczenia chorób i zaburzeń równowagi. Te lecznicze substancje są od wielu wieków udoskonalane, łączone i stosowane w kombinacjach zwanych recepturami, które mogą zawierać do osiemnastu składników.

Początkowe daty tradycyjnych systemów medycyny nie są znane. Niektóre z najwcześniejszych zapisków pochodzą z czasów chińskiej dynastii Han panującej od 25 roku p.n.e. do roku 220 n.e. W pismach tych zachowało się to, co wówczas już było znane, co oznacza, że systemy te są jeszcze starsze. Już w tym czasie chińskie ziołolecznictwo było funkcjonującym systemem medycyny, który wciąż się rozwijał. Za panowania późniejszej dynastii Tang powstało dzieło *Materia Medica*, które przetrwało do dziś. Zebrano tam między innymi informacje na temat ponad 850 ziół, leków ziołowych oraz ich leczniczych właściwości. Przez cały ten długi czas ziołolecznictwo chińskie rozwijało się i rozpowszechniało, a mimo to podczas nauki o nim studenci wciąż czytają klasykę, taką jak *Nei Jing Su Wen* autorstwa Huanga Di*.

Ziołolecznictwo chińskie prezentuje narzędzia do osiągnięcia równowagi oraz utrzymania ciała, umysłu i duszy w zdrowiu. Pomaga ci być najlepszą wersją siebie. W licznych przeplatających się ze sobą systemach wykorzystuje naturę jako ideał równowagi. W mojej ulubionej metaforze o działaniu leczenia holistycznego ludzie są porównani do drzew: w kwestii zdrowia nie wszyscy są silnymi dębami. Niektórzy są niskimi, kulistymi jabłonkami, natomiast inni – wysokimi, smukłymi sosnami. Piękno holistycznego systemu uzdrawiania tkwi w tym, że nasze indywidualne cele zdrowotne są wyjątkowe tylko dla nas i nie musimy trzymać się standardów niemożliwych do osiągnięcia.

W trakcie nauki teorii chińskiego ziołolecznictwa pamiętaj, że jest to rama, przez którą możesz ujrzeć cały świat – w tym siebie i innych. Pamiętaj, że jest to wstęp do zasady: możesz studiować tę medycynę całe życie i nigdy nie znajdziesz się w końcowym punkcie, w którym oświadczysz: „Tak, wiem już wszystko”. Wraz z bogatą, starożytną historią rodzi się mnóstwo informacji. Jednak pomimo całych stuleci, w trakcie których pojawiali się różni pisarze,

* W polskiej wersji *Kanon medycyny chińskiej Żółtego Cesarza* (przyp. tłum.).

nauczyciele i uczeni, podstawy są niezmiennie. Są zwyczajne, ale mogą być zastosowane niemal do wszystkiego.

Tradycyjna Medycyna Chińska

Dzisiaj w Stanach Zjednoczonych hasło „Tradycyjna Medycyna Chińska” (TMC) jest często stosowane jako termin zbiorczy odnoszący się do medycyny chińskiej. Chociaż mówi się o Chinach jako kolebce TMC, na przestrzeni wieków również inne kraje, takie jak Korea i Japonia, odnalazły ten system (albo on przywędrował do nich). Wieki temu przyjęły chińską medycynę i uczyniły swoją własną, więc można ją nazywać również *medycyną azjatycką*. Uważam, że to dokładniejsza definicja, ponieważ kraje azjatyckie, takie jak Japonia i Korea, wniosły cenny wkład w tę dziedzinę.

Tradycyjna Medycyna Chińska obejmuje ziołolecznictwo chińskie, akupunkturę, bańki, Tui-Na, gua shę, dietetykę i termopunkturę.

Akupunktura polega na wkłuwaniu bardzo cienkich igieł – cieńszych od ludzkiego włosa – w konkretne punkty na ciele. Punkty te są rozmieszczone na jednej z dwunastu ścieżek energetycznych zwanych meridianami i wpływają na przepływ energii przez te kanały oraz pomagają łagodzić objawy różnych dolegliwości, jednocześnie stymulując zdrowie i równowagę. Można sobie wyobrazić meridiany, patrząc na mapę metra w dużym mieście, takim jak Londyn czy Berlin. Taka sieć składa się z licznych linii z wyznaczonymi przystankami i punktami połączeń lub przecięć, które mogą zabrać cię w dowolne miejsce. W ten sposób meridiany akupunktury podróżują przez ciało: sięgają czubków kończyn i przecinają setki punktów, dzięki którym możemy uzyskać dostęp do energii meridianów.

Większość terapeutów podczas jednej wizyty stosuje liczne metody. I tak możesz otrzymać termopunkturę, akupunkturę, ale też i inną terapię, jak na przykład bańki czy Tui-Na, a na dodatek ziołową recepturę, którą zabierzesz ze sobą do domu. Termopunktura (inaczej „moksoterapia” lub „moksowanie”) wykorzystuje suszone zioło bylicy pospolitej (*Artemisia vulgaris*). Z rośliny formuje się stożki, które są następnie ogrzewane w celu stymulacji punktów akupunktury. Termopunktura doskonale redukuje stany zapalne, wzmacnia energię i uśmierza ból. Tui-Na, gua sha oraz bańki są bardzo praktycznymi terapiami. Tui-Na polega na masażu, który przywraca równowagę meridianów akupunktury i je oczyszcza. Gua sha natomiast uwalnia napięcie, zastój i usu-

wa gorąco. Bańki, które przysysają się do meridianów, punktów akupunktury lub konkretnych obszarów na mięśniach, stały się popularne, od kiedy sławni olimpijczycy zaczęli pojawiać się na ekranach telewizorów z wyraźnymi, idealnie okrągłymi czerwonymi znakami na skórze.

CHIŃSKIE ZIOŁOLECZNICTWO DZISIAJ

Dzisiaj ziołolecznictwo chińskie jest zróżnicowane. Niektórzy praktycy są bardziej tradycyjni: pomagają pacjentom zachować zdrowie i leczą choroby oraz dysharmonie, wykorzystując wyłącznie TMC.

Ziołolecznictwo chińskie może też mieć bardziej nowoczesne wydanie, ponieważ zielarze chińscy integrują się z zachodnimi placówkami medycznymi, takimi jak kliniki, szpitale, gabinety chiropraktyczne oraz programy leczenia nowotworów. W ofercie Kliniki Cleveland znalazł się nawet program chińskiego ziołolecznictwa.

SKŁADNIKI POCHODZENIA ZWIERZĘCEGO

Być może czytałeś o częściach zwierząt stosowanych w ziołolecznictwie chińskim. Ta książka nie popiera takiej praktyki, mimo to historia ziołolecznictwa chińskiego pokazuje, że stosowano składniki pochodzenia zwierzęcego, w tym części egzotycznych gatunków, takich jak nosorożec. Łatwo zrozumieć, dlaczego zaopatrzenie w takie produkty bez stwarzania zagrożenia dla populacji zwierząt stanowiłoby problem. Zamiast części zwierząt stosowanych w przeszłości można dziś wykorzystać wiele gatunków roślin.



NAUKA PODSTAW

Ziołolecznictwo chińskie jest jednym z przedmiotów programu czteroletnich studiów magisterskich z Tradycyjnej Medycyny Chińskiej. Inne komponenty tego programu to akupunktura, Tui-Na, termopunktura oraz inne techniki. Aby praktykować medycynę chińską w Stanach Zjednoczonych, należy uzyskać tytuł co najmniej magistra. Mimo to opracowywane są programy studiów doktorskich, które cieszą się coraz większą popularnością.

Po uzyskaniu stopnia naukowego zdaje się liczne egzaminy przyznające międzynarodowe certyfikaty, a następnie należy zdobyć certyfikat umożliwiający praktykę w danym stanie.

Współcześni praktycy również decydują się na specjalizację i skupiają się na obszarach takich jak płodność i zdrowie układu rozrodczego lub leczenie nowotworów. Specjalizacje dają możliwość otrzymania dodatkowego poziomu certyfikacji, na przykład ABORM, Amerykańskiego Zarządu Orientalnej Medycyny Reprodukcyjnej, udzielanej specjalistom od leczenia bezpłodności. Bez względu na to czy lekarz zrobił specjalizację, ma tytuł doktora czy magistra, edukacja opiera się na jednakowych conceptach i systemach rozwijanych od całych stuleci.

Zasady chińskiego ziołolecznictwa

Zielarstwo jest obszerniejszą dziedziną niż to przedstawiane w mediach społecznościowych, gdzie czytamy, że jedno konkretne zioło leczy jedną konkretną dolegliwość. Kiedy będziemy odkrywać podstawy systemu diagnozy chińskiego ziołolecznictwa, zobaczysz, że wykraczają one daleko poza łatwe korelacje jeden do jednego.

Ziołolecznictwo chińskie opiera się na systemie wywodzącym się z zamierzchłych czasów i długiej tradycji chińskiej. Zawarte tam słowa, koncepty, jak i cały system na początku mogą wydawać ci się dziwne, ale cierpliwości, gdyż wkrótce staną się znajome.

PODEJŚCIE HOLISTYCZNE

Medycyna i ziołolecznictwo chińskie – tak jak inne tradycyjne systemy medycyny – patrzą na człowieka jako na całą, kompletną jednostkę. Wychowany na medycynie zachodniej być może przyzwyczaiłeś się do częstych wizyt u specjalistów. I tak kardiolog zajmuje się twoim sercem, terapeuta twoim zdrowiem umysłowym, ortopeda twoimi kośćmi i stawami, dentysta twoimi zębami, a okulista twoimi oczami. Jesteś z zasady podzielony na sekcje.

W chińskim ziołolecznictwie ciało i umysł są łączną, obszerną jednostką, a zawarte w niej układy współpracują ze sobą, koordynują się wzajemnie i są od siebie zależne w kwestii zdrowia, równowagi i dobrego samopoczucia. Kiedy jeden układ zostaje obciążony lub jego równowaga ulega zaburzeniu, może wywołać podobne problemy w innych układach.



Carrie Chauhan – jest magistrem akupunktury i praktykiem medycyny orientalnej. Pracę z chińskim ziołolecznictwem łączy z zaleceniami ajurwedy, integracyjną terapią jogi i ziołolecznictwem zachodnim. Jest zarejestrowana w amerykańskim cechu zielarzy. Mieszka w Kolorado, gdzie pracuje, kontynuując badania nad ziołolecznictwem, taekwondo i chi kung.

**Przeziębienie i grypa, ból pleców, niepokój, nieprawidłowy poziom cukru we krwi, bezsenność, podrażnione oczy, zbędne kilogramy...
Tradycyjna Medycyna Chińska ma sprawdzoną recepturę na każdą twoją dolegliwość!**

Chińskie ziołolecznictwo to jedna z dziedzin stale udoskonalanej i skutecznej od tysięcy lat Tradycyjnej Medycyny Chińskiej. Ten rodzaj terapii przyjmuje holistyczne podejście i skupia się na człowieku jako na całej jednostce, kładąc nacisk na zapobieganie chorobom poprzez utrzymanie fizycznej, psychicznej i duchowej równowagi.

Nie musisz być doświadczonym zielarzem, aby korzystać z dobrodziejstw chińskich ziół. To książka dedykowana zarówno początkującym, jak i znawcom ziół. Dzięki radom Autorki szybko i samodzielnie przyrządzisz lecznicze remedia. A zioła, które wykorzystasz, są łatwo dostępne!

Dzięki informacjom zawartym w tej książce:

- odkryjesz proste zasady chińskiego ziołolecznictwa;
- zyskasz podstawowe informacje o układach wchodzących w skład twojego ciała i czynnikach chorobotwórczych wywołujących zaburzenia równowagi w organizmie;
- stworzysz domową apteczkę pełną ziołowych odwarów, naparów i olejków;
- poznasz profile 35 niedrogich i łatwo dostępnych ziół uwzględniające ich właściwości lecznicze, temperaturę i kategorię uzdrawianych dolegliwości;
- otrzymasz 110 prostych receptur, dzięki którym z łatwością pozbędziesz się najpowszechniejszych dolegliwości zdrowotnych.

Wzmocnij zdrowie i zyskaj odporność dzięki chińskiemu ziołolecznictwu

Patroni:

