

Steven Cardoza

**Holistyczna  
medycyna  
chińska  
na co dzień**

Terapie naturalne  
do samodzielnego stosowania



Holistyczna  
medycyna  
**chińska**  
na co dzień

Steven Cardoza

Holistyczna  
medycyna  
chińska  
na co dzień

Terapie naturalne  
do samodzielnego stosowania



REDAKCJA: Anna Bergiel  
SKŁAD: Tomasz Piłasiwicz  
PROJEKT OKŁADKI: Aleksandra Lipińska  
TŁUMACZENIE: Anna Jurga  
Korekta: Ewa Korsak

Wydanie I  
Białystok 2021  
ISBN 978-83-8272-100-3

Tytuł oryginału:  
*Chinese Holistic Medicine in Your Daily Life: Combine Acupressure, Herbal Remedies & Qigong  
for Integrated Natural Healing*

Przetłumaczono z: Chinese Holistic Medicine in Your Daily Life: Combine Acupressure, Herbal Remedies &  
Qigong for Integrated Natural Healing

Copyright © 2017 Steven Cardoza  
Published by Llewellyn Publications  
Woodbury, MN 55125 USA  
www.llewellyn.com  
Ilustracje autorstwa Mary Ann Zapalac

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2016  
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 diety. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem, zanim rozpocznieś 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](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

## Podziękowania

Jestem wdzięczny wszystkim niesamowitym nauczycielom i lekarzom, od których miałem zaszczyt uczyć się przez wiele lat. Ich mądrość i wiedza ukształtowały moje umiejętności uzdrawiania i nauczania. Przyczynili się również do mojego osobistego rozwoju, dzięki któremu mogła powstać poniższa książka.

Dziękuję całemu Wydziałowi Akupunktury na Uniwersytecie w San Francisco, rocznikowi 1991, a w szczególności:

- Robertowi Johnowi, wielkiemu indywidualiście, który pozwolił mi na udział w swoich zajęciach zaawansowanej techniki klasycznej akupunktury zanim jeszcze potrafiłem prawidłowo zlokalizować punkty.
- Richardowi Liao, którego terapie uzupełniające i wszechstronne instrukcje dotyczące zastosowania ziół wyleczyły mnie z trzech rodzajów astmy i mocno zmotywowały do podjęcia nauki o chińskim ziołarstwie.
- Doktorowi Johnowi Yeh, który jako pierwszy otworzył mi oczy na sposoby analizy zachodnich konstruktów i paradygmatów medycznych w kontekście medycyny chińskiej.

Dziękuję pracownikom Wydziału Tradycyjnej Medycyny Chińskiej przy uczelni American College, którzy w latach 1991-1994 dzielili się ze mną tajnikami medycyny chińskiej z wytrwałością, cierpliwością, pasją i entuzjazmem. Najcenniejsze wskazówki otrzymałem od Xingguo Fu, Denise Hsu, Daniela Jiao, Lifanga Liang, doktora medycyny zachodniej Lee Wugofskiego oraz Baibinga Zhu.

Dziękuję wszystkim wybitnym mistrzom Chi Kung, którzy poświęcają się przekazywaniu najgłębszych i najbardziej subtelnych aspektów chińskiego uzdrawiania i duchowości. Ich nauki nieustannie wspierają mój rozwój. Wyjątkowe podziękowania kieruję do trzech osób, które mają dla

mnie osobiste znaczenie. Hojnie zezwoliły mi na przekazanie swoich wybranych i inspirujących nauk za pomocą tej książki. Są to:

- B. K. Frantzis, mistrz taoizmu i mój główny nauczyciel Chi Kung od 1987 roku,
- Deguang He, akupunkturzysta, zielarz i lekarz zajmujący się leczniczymi aspektami Chi Kung,
- Hong Liu, wielki mistrz Chi Kung, uzdrowiciel, zielarz i badacz medycyny.

Specjalne podziękowania należą się również Michaelowi Shearowi za udostępnienie fotografii, które zostały wykorzystane do stworzenia ilustracji zawartych w książce; dziękuję.

# Spis treści

<i>Dementi</i> .....	13
<i>Wstęp</i> .....	15
Wzorce zastosowane w książce: pinyin, wielkie litery i kursywa...	17
<b><i>Przegląd: Zintegrowane podejście do leczenia</i></b>	
<b><i>metodami naturalnymi</i></b> .....	19
Dziedziny medycyny chińskiej .....	20
Akupunktura .....	21
Ziołolecznictwo .....	21
Chi Kung, Tai Chi i inne terapie fizyczne .....	22
Dieta .....	22
Tryb życia .....	23
Chińska medycyna jest holistyczna .....	25
Chińska a zachodnia diagnoza .....	28
Integracja dziedzin .....	29
Zintegrowane praktyki w medycynie zachodniej .....	32
<b><i>Część 1 Podstawowe teorie chińskiej medycyny</i></b>	
<b>Rozdział 1 Koncept pierwszy: Qi – energia życia</b> .....	35
Cechy i funkcje Qi w obrębie ciała .....	37
Energie biologiczne w medycynie zachodniej .....	39
<b>Rozdział 2 Koncept drugi: meridiany – ścieżki zdrowia</b> .....	41
Dwanaście meridianów podstawowych .....	43
Osiem meridianów dodatkowych .....	45
Meridiany a medycyna zachodnia .....	47
<b>Rozdział 3 Koncept trzeci: Yin i Yang – przeciwieństwa</b>	
<b>i równowaga</b> .....	53
Yin i Yang w świecie natury .....	55

Cztery główne aspekty par Yin-Yang .....	56
Yin i Yang w ciele człowieka .....	59
Zachodnie analogie do Yin i Yang.....	66
<b>Rozdział 4 Organy wewnętrzne – wprowadzenie .....</b>	<b>69</b>
Zangfu: organy wewnętrzne i ich odpowiedniki.....	69
Terminologia .....	70
<b>Rozdział 5 Zang: organy Yin .....</b>	<b>75</b>
Serce.....	75
Płuca .....	80
Wątroba.....	84
Śledziona .....	90
Nerki.....	94
<b>Rozdział 6 Fu: organy Yang.....</b>	<b>107</b>
Żołądek .....	108
Jelito Cienkie.....	109
Pęcherzyk Żółciowy .....	110
Jelito Grube.....	112
Pęcherz Moczowy .....	114
Sanjiao.....	115
<b>Rozdział 7 Patogeneza – źródła choroby.....</b>	<b>119</b>
Przyczyny dysharmonii .....	120
Przegląd zewnętrznych czynników patogennych.....	121
Przegląd wewnętrznych czynników patogennych .....	122
Sześć zewnętrznych czynników patogennych.....	124
Siedem emocji jako wewnętrzne czynniki patogenezy .....	133
Inne czynniki.....	137
<b>Rozdział 8 Schematy dysharmonii .....</b>	<b>157</b>
Wiele schematów – jedna choroba;	
jeden schemat – wiele chorób .....	157
Pryzmat diagnozy .....	159
Kryteria identyfikacji schematów TMC .....	161
Osiem Zasad .....	162
<b>Rozdział 9 Wybrane schematy dysharmonii .....</b>	<b>167</b>
1. Zimny Wiatr atakujący Płuca .....	168
2. Niedobór Krwi Serca .....	170



3. Stagnacja Qi Wątroby .....	171
4. Niedobór Qi Śledziony .....	173
5. Niedobór Yang Nerek .....	174

## *Część 2 Holistyczna samotroska z chińską medycyną*

<b>Rozdział 10 Diagnoza: w poszukiwaniu źródła problemu .....</b>	<b>179</b>
Metody diagnostyczne .....	179
Wywiad .....	180
Diagnoza z tętna .....	181
Diagnoza z języka .....	185
<b>Rozdział 11 Narzędzia i praktyki chińskiej medycyny:</b>	
<b>holizm i integracja .....</b>	<b>189</b>
Akupunktura .....	189
Historia trzech przypadków .....	192
Terapie uzupełniające .....	196
Zachodnie poglądy na akupunkturę .....	198
Leczone dolegliwości .....	199
Zioła w medycynie .....	202
Terapie fizyczne .....	205
Dieta i tryb życia .....	209
<b>Rozdział 12 Zadbaj o siebie z akupresurą:</b>	
<b>twoje uzdrawiające dłonie .....</b>	<b>211</b>
Metody lokalizacji punktów .....	213
Techniki akupresury .....	217
Wybrane punkty uciskowe .....	221
<b>Rozdział 13 Punkty uciskowe: nazwy, miejsca i funkcje .....</b>	<b>223</b>
Płuca, Taiyin Dłoni .....	224
Jelito Grube, Yangming Dłoni .....	227
Żołądek, Yangming Stopy .....	230
Śledziona, Taiyin Stopy .....	234
Serce, Shaoyin Dłoni .....	236
Jelito Cienkie, Taiyang Dłoni .....	238
Pęcherz Moczowy, Taiyang Stopy .....	241
Nerki, Shaoyin Stopy .....	244
Osierdzie, Shaoyang Dłoni .....	246

Sanjiao, Shaoyang Dłoni.....	248
Pęcherzyk Żółciowy, Shaoyang Stopy.....	250
Wątroba, Jueyin Stopy.....	254
Du, naczynie zarządzające.....	256
Ren, naczynie poczęcia.....	258
<b>Rozdział 14 Chińskie zioła: pomoc w naturalnym uzdrawianiu..</b>	<b>263</b>
Główne atrybuty chińskich ziół: temperatura i smak.....	264
Cel działania.....	265
Powiązane kanały.....	266
Kategoryzacja ziół.....	266
Kategorie ziół.....	267
Podstawy receptur.....	282
<b>Rozdział 15 Chińskie zioła – przepisy .....</b>	<b>285</b>
Płuca: przeziębienie i odmiany.....	286
Płuca: astma, rozedma, zapalenie oskrzeli.....	289
Żołądek/Śledziona: zaburzenia trawienia.....	289
Serce: bezsenność, niepokój.....	291
Wątroba: odtruwanie, stres.....	292
Nerki: spadek energii, zaburzenia funkcji układu moczowego i rozrodczego, artretyzm.....	294
Receptury wzmacniające Qi.....	295
Receptury wzmacniające Krew.....	296
Receptury wzmacniające Yang.....	297
Receptury wzmacniające Yin.....	298
Ból: ogólny, urazowy, artretyczny.....	299
Preparaty przeciwbólowe do stosowania miejscowego.....	301
<b>Rozdział 16 Wstęp do Chi Kung: ujarzmiwanie energii życia .....</b>	<b>303</b>
Definicja Chi Kung.....	303
Podstawowa postawa stojąca: pion kanału bocznego.....	304
Oddychanie – wskazówki ogólne.....	307
Praca z twoim Qi.....	308
Pory ćwiczeń.....	309
Czas trwania ćwiczeń.....	310
Zakończenie sesji ćwiczeń: zatrzymanie Qi w Dantian.....	312
Wskazówki końcowe.....	312

<b>Rozdział 17 Ćwiczenia Chi Kung na każdy organ.....</b>	<b>315</b>
Chi Kung na Płuca i Jelito Grube .....	315
Chi Kung na Śledzionę i Żołądek .....	326
Chi Kung na Serce: tygrys rozdziela małe.....	331
Chi Kung na Nerki.....	342
Chi Kung na Wątrobę.....	349

## **Rozdział 18 Receptury: przywróć i zachowaj**

<b>wewnętrzna harmonię.....</b>	<b>355</b>
Alergie .....	358
Artretyzm .....	359
Bezsennać .....	361
Ból głowy .....	362
Ból ogólny i urazowy .....	363
Ból stawów i kończyn .....	364
Choroba lokomocyjna .....	365
Choroby serca.....	366
Egzemy.....	367
Gorączka .....	367
Hemoroidy .....	368
Kamienie i stan zapalny pęcherzyka żółciowego .....	368
Opryszczka ust lub narządów płciowych .....	369
Opuchlizny (ogólne).....	370
Podwyższone ciśnienie .....	371
Pokrzywka .....	372
Problemy ze wzrokiem i oczami.....	372
Protokół zdrowia i samoopieki.....	373
Przepuklina.....	374
Przeziębienie lub grypa .....	375
Ropnie.....	376
Przesuszone włosy, paznokcie i skóra.....	377
Wzmocnienie układu odpornościowego .....	378
Zaburzenia emocjonalne.....	379
Zaburzenia oddychania.....	379
Zaburzenia pamięci .....	382
Zaburzenia trawienia .....	382
Zaburzenia układu moczowego.....	385

Zapalenie wątroby i powiększona wątroba .....	386
Zawroty głowy.....	387
Zdrowie kobiet i dolegliwości ginekologiczne .....	388
Zdrowie mężczyzn .....	389
Zmęczenie .....	391
<i>Uwagi końcowe .....</i>	<i>393</i>
<i>Słowniczek: działanie leków zachodnich.....</i>	<i>395</i>
<i>Załącznik 1. Lokalizacja punktów ucisku według obszarów ciała.....</i>	<i>397</i>
<i>Załącznik 2. Uwagi do rozdziałów.....</i>	<i>407</i>
Bibliografia.....	413
Lektura dodatkowa.....	415
Indeks .....	417

# Dementi

Poniższa książka nie jest substytutem medycznych porad chińskich ani zaleceń lekarzy zachodnich. Jej zamierzeniem nie jest też diagnoza, leczenie ani terapia żadnych zdrowotnych dolegliwości. Czytelnik przyjmuje odpowiedzialność za stosowanie wszelkich technik, ziół, ćwiczeń i metod dietetycznych zaprezentowanych w poniższej książce. W przypadku chorób i dolegliwości, przed rozpoczęciem któregośkolwiek z zaprezentowanych tu programów fizycznych czy leczniczych należy skonsultować się z lekarzem.

---

## Wstęp

Poniższa książka uczy zarówno teorii jak i praktycznych metod naturalnego uzdrawiania stosowanych w Chinach. Każda dziedzina chińskiej medycyny jest holistyczna, a dodatkowo między nimi istnieją liczne warstwy możliwych holistycznych współzależności. Osiągnięcie największej harmonii jest możliwe dzięki zintegrowaniu wszystkich tych dziedzin zgodnie z przedstawionymi tu zasadami. W ten właśnie sposób są one stosowane w Chinach, aby wykorzystać ich największy potencjał. W rozdziale pierwszym oraz w części drugiej znajdziesz informacje na temat wszystkich głównych dziedzin medycyny chińskiej. Pierwotne wersje niektórych z nich zostały lekko zmodyfikowane.

Książka składa się z dwóch odrębnych, lecz ściśle ze sobą związanych części. Po nich następują porady wielu światłych nauczycieli, których miałem zaszczyt poznać w ciągu mojej wieloletniej nauki. Przez ten czas nieustannie napotykałem dwie główne idee. Chociaż różni nauczyciele inaczej je nazywali, ich zasadnicze przesłanie pozostawało niezmiennie.

Pierwsza główna idea głosi: „Opanowanie jakiegokolwiek praktyki czy dyscypliny wymaga solidnej wiedzy teoretycznej oraz mocnych fundamentów do jej praktycznego zastosowania”. Wszyscy nauczyciele byli zgodni co do faktu, iż właściwa praktyka fizyczna (Chi Kung, Tai Chi, ćwiczenia uzdrawiające, akupresura) i odpowiednie zastosowanie dodatkowych technik (akupunktura, medycyna oparta na ziołach, terapie dietetyczne) są najwyższym celem. Doskonalsze zrozumienie na poziomie intelektualnym kształtuje praktyczne umiejętności. Niemniej jednak jest ono cenne tylko

wtedy, gdy służy osiągnięciu celu. W innym przypadku może stanowić temat ciekawych dyskusji, lecz nie polepszy wyraźnie zdrowia ani życia.

Druga podstawowa idea głosi: „Mistrzostwo to mistrzowskie opanowanie podstaw”. Podstawy są korzeniami zarówno teorii jak i praktyki. Obszerne i solidne fundamenty służą za stabilny grunt, na którym można budować i dzięki któremu można się rozwijać. Nawet wtedy, gdy ograniczysz się do budowy jedynie fundamentów, one i tak posłużą ci za oparcie w czasach wszelkich trudności.

Część pierwsza, „Podstawowe teorie chińskiej medycyny”, przedstawia teoretyczne postumenty całej chińskiej nauki medycznej i chińskiej filozofii. Nie jest, co prawda, tak szczegółowa jak naukowy podręcznik medyczny, pomimo to istnieją dwa powody, dla których można tę część książki uznać za dość wyczerpującą. Przede wszystkim stanowi intelektualne podstawy niezbędne do zrozumienia treści i realizacji celów. Po drugie, zachodni czytelnik zostanie gruntownie zaznajomiony z różnymi światopoglądami chińskimi. Koncepty i praktyki przedstawione w poniższej książce wyrastają z tej perspektywy kulturowej. Jeśli mamy nauczyć się jak łączyć je z naszym życiem codziennym, musimy włożyć w to nieco wysiłku, lekko na bok odsunąć nasze własne uprzedzenia kulturowe oraz świeżo spojrzeć na całokształt. Szczegółowe informacje zawarte w części pierwszej mają na celu ułatwienie tej zmiany postrzegania.

Większość części drugiej, zatytułowanej „Holistyczna samotroska z chińską medycyną”, wnikliwie uczy praktycznych podstaw holistycznych chińskich metod samoopieki w połączeniu z zasadami opisanymi w części pierwszej. Zapewnia również obszerną przestrzeń na rozwój, ponieważ z czasem staniesz się ekspertem w każdej z tych technik. Regularne wykonywanie ćwiczeń jest najważniejsze i ostatecznie doprowadzi cię do mistrzostwa, dając jednocześnie proste, a tym samym cenne i skuteczne porady jak przejąć kontrolę nad własnym zdrowiem na wiele naturalnych i holistycznych sposobów. Są to metody, które możesz stosować bez końca, a które radykalnie obniżą prawdopodobieństwo wystąpienia potrzeby wizyty u lekarza medycyny zachodniej, czy też chińskiej.

Niekiedy zintegrowane i naturalne metody leczenia łączą się z profesjonalną pomocą lekarską. Wgląd w medycynę chińską z pierwszej części książki dobrze cię przygotuje, jeżeli kiedykolwiek zdecydujesz się zwrócić o taką pomoc. Część druga otwiera zestawienie kwestii, które mogą zostać

poruszone podczas wizyty u medyka chińskiego. Wykraczają one daleko poza wiedzę zachodnią i przedstawiają diagnozy oraz terapie chińskiej medycyny. Dzięki temu, określisz swoje realne oczekiwania i cele, a twoja rozmowa z lekarzem chińskiej medycyny będzie spójna, zrozumiała i produktywna dla obu stron.

Pamiętaj że choroby rzadko rodzą się z dnia na dzień. Uzdrowienie również nie pojawi się nagle. Codzienne ćwiczenia są konieczne, jeżeli pragniesz powitać w swoim życiu pozytywne zmiany.

Być może zechcesz od razu przejść do ćwiczeń z części drugiej. Musisz jednak zdać sobie jednocześnie sprawę, że dzięki lepszemu zrozumieniu jakiegokolwiek praktyki, w tym podstawowych teorii i sposobów działania w obrębie holistycznego systemu, otrzymujesz więcej przestrzeni i elastyczności przy wyborze ćwiczeń, które dopasujesz do swoich indywidualnych potrzeb i celów w kwestii zdrowia.

## Wzorce zastosowane w książce: pinyin, wielkie litery i kursywa

Pinyin jest oficjalnym ujednoliconym systemem transkrypcji językowej używanym w Chinach od wczesnych lat pięćdziesiątych XX wieku. Zawiera wskazówki dotyczące znaczenia oraz poprawnej wymowy słów języka mandaryńskiego, których nie można znaleźć w starszych opracowaniach angielskiego systemu Wade-Gilesa, znanego być może niektórym czytelnikom. Pinyin jest systemem zapisu celowo zastosowanym w tej książce za wyjątkiem cytatów, które są zapisane starym systemem. Niektóre z przykładów pinyin z odpowiednikami systemu Wade-Gilesa podanymi w nawiasach to między innymi: qi (ch'i), taiji (tai chi), Chi Kung (ch'i gung) oraz jing (ching)\*.

Pinyin jest językiem syntetycznym. Oznacza to, że każda sylaba jest osobnym słowem, a mimo to formowane są nowe terminy dzięki połączeniu tych sylab-słów w słowa wielosylabowe. Powszechnymi przykładami są *Chi Kung* („energia i praktyka” lub „energia i kultywacja”) oraz *Tai Chiquan* („ostateczna pięść” lub „najwyższa pięść”). Niektórzy autorzy

---

\* Na potrzeby wydania polskiego zastosowano pisownię używaną powszechnie w języku polskim (przyp. wyd. pol.).



wolą dzielić te słowa na sylaby składowe i przedstawiać je w następujący sposób: „qi gong” czy „tai ji quan”. Nie jest to całkowicie poprawne, niemniej jednak pozwala czytelnikowi na odróżnienie sylab tworzących poszczególne wyrazy. Tutaj, w przypadku, gdy nieznanne chińskie słowo jest przedstawione po raz pierwszy, jego sylaby składowe są ukazane obok, w nawiasie. Pozwoli to czytelnikom nabyć nieco doświadczenia w kwestii odczytywania sylab pinyin i szybko zrozumieć ich znaczenie. Mniej doświadczeni czytelnicy dostrzegą pewne cechy wspólne słów, które z początku mogą wydawać się różne. *Jingqi* (jing qi), *yuanqi* (yuan qi), *guqi* (gu qi) i *waiqi* (wai qi) są przykładami słów o różnych cechach.

Pośród wielu chińskich wyrazów, które tu poznasz, z pewnością natrafisz na takie, które znasz – jak na przykład qi, yin czy yang – a inne, takie jak tuina, mingmen lub dantian mogą wydać się dziwne czytelnikom nieobeznanym w tym temacie. Nie są one rzeczownikami własnymi, lecz w dalszej części książki będą pisane wielką literą, aby ułatwić ich rozpoznanie. Znaczenie ich wszystkich jest wyjaśnione w kolejnych rozdziałach.

Niektóre polskie słowa również będą pisane wielką literą, aby ukazać, że są zastosowane w kontekście chińskiej medycyny. Głównie będą to nazwy organów (na przykład Śledziona, Wątroba, Nerki), które odnoszą się do holistycznego Układu Organów opisanego w dalszych rozdziałach, a nie do części ciała rozumianych przez zachodnią medycynę jako organy. Również słowo „krew” w niektórych kontekstach ma odmienne znaczenie i wtedy jest pisane wielką literą, która rozpoczyna również wyrazy określające część zasady, jak na przykład teoria Yin Yang, lub w przypadku, kiedy oznaczają chiński schemat medyczny, na przykład Niedobór Qi Śledziony. Słowa te zapisane małą literą mają powszechne znaczenie.

Na koniec, wyrażenie „chiński lekarz” niekoniecznie oznacza lekarza Chińczyka. Jest stosowane do opisu osoby dowolnej narodowości praktykującej chińską medycynę.

## Zintegrowane podejście do leczenia metodami naturalnymi

Chińska medycyna ma bogatą i zróżnicowaną historię sięgającą ponad pięć tysięcy lat wstecz. Jest prawdopodobnie najstarszą i najbardziej rozpowszechnioną formą medycyny praktykowanej dzisiaj na świecie. Jest dynamicznym i żywym systemem, który nieustannie rozwija się i ewoluuje, pozostając jednocześnie wiernym swoim starożytnym korzeniom.

Wielu mieszkańców Zachodu interesuje się różnymi aspektami kultury azjatyckiej, powiązanych filozofiami oraz imponującymi i niezwykłymi praktykami zdrowotnymi i leczniczymi. Niektórzy są zafascynowani, podczas gdy inni pozostają sceptycznie nastawieni do obietnic lepszego zdrowia składanych przez chińską medycynę. Zanim jednak taka obietnica zostanie w pełni i poprawnie oceniona, najpierw należy rozpoznać i uleczyć konkretny, znaczący problem zdrowotny.

Chińska medycyna zawiera rygorystyczne i dokładnie określone metodologie, które pomagają zachować zdrowie, diagnozować i leczyć ciężkie choroby oraz zapobiegać przeróżnym mniej poważnym dolegliwościom. Jednak metody chińskie w znacznym stopniu różnią się od tych powszechnie stosowanych na Zachodzie. Chińską medycynę należy zrozumieć, zaakceptować i stosować wyłącznie na jej własnych warunkach, przestrzegając ściśle jej rzeczywistych paradygmatów i reguł. Takie podejście wymaga otwartego umysłu, wysiłku i pewnej dozy zaufania, ponieważ łączy się z nauką nowych konceptów, terminologii, sposobów myślenia oraz wyjściem poza wygodne i znajome ramy konwencji medycyny zachodniej.

Jedynie wtedy chińska medycyna zostanie wykorzystana w pełni, w sposób taki, w jaki została zaprojektowana, w jaki jest stosowana od tysiącleci w Chinach i wielu innych krajach, aby osiągnąć oczekiwane, nierzadko graniczące z cudem korzyści zdrowotne.

## Dziedziny medycyny chińskiej

- Akupunktura i terapie uzupełniające,
- ziołolecznictwo chińskie,
- Chi Kung, Tai Chi i inne aktywne terapie fizyczne,
- tuina, akupresura i inne pasywne terapie fizyczne,
- dieta,
- tryb życia.

Każda z powyższych dziedzin medycyny chińskiej zostanie omówiona w książce osobno. Wielu mieszkańców Zachodu sądzi, że każda z nich jest kompletną i odrębną ideą; są one jednak spójną całością. Aby najszybciej i najskuteczniej przywrócić równowagę zdrowia w obliczu choroby czy urazu, lub utrzymać zdrowie w każdej innej sytuacji, należy zintegrować wszystkie te dziedziny. Przeanalizuję ich współzależności i przedstawię sposoby jak wdrożyć je w codzienne życie.

Prawie każdy słyszał o akupunkturze – najpowszechniejszej na Zachodzie gałęzi chińskiej medycyny. Zachodnia nauka coraz poddaje ją badaniom i często słyszy się o niej w mediach. Dzięki temu wielu ludzi wierzy, że akupunktura to cała chińska medycyna. Ten światopogląd się zmienia, niemniej jednak szkoły chińskiej medycyny w Stanach Zjednoczonych przez wiele lat nauczały wyłącznie akupunktury, przyczyniając się tym samym do ugruntowania tego błędnego pojęcia. Chińska medycyna nie jest oczywiście jedynie akupunkturą, lecz raczej siecią wielu dopełniających się gałęzi, które funkcjonują synergicznie w celu uzyskania najbardziej pożądaných terapeutycznych rezultatów. Poniżej znajdziesz krótkie wprowadzenie do każdego z tych elementów składowych, a w dalszej części książki zostaną one omówione szczegółowo. Wszelkie nowe pojęcia są wyjaśnione w osobnych rozdziałach poświęconych każdej z tych dziedzin.

## Akupunktura

Akupunktura polega na wprowadzeniu bardzo delikatnych, sterylnych igieł chirurgicznych w punkty na ciele odpowiadające indywidualnym potrzebom pacjenta. Poszczególne punkty znajdują się wzdłuż dokładnie określonych szlaków energetycznych zwanych meridianami, lub kanałami. Każdy meridian jest powiązany z konkretnym organem głównym i wpływa na jego funkcjonowanie. Wiele punktów na pojedynczym meridianie ma również wpływ na działanie organów pośrednio związanych z organem głównym.

Moc akupunktury tkwi w przemieszczaniu *Qi* (witalnej energii życia), pobudzaniu jego przepływu kiedy jest osłabione, kierowaniu w obszary, gdzie jest potrzebne (przy jednoczesnej redukcji jego nadmiaru w innych partiach ciała) oraz usuwaniu przeszkód, które uniemożliwiają jego swobodny przepływ. Takie działanie usprawnia funkcjonalność leczonych Układów Organów, na które składają się powiązane meridiany oraz cały organizm człowieka.

Akupunkturzysta może zalecić dodatkowe terapie w celu wzmocnienia efektów akupunktury. Do najpowszechniejszych zaliczają się elektroakupunktura, termiakupunktura oraz bańki. Wszystkie są omówione w rozdziale 12.

## Ziołolecznictwo

Ziołolecznictwo chińskie jest starsze niż akupunktura i stanowi główną część praktycznego aspektu medycyny chińskiej. Zdecydowana większość tej farmakopei pochodzi ze źródeł roślinnych, pomimo to wykorzystywane są również substancje ze świata minerałów i zwierząt.

Jest to najbardziej wyrafinowana dziedzina chińskiej medycyny, która kryje w zanadrzu tysiące lat badań i doskonalenia. Bierze pod uwagę więcej zmiennych niż akupunktura. Każde zioło należy do jednej z ponad trzydziestu kategorii – grup roślin określających ich cechy ogólne oraz główne funkcje. Wyjątkowe działanie terapeutyczne każdego z ziół jest zdefiniowane ich smakiem, temperaturą (*Qi*) oraz kanałem, lub kanałami, w które wkracza. Szczegóły na ten temat znajdziesz w rozdziale 15.



ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ:

[www.wydawnictwovital.pl](http://www.wydawnictwovital.pl)



## 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 poprawią 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 dolegliwości. Pomogą Ci one wyeliminować bóle, alergie, problemy z trawieniem, bezsenność, stres oraz inne powszechne schorzenia. Poznaj prostą receptę na zdrowie.

## KUCHNIA WEDŁUG ZASAD TRADYCYJNEJ MEDYCYNY CHIŃSKIEJ

Georg Weidinger, Sandra Weidinger



Autor, Georg Weidinger, znany lekarz, wspólnie ze swoją żoną stworzyli poradnik kulinarny, który łączy mądrość Tradycyjnej Medycyny Chińskiej z wymogami zachodniego współczesnego świata. Opracowane przez nich dania nie tylko dobrze smakują, ale również stanowią bazę do powrotu do zdrowia. Oferują dietę, która równocześnie jest swego rodzaju lekiem, pozytywnie wpływa na organizm i jego regenerację. Dzięki tej wyjątkowej publikacji poznasz przepisy kulinarne opracowane i przetestowane przez dietetyka. Znajdziesz tam również dania wegetariańskie i wegańskie. Wszystkie zostały opracowane tak, aby nie zawierały glutenu. Przede wszystkim będziesz zadowolony z tego, że każdy z tych posiłków doda Ci dużo energii i będzie miał leczniczy wpływ na Twój organizm. Gotuj dla zdrowia.

ZAMÓW JUŻ TERAZ  TO TAKIE PROSTE

[www.vitalni24.pl](http://www.vitalni24.pl) tel. 85 654 78 35



# STUDIUM PSYCHOLOGII PSYCHOTRONICZNEJ

BIAŁYSTOK ☉ WARSZAWA ☉ CZĘSTOCHOWA



**Wiesz, jak ważny jest dla Ciebie rozwój duchowy (osobisty).  
Masz chęć pomagania sobie i innym.  
Zależy Ci na pogłębieniu wiedzy,  
którą zdobyłeś wcześniej z książek lub kursów.**

**Zapraszamy na kierunki:**

- ✓ **TERAPIE NATURALNE**
  - ✓ **ODNOWA PSYCHOBIOLOGICZNA**
  - ✓ **PSYCHOLOGIA PSYCHOTRONICZNA**
  - ✓ **MISTRZOWSKA SZTUKA WRÓŻENIA**
- **Rozwiniesz intuicję, zdolność jasnowidzenia i nawiązywania kontaktów z duchowymi przewodnikami;**
  - **Nauczysz się stosować w praktyce astrologię, numerologię, runy, Tarot, hipnozę;**
  - **Otrzymasz z rąk mistrzów umiejętności korzystania z najważniejszych działów wiedzy ezoterycznej;**
  - **Stworzysz zdrowe warunki życia dla siebie i swoich bliskich zgodnie z medycyną energetyczną i feng shui;**
  - **Poznasz nowych, wspaniałych ludzi, którzy idą podobną DROGĄ.**

## Twój czas na rozwój!

**[www.studiumzycia.pl](http://www.studiumzycia.pl), tel. 609 602 624**

**15-762 Białystok, ul. Antoniuk Fabryczny 55/19**

**Warszawa tel. 601 334 441, Częstochowa tel. 500 280 080**



**Vitalni24.pl**  
SKLEP ZE ZDROWIEM



# ZDROWIE • ENERGIA • WITALNOŚĆ

Medycyna naturalna

Zioła, nalewki

Książki o zdrowiu i odchudzaniu

Publikacje o zdrowym odżywianiu

Lampy solne, dyfuzory

Produkty prozdrowotne

E-booki i audiobooki

PROMOCJE | ATRAKCYJNE CENY  
SZYBKA DOSTAWA | UNIKALNA OFERTA

## Zdobądź własny klucz do zdrowia

[www.vitalni24.pl](http://www.vitalni24.pl)  
tel. 85 654 78 35





**Steven Cardoza** jest certyfikowanym lekarzem medycyny chińskiej z ponad dwudziestoletnią praktyką, licencjonowanym akupunkturzystą, ziołarzem, nauczycielem Chi Kung i autorem publikacji *Chińskie ćwiczenia uzdrawiające*. Od 1985 roku prowadzi warsztaty z akupunktury i innych praktyk taoistycznych.

Odkryj holistyczne podejście do samoleczenia, pozbaądź się konkretnych dolegliwości i osiągnij wyczekiwany dobrostan. Ta książka nie tylko zaprezentuje Ci najważniejsze koncepcje Tradycyjnej Medycyny Chińskiej, ale praktycznie wskaże, jak połączyć akupresurę, ziołolecznictwo, Chi Kung, dietę i styl życia tak, aby osiągnąć optymalne zdrowie. Starożytna mądrość, podana w formie praktycznych technik samouzdrawiania, pomoże Ci zarówno uniknąć chorób, jak i wyleczyć już istniejące dolegliwości, takie jak:

- uporczywy ból,
- bezsenność,
- bóle stawów,
- przeziębienie,
- ból głowy,
- zaburzenia potencji,
- choroba lokomocyjna,
- astma,
- zaburzenia miesiączkowania,
- hemoroidy,
- suchość skóry,
- zapalenie wątroby,
- zaburzenia pracy nerek,
- poranne mdłości,
- przepuklina,
- brak apetytu,
- schorzenia prostaty,
- nadciśnienie.

**Starożytne metody na współczesne choroby!**

Patroni:

