

KANON
MEDYCYNY CHIŃSKIEJ
ŻÓŁTEGO CESARZA
MAOSHING NI



NOWY PRZEKŁAD NEIJING SUWEN Z KOMENTARZEM

GALAKTYKA

Tytuł oryginalny: *The Yellow Emperor's Classic of Medicine. A New Translation of the Neijing Suwen with Commentary*

© 1995 by Maoshing Ni

All Rights Reserved. This translation published under license.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Niniejszy przekład opublikowano na podstawie umowy licencyjnej.

WYDANIE POLSKIE

© for the Polish edition: Galaktyka Sp. z o.o., Łódź 2012

90-562 Łódź, ul. Łąkowa 3/5

tel. +42 639 50 18, 639 50 19, tel./fax 639 50 17

e-mail: info@galaktyka.com.pl; sekretariat@galaktyka.com.pl

www.galaktyka.com.pl

ISBN: 978-83-7579-228-7

Konsultacja: *dr Mariusz Giżycki*

Redaktor prowadzący: *Marek Janiak*

Redakcja: *Bogumiła Widła*

Redakcja techniczna: *Galaktyka*

Korekta: *Monika Ulatowska*

Projekt okładki: *Artur Nowakowski*

Skład: *Garamond, Łódź*

Druk i oprawa: *Imprima sp.j. www.imprima.pl*

Księgarnia internetowa!!!

Pełna informacja o ofercie, zapowiedziach

i planach wydawniczych

Zapraszamy

www.galaktyka.com.pl

e-mail: info@galaktyka.com.pl; sekretariat@galaktyka.com.pl

Treść tej książki nie może zastępować fachowej opieki medycznej. Nie powinien wprowadzać żadnych zmian w sposobie odżywiania czy aktywności fizycznej bez konsultacji z lekarzem, w szczególności jeśli leczysz się z powodu chorób układu krążenia, podwyższonego ciśnienia krwi czy cukrzycy.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez pisemnej zgody wydawcy książka ta nie może być powielana w częściach, ani w całości. Nie może też być reprodukowana, przechowywana i przetwarzana z zastosowaniem jakichkolwiek środków elektronicznych, mechanicznych, fotokopiarskich, nagrywających i innych.

Spis treści

Przedmowa	11
Nota o przekładzie.....	15
Podziękowania	17
Wskazówki do wymowy	18
Uniwersalna prawda	21
Sztuka życia a cztery pory roku.....	25
Wpływ nieba na istoty ludzkie.....	28
Prawda ze <i>Złotej komnaty</i>	33
Przejawy <i>yin</i> i <i>yang</i> makrokosmosu w mikrokosmosie.....	37
Wzajemne oddziaływanie <i>yin</i> i <i>yang</i>	46
Dalsze rozważania nad <i>yin</i> i <i>yang</i>	49
Święte nauki.....	53
Energetyczne cykle wszechświata i ich wpływ na ludzi	55
Zaburzenia pięciu narządów <i>zang</i>	61
Dalsze rozważania nad pięcioma narządami <i>zang</i>	65
Metody leczenia	67
Leczenie ciała i umysłu	69
Sztuka przyrządzania lekarstw.....	72
Doktryny jadeitowej tablicy	75
Znaczenie diagnostyki i dyskusja o zapaści meridianów	77
Metody badania pulsu	81
Analiza pulsu.....	90
Sezonowe zmiany i nieprawidłowości w pulsie	95
Przewidywanie życia i śmierci.....	102
Zaburzenia meridianów i ich oznaki w pulsie	107
Zaburzenia narządów uwarunkowane porą roku	110
Paradygmat pięciu przemian	115

System kanałów i techniki akupunktury	118
Zachowanie zdrowia	120
Akupunktura w zgodzie z cyklami kosmicznymi	123
Czynniki chorobotwórcze	127
Natura nadmiaru i niedoboru	131
Rozważania o kanałach <i>taiyin</i> i <i>yangming</i>	137
Zaburzenia kanału <i>yangming</i>	140
Rozważania o chorobach gorączkowych	142
Akupunktura w leczeniu chorób gorączkowych	146
Dyskurs o <i>wen bing</i>	150
Zaburzenia równowagi	154
Choroby malaryczne	157
Akupunktura w leczeniu malarii	163
Patologiczne stany gorąca i zimna	166
Etiologia, diagnoza i leczenie kaszlu	168
Różnicowanie bólu	170
Zaburzenia brzucha	174
Akupunktura w leczeniu bólu pleców	178
Zaburzenia wywołane wiatrem	181
Syndrom <i>bi</i>	184
Zaburzenia <i>wei</i>	188
Stany <i>jue</i> : oddzielenie <i>yin</i> i <i>yang</i>	191
Prawidłowy i nieprawidłowy przebieg choroby	195
Rzadko spotykane choroby	198
Choroby niezwykle	202
Patologia meridianów według kalendarza energetycznego	205
Podstawy akupunktury	209
Głębokość nakłucia w akupunkturze	211
Przeciwwskazania do stosowania akupunktury	212
Zasady tonizowania i redukowania w akupunkturze	215
Sztuka akupunktury	217
Techniki akupunktury	220

Dermatomy meridianów.....	223
Meridiany i kolaterale	225
Punkty akupunkturuowe.....	226
Przebieg meridianów	230
Punkty akupunkturuowe w zagłębieniach i otworach kości.....	233
Leczenie akupunkturą w zaburzeniach wody i chorobach gorączkowych	236
Regulowanie meridianów	240
Nakłuwanie kanałów <i>luo</i>	249
Akupunktura zgodna z porami roku.....	254
<i>Biao</i> i <i>ben</i> oraz rozprzestrzenianie się choroby w systemie narządów	257
Kalendarz energetyczny	261
Obiegi pięciu żywiołów	267
Sześć czynników klimatycznych	271
Wpływ pięciu elementów i sześciu czynników klimatycznych	274
Zasady przemian energii	285
Sześć makrokosmicznych wpływów	292
Akupunktura w leczeniu epidemii	300
Pochodzenie chorób.....	305
Podstawy wiedzy o chorobach i ich leczeniu	308
Żółty Cesarz o patologii.....	315
Znaczenie prawidłowej diagnozy	318
Pięć błędów lekarzy	321
Cztery uchybienia lekarzy	323
Trzy meridiany <i>yin</i> i trzy meridiany <i>yang</i> w ciele człowieka.....	324
Wznoszenie i opadanie energii.....	328
Subtelne rozumowanie.....	330
O autorze	333
Indeks.....	335

Uniwersalna prawda

W STAROŻYTNYCH CZASACH ŻYŁ Żółty Cesarz, Huang Di. Już w młodości zasłynął jako cudowne dziecko, a gdy dorósł, okazał się mężem szczerym, mądrym, uczciwym i pełnym współczucia. Posiadł głęboką wiedzę i rozwinął umiejętność wnikliwego obserwowania przyrody. Lud poznał w nim naturalnego przywódcę i wybrał go na cesarza.

Podczas swego panowania Huang Di rozprawiał o medycynie, zdrowiu, trybie życia, odżywianiu i kosmologii taoistycznej ze swoimi doradcami: lekarzem Qi Bo, Lei Gongiem i innymi.

Pierwszą dysputę zapoczątkowało pytanie Huang Di:

– Słyszałem, że w dawnych czasach wszyscy ludzie żyli sto lat i nie było u nich widać oznak starości. A dzisiaj starzeją się przedwcześnie i dożywają zaledwie pięćdziesięciu lat. Czy przyczyną tego jest zmiana środowiska, czy może dzieje się tak, ponieważ ludzie porzucili zasady właściwego trybu życia?

Qi Bo odpowiedział:

– W przeszłości ludzie praktykowali *tao* – drogę życia. Uważali, że przemiana energii we wszechświecie jest wyrazem równowagi *yin* i *yang*. Dlatego wypracowali takie praktyki, jak *dao-in*. Są to ćwiczenia, w których łączy się rozciąganie, masaż i oddychanie w celu poprawy przepływu energii oraz medytację wspomagającą utrzymanie harmonii z wszechświatem. Ludzie odżywiali się wtedy w zrównoważony sposób i jadalі o stałych porach. Wstawali i udawali się na spoczynek o określonej godzinie. Unikali przeciążenia ciała i umysłu oraz zachowywali umiar. Dbali o dobrostan ciała i umysłu, nic więc dziwnego, że dożywali tak sędziwego wieku.

A dziś ludzie żyją inaczej. Piją wino jak pije się wodę i ulegają zgubnym zachciankom. Niszczą swoje *jing* – esencję ciała gromadzoną w nerkach – i osłabiają swoje *qi*. Nie znają sekretu zachowania energii i witalności. Goniąc za podnieceniami i krótkotrwałymi przyjemnościami, lekceważą naturalny rytm i porządek wszechświata. Nie dbają o regularny tryb życia, właściwe odżywianie i prawidłowy sen. Nie dziwi zatem, że wyglądają staro w wieku pięćdziesięciu lat i wcześniej umierają.

Mistrzowie dawnych czasów zalecali, by wystrzegać się *zei feng*, czynników chorobotwórczych. Na poziomie mentalnym oznacza to, że należy utrzymywać stan wyciszenia, unikać przesadnych pragnień i nie oddawać się fantazjom, lecz rozpoznać i utrzymywać naturalną czystość i przejrzystość umysłu. Gdy wewnętrzne energie krążą swobodnie i bez przeszkód, a energia umysłu nie jest rozproszona, lecz skupiona i ześrodkowana, bez trudu można ustrzec się od chorób i dolegliwości. Dawniej ludzie żyli spokojnie i uczciwie, wolni od wybujałych pragnień i ambicji. Postępowali zgodnie z sumieniem i nie czuli lęku. Nie pozostawiali bezczynni, ale nigdy nie trwonili swoich sił. Żyli prosto i znali umiar, w wyniku czego ich pożywienie nie było wyszukane, lecz złożone z prostych, ale pożywnych produktów, a ich ubiór, choć nigdy strojny i bogaty, zawsze był odpowiedni do pory roku. Zadowalali się tym, co mieli, więc nie odczuwali zazdrości i nie byli zachłanni. Współczuli innym, chętnie pomagali, byli uczciwi i stronili od szkodliwych nałogów. Pozostawiali niewzruszeni i nie ulegali pokusom. Potrafili zachować równowagę nawet w obliczu przeciwności losu. Odnosili się do każdego sprawiedliwie, niezależnie od jego inteligencji czy pozycji społecznej.

Huang Di zapytał:

– Gdy człowiek się starzeje, nie może już płodzić dzieci. Czy to zależy od cech dziedzicznych, czy wynika z utraty zdolności do prokreacji?

Qi Bo odrzekł:

– Ogólnie mówiąc, fizjologia rozrodczości kobiety ma swoje fazy. W wieku siedmiu lat energia nerek osiąga swoją pełnię, pojawiają się stałe zęby i rosną długie włosy. W wieku lat czternastu dojrzewa *tian kui*, esencja płodności, otwierają się kanały odpowiedzialne za poczęcie: *ren*, kanał poczęcia, i *chong*, kanał vitalności, rozpoczyna się menstruacja i możliwe staje się zajście w ciążę. W wieku lat dwudziestu jeden energia nerek jest silna i zdrowa, wyrzynają się zęby mądrości, a ciało rozkwita i staje się pełne wigoru. W wieku dwudziestu ośmiu lat kości i ścięgna są dobrze rozwinięte, a włosy bujne. W pełni uwidaczniają się drugorzędne cechy płciowe. To szczytowy okres w rozwoju kobiety. W wieku trzydziestu pięciu lat rozpoczyna się osłabienie *yangming*, kanałów żołądka i jelita grubego, które zarządzają głównymi mięśniami twarzy. Powoduje to, że mięśnie ulegają atrofii, na twarzy pojawiają się zmarszczki, a włosy stają się cieńsze. W wieku lat czterdziestu dwóch wyczerpane są wszystkie meridiany *yang*: *taiyang*, *shaoyang* i *yangming*; zmarszczki pokrywają całą twarz, a włosy zaczynają siwieć. W wieku lat czterdziestu dziewięciu kanały *ren* i *chong* są już zupełnie puste, a *tian kui* ulega wysuszeniu. Menstruacja ustaje, kobieta zaś bezpowrotnie traci możliwość poczęcia dziecka.

U mężczyzn energia nerek osiąga pełnię w ósmym roku życia. Pojawiają się wtedy stałe zęby i rosną długie włosy. W wieku lat szesnastu energii nerek jest pod dostatkiem, *tian kui* dojrzewa; dojrzewa też *jing* i mężczyzna jest zdolny do prokreacji.

W wieku dwudziestu czterech lat *qi* nerek jest obfite, kości i ścięgna rosną w siłę i wyrzynają się zęby mądrości. W wieku trzydziestu dwóch lat ciało osiąga pełnię sił, a mężczyzna przeżywa swój najlepszy okres. Około czterdziestego roku życia zaczyna zmniejszać się *qi* nerek, obluzowują się zęby, zaczynają wypadać włosy. W wieku lat czterdziestu ośmiu zaczyna słabnąć energia *yang* głowy, twarz nabiera ziemistego koloru, włosy siwieją, pogarsza się stan uzębienia. Po pięćdziesiątym szóstym roku życia słabnie energia wątroby, co powoduje stopniowe sztywnienie ścięgien. W sześćdziesiątym czwartym roku *tian kui* wysycha i *jing* jest wyczerpane, dochodzi do wyczerpania nerek, zmęczenia i osłabienia. Kiedy we wszystkich narządach jest wystarczająco dużo energii, jej nadwyżka zgromadzona w nerkach jest wydzielana w celu poczęcia dziecka. Ale w starszym wieku narządy są już osłabione, a ich energia uszczuplona, kości stają się łamliwe, ścięgna tracą elastyczność, coraz trudniej się poruszać. Zbiornik nerek jest pusty, a to oznacza kres możliwości płodzenia dzieci.

Huang Di powiedział:

– Zauważyłem jednak, że niektórzy ludzie, nawet mimo zaawansowanego wieku, nadal są w stanie płodzić dzieci.

Qi Bo odparł:

– Dzieje się tak dlatego, że odziedziczyli oni niespotykaną obfitość *jing* oraz zrozumieli, jak należy właściwie kierować swoim życiem i chronić witalność. Tacy ludzie – mężczyźni w wieku lat sześćdziesięciu czterech i kobiety w wieku czterdziestu dziewięciu lat – nadal mają nadwyżkę energii w nerkach i obfitość *qi* i krwi, zatem zachowują zdolność do prokreacji. Mężczyźni, którzy przekroczą sześćdziesiąty czwarty rok życia, i kobiety mające ponad czterdzieści dziewięć lat zazwyczaj jednak tracą tę zdolność.

Huang Di zapytał:

– Czy mędrzec, który żyje w zgodzie z *tao* i ma ponad sto lat, nadal jest w stanie płodzić dzieci?

Qi Bo odrzekł:

– Jeśli ktoś wie, jak żyć właściwie, jak zachować energię i jak podążać za *tao*, odpowiedź brzmi: tak, jest to możliwe. Taka osoba mogłaby płodzić dzieci w wieku stu lat.

Huang Di dopytywał dalej:

– Słyszałem, że w dawnych czasach żyli ludzie, o których mówiono „nieśmiertelni”, a którzy znali tajemnice wszechświata i podążali za zasadami *yin* i *yang*. Pozyskiwali esencję z przyrody i doskonalili się w różnych praktykach, takich jak *dao-in* oraz *qi gong*. Są to ćwiczenia oddechowe z wizualizacjami, mające na celu zintegrowanie ciała, ducha i umysłu. Dzięki temu zachowywali oni równowagę i osiągalni niespotykany poziom spełnienia. Czy możesz mi o nich opowiedzieć?

Qi Bo odparr:

– Nieśmiertelni utrzymywali energię umysłu w skupieniu i czystości, a jednocześnie harmonizowali ciało z otoczeniem. Dlatego nie przejawiali zwykłych oznak starzenia i byli w stanie przekroczyć biologiczne ograniczenia. Nie tak dawno temu żyli ludzie, znani jako urzeczywistnieni. Mieli wiele cnót, rozumieli prawa przyrody i potrafili dostosować się do pór roku i żyć w jedności z otaczającym światem. Oni również potrafili panować nad energią umysłu poprzez odpowiednią koncentrację. Urzeczywistnieni nie wiedli życia zwykłych ludzi, którzy mają skłonność do marnotrawienia własnej energii. Umieili swobodnie przemieszczać się do różnych czasów i miejsc, ponieważ nie podlegali zwyczajowym wyobrażeniom czasu i przestrzeni. Posiadali nadprzyrodzone zdolności postrzegania zmysłowego, które wykraczało daleko poza możliwości wzroku i słuchu innych ludzi. Podobnie jak nieśmiertelni, byli także w stanie zachować długie życie i cieszyć się pełnią zdrowia.

Był jeszcze trzeci rodzaj ludzi, znanych jako mędrccy. Wiedli oni spokojne życie, mieszkali na ziemi pod niebem i podążali za rytmem planety i wszechświata. Przystosowali się do społeczeństwa, ale nie poddawali się prądom kulturowym. Byli wolni od emocjonalnych skrajności, a ich życie cechowały zrównowazenie i pełnia zadowolenia. Wygląd mędrcców, ich zachowanie i sposób myślenia były całkowicie niezależne od zmieniających się norm społecznych. Choć ciągle aktywni, nigdy nie byli wyczerpani. Nie brali na siebie zobowiązań ponad własne możliwości. Trwali w spokoju, rozpoznawszy pustą naturę przejawionego istnienia. Mędrccy żyli ponad sto lat dzięki temu, że nie rozpraszali swojej energii.

Czwarta grupa to ludzie, którzy podążali za *tao*, zwano ich naturalistami. Żyli w rytm pór roku, dostosowując się do cyklu nieba i ziemi, słońca, księżyca i gwiazd. Starali się żyć na modłę dawnych czasów, skromnie. Oni również cieszyli się pełnią życia i osiągnęli sędziwy wiek.

Sztuka życia a cztery pory roku

HUANG DI RZEKŁ:

– Trzy wiosenne miesiące przynoszą odnowę w przyrodzie. Wiosna to czas narodzin. Właśnie wtedy niebo i ziemia rodzą się na nowo. O tej porze roku należy wcześniej udawać się na spoczynek oraz wcześniej wstawać i zażywać przechadzki, aby sycić się świeżą, orzeźwiającą energią. Wiosną odnawia się energia świata, dlatego należy dążyć do dostrojenia się do niej i pozostawać otwartym na poziomie fizycznym i emocjonalnym.

Jeśli chodzi o ciało, zaleca się częściej wykonywać ćwiczenia fizyczne i nosić luźne ubrania, które nie krępują ruchów. Jest to czas na ćwiczenia rozciągające, aby rozluźnić ścięgna i mięśnie. Jeśli chodzi o emocje, wiosna jest dobrym okresem na rozwijanie spokoju i równowagi umysłu. To pora roku związana z wątrobą, należy więc uważać, by nie uszkodzić tego narządu przeżywaniem intensywnych emocji. Z tego powodu nie powinno się wybuchać gniewem, poddawać frustracji, popadać w depresję ani pogrążać się w smutku. Trzeba też dodać, że pogwałcenie naturalnego porządku przyrody w okresie wiosny przynosi w ciągu lata choroby wywołane przez czynnik zewnętrznego zimna.

W trakcie trzech miesięcy letnich mocno świeci słońce i obficie pada deszcz. Energia nieba zstępuje, a energia ziemi unosi się w górę. Z chwilą gdy te energie się jednoczą, dochodzi do połączenia nieba i ziemi. Dzięki temu dojrzewają rośliny i pojawia się bogactwo kwiatów, owoców i zwierząt.

Latem można udawać się na spoczynek nieco później, a wstawać nadal wcześniej. Należy powstrzymywać się od gniewu i zapewnić sobie dużo ruchu, by zapobiec zamykaniu się porów skóry i zastojowi *qi*. Wskazany jest umiar w aktywności płciowej, aczkolwiek można wtedy sobie na nią pozwolić nieco częściej niż w innych porach roku. Jeśli chodzi o emocje, ważne jest, by być szczęśliwym, wyrozumiałym i nie chować urazy. Sprzyja to swobodnemu przepływowi energii i zapewnia prawidłową wymianę między tym, co zewnętrzne, a tym, co wewnętrzne. Jeżeli się dba o to latem, można zapobiec pojawieniu się choroby jesienią.

Podczas trzech miesięcy jesiennych wszystko w przyrodzie osiąga pełnię dojrzałości. Ziarna dojrzewają i nadchodzi czas zbiorów. Energia nieba się ochładza, podobnie jak pogoda. Zrywa się wiatr. Jest to punkt zwrotny, kiedy to, co aktywne, przeradza się w pasywne i faza *yang* przechodzi w swoje przeciwieństwo – fazę *yin*. Jesienią należy udawać się na spoczynek o zachodzie słońca i wstawać o świcie. Z nadejściem jesieni aura się ochładza, podobnie jak ochładzają się emocje. Dlatego jest ważne, by zachować spokój i nie dopuścić do depresji. Dzięki temu można łagodnie przejść w okres zimy. Jesień to czas na skupienie energii, ześrodkowanie ducha i poskromienie żądz. Trzeba dołożyć starań, by energia płuc była silna, czysta i zrównoważona. Zaleca się wykonywanie ćwiczeń oddechowych w celu wzmocnienia *qi* płuc. Jesienią należy też powstrzymać się od palenia papierosów i unikać przeżywania smutku, który jest emocją związaną z płucami. W ten sposób można się uchronić od chorób nerek i dolegliwości trawiennych podczas zimy. Jeśli nie przestrzega się tego naturalnego porządku, dochodzi do uszkodzenia płuc. Na skutek tego zimą pojawiają się biegunki z niestrawionymi resztkami pożywienia, a to z kolei naraża na szwank zdolność ciała do gromadzenia i przechowywania.

Zimą wszystko usycha, chowa się, powraca do domu i udaje się na spoczynek; zamarzają jeziora i pada śnieg. Jest to czas, gdy *yin* panuje nad *yang*. Dlatego należy powstrzymać się od nadużywania energii *yang*. Wcześniej kładź się do snu, wstawaj o wschodzie słońca, który zimą następuje później niż w innych porach roku. Zaleca się stłumić pragnienia i wyciszyć umysł. Pohamuj zwłaszcza żądze seksualne; zachowaj je dla siebie jak radosny sekret. Chroń ciepło ciała, wystrzegaj się zimna, utrzymuj zamknięte pory skóry. Unikaj pocenia się. Dewiza zimy brzmi: gromadzić i przechowywać. Lekceważenie tych zasad zimą prowadzi do uszkodzenia energii nerek, co na wiosnę wywołuje *wei jue*, czyli słabość, zanik mięśni i zimno. Objawami tego stanu są: paraliż, syndrom *wei* (zwiotczenia), zapalenia stawów, zwyrodnienia kości i ścięgien. Pojawiają się one wtedy, gdy na wiosnę ciało brakuje zdolności otwarcia się i ruchu.

W taki oto sposób można przedstawić cały cykl. Wiosna to początek, gdy trzeba uwolnić energię i pozwolić na jej swobodny przepływ. Lato stanowi jeszcze większe otwarcie, umożliwiające wymianę i połączenie energii zewnętrznych z wewnętrznymi. Jesienią ważne jest zachowanie energii, a zimą dominuje gromadzenie i przechowywanie.

Huang Di mówił dalej:

– Energia nieba jest jasna i przezroczysta, pozostaje w nieustannym ruchu i ma pewną niezwykłą cechę, mianowicie nie promieniuje własnym blaskiem. W przeciwnym razie jej lśnienie przyćmiłoby światło słońca i blask księżyca. Ludzie powinni iść za przykładem nieba, które nie ujawnia swojej prawdziwej mocy. W ten sposób można zachować własną energię i nie narażać się na wpływ szkodliwych

czynników, wywołujących chorobę. Jeśli patogenne czynniki wnikają w ciało, jego energia ulega zablokowaniu, tak jak to się dzieje, gdy chmury zasnuwają niebo i przysłaniają słońce i księżyc, powodując ciemność.

Energia nieba krąży w naturalny sposób i komunikuje się z energią ziemi. Niebiańska energia zstępuje w dół, a energia ziemi się unosi. Kiedy się spotykają, obie energie się jednoczą, pory roku są stabilne, a słońce, deszcz, wiatr i mróz występują w równowadze. Jeśli jednak niebiańska energia ulega zablokowaniu, promienie słońca nie docierają na ziemię, a z chmur nie powstaje deszcz. Bez słońca i deszczu słabnie vitalność wszystkich istot żywych i wyczerpują się źródła pożywienia. W następstwie zaburzenia równowagi energii zrywają się burze i huragany, a fale surowego, ostrego powietrza zakłócają naturalny porządek pór roku; wywołują chaos i zniszczenie.

Dawniej mędrcy byli w stanie dostrzegać znaki i dostosowywać się do zmian w przyrodzie. Dzięki temu byli odporni na wpływy zewnętrzne, zwane szkodziwym wiatrem, i długo żyli. Ten, kto nie podąża za ruchem energii żywiołów, zmieniającym się w rytm pór roku, naraża się na zastój energii wątroby i wiosną choruje. Jego serce latem słabnie i wyczerpuje się energia *yang*. Jesienią cierpi na zastój energii płuc, a zimą zużywa *jing* nerek.

Przemiana *yin* i *yang* w ciągu czterech pór roku jest podstawą cyklu narodzin i zamierania życia. Mędrcy potrafili pielęgnować energię *yang* wiosną i latem oraz dbali o zachowanie energii *yin* jesienią i zimą. Podążanie za porządkiem wszechświata sprzyja naturalnemu rozwojowi. Kto jednak nie szanuje naturalnego porządku rzeczy, uszkadza korzeń życia i osłabia swą prawdziwą energię.

Dlatego też przemiana *yin* i *yang* w ciągu roku jest korzeniem życia, wzrostu, rozmnażania, starzenia się i obumierania. Przestrzeganie tego naturalnego prawa chroni przed chorobami. Mędrcy kierują się tymi zasadami, a głupcy je lekceważą.

W dawnych czasach mędrcy zapobiegali dolegliwościom, zanim się jeszcze rozpoczęły, podobnie jak dobry cesarz czy sprawny rząd potrafi podjąć niezbędne kroki, aby w porę zażegnać niebezpieczeństwo wojny. Natomiast leczenie choroby po jej rozpoczęciu przypomina tłumienie powstania, które już wybuchło. Gdy ktoś kopie studnię dopiero wtedy, gdy odczuwa pragnienie, albo wykuwa broń, gdy bitwa już trwa, można mu tylko zadać pytanie: „Czyż nie jest za późno na te działania?”.

Wpływ nieba na istoty ludzkie

HUANG DI POWIEDZIAŁ:

– Od najdawniejszych czasów uważa się, że zachodzi ścisły związek między życiem i działaniem człowieka a jego środowiskiem naturalnym. Korzeniem wszelkiego życia jest *yin* i *yang*. Zasada ta dotyczy wszystkiego we wszechświecie: tego, co w niebie i na ziemi, w czterech kierunkach świata i na dziewięciu kontynentach. Ciało człowieka ma dziewięć otworów: uszy, oczy, nozdrza, usta, odbył i ujście cewki moczowej. W ciele znajduje się pięć narządów *zang*: nerki, wątroba, serce, śledziona i płuca, oraz dwanaście stawów: łokcie, nadgarstki, kolana, kostki, ramiona i biodra. Wszystkie połączone są z *qi* wszechświata. Z uniwersalnego *yin* i *yang* wyłania się pięć faz transformacji energii, znanych także jako pięć żywiołów. Są to fazy: drzewa, ognia, ziemi, metalu i wody.

Pięć żywiołów ma związek z trzema *yin* i trzema *yang* wszechświata – to sześć czynników klimatycznych, kształtujących wzorce pogody, które są odzwierciedleniem ekologii planety. Jeśli ludzie lekceważą i zakłócają naturalny porządek, narażają ciało na uszkodzenie przez patogenne wpływy.

Yang qi ciała jest jak słońce. Kiedy słońce gaśnie, wszystko na ziemi wycofuje się ze swej aktywności. Słońce to najwyższe *yang*. *Yang qi* – niebiańska energia słońca – otacza całą ziemię. Podobnie dzieje się w ludzkim ciele. *Yang qi* krąży wokół jego centrum i ma za zadanie chronić organizm.

Huang Di mówił dalej:

– Ze szczególną troską muszą o swoje *yang qi* zadbać ci, którzy mieszkają w zimnym klimacie. *Yang qi* chroni ciało niczym ściany wewnątrz domu, dającego ludziom schronienie przed surowym klimatem. Należy być zdyscyplinowanym i nie dopuszczać do powstania żadnych szczelin. Czynniki chorobotwórcze nie wedrą się do zamku, jeśli wszystkie bramy będą zamknięte.

Gdy ktoś w czasie zimy prowadzi niewłaściwy tryb życia, ulega porywom gniewu i nie panuje nad żądzami, wtedy jego duch staje się niespokojny, a *yang qi* rozprasza się na powierzchni i traci kontrolę nad otworami ciała i porami skóry.

Wtedy *qi* wycieka na zewnątrz, a ciało staje się podatne na atak czynników chorobotwórczych.

Latem, na skutek nadmiernego pocenia się w czasie upałów, *qi* ucieka, oddech staje się przyspieszony i świszczący, pojawia się uczucie rozdrażnienia. Są to objawy gorąca atakującego powierzchnię.

Jeśli do wnętrza wnika patogen gorąca późnego lata, zaburza to umysł i ducha, wywołując majaczenie, bełkotanie i gorączkę. Aby usunąć te objawy, trzeba otworzyć pory skóry, żeby wyprowadzić gorąco.

Wilgoć, atakująca ciało, wywołuje odczucie ciężkości i rozpierania w głowie, jakby była czymś ściśnięta. Wielkie mięśnie i ścięgna kurczą się, a małe mięśnie i ścięgna wiotczeją. Utrudnia to poruszanie; powoduje skurcze i atrofie.

Zablokowanie *qi* w wyniku niedoboru wywołuje obrzęk kończyn i upośledza zdolność poruszania się. Taki stan wskazuje na wyczerpanie *yang qi*.

Przepracowanie i nadmiar stresu przegrzewają *yang*, a to z kolei niszczy *yin* i *jing* (esencję). Jeżeli taki stan trwa do lata, ciało się odwadnia, wysychają płyny i *yin*. Uszkodzenie płynów i *yin* prowadzi do omdlenia, niewyraźnego widzenia, ogłuchnięcia i zablokowania uszu. Syndrom ten określa się jako *jian jue*. Omdlenie może być też następstwem wybuchu gniewu, który gwałtownie porywa *qi* w górę i w ten sposób blokuje krążenie krwi w głowie. Wystąpienie tego rodzaju zastoju określa się jako syndrom *bo jue*, czyli omdlenie spowodowane walką między *qi* a krwią.

Uszkodzone ścięgna tracą elastyczność i zdolność do kurczenia. Ma to negatywny wpływ na możliwość poruszania się. Wystąpienie potów tylko po jednej stronie ciała jest sygnałem ostrzegawczym przed pojawieniem się *pian ku*, porażenia połowiczego. Wilgoć, wnikaająca przez otwarte pory skóry, wywołuje *zuo fei*, stany zapalne skóry i czyraki. Spożywanie dużych ilości ciężkiego, tłustego jedzenia może z kolei spowodować *ding chuang*, poważniejsze ropne zmiany skóry.

Silne poty po dużym wysiłku sprzyjają wnikaniu wiatru i zimna w skórę, co prowadzi do syndromu *zha*, czerwonych plamek na nosie. Jeśli wiatr i zimno nie zostaną usunięte i zalegają dłuższy czas, wywołuje to *zuo chuang* – wrzodziejące zmiany na pośladkach i wokół odbytu.

Yang qi przekształca *jing* (esencję), by odżywić *shen* (ducha) i harmonizuje się z *ying qi*, by dać siłę ścięgnom. Zanik regulacyjnej funkcji porów skóry ułatwia wniknięcie patogenego zimna, które uszkadza i blokuje *yang qi*. Ścięgna nie są wtedy prawidłowo odżywiane, ciało traci więc elastyczność, a ruchy stają się ograniczone i sprawiają ból.

Wniknięcie patogenego zimna głębiej do warstwy krwi utrudnia jej krążenie, powoduje sińce i prowadzi do syndromu *lou*, czyli perforacji ropni na szyi. Zimno w warstwie mięśni zaburza prawidłowe gojenie się ran i zmian skórnych.

Zimno, które wnika w meridiany poprzez punkty *shu* (punkty przenoszące) i dociera drogami krążenia do narządów wewnętrznych, powoduje strach i koszmarny sny.

Ying qi (*qi* odżywcze) krąży w kanałach, ale gdy pod wpływem patogennego zimna ulega zablokowaniu w mięśniach, prowadzi to do syndromu *yong zhong*, ropnych obrzęków z cystami. U osoby, która nadmiernie się poci z powodu osłabienia, wiatr i zimno mogą zablokować pory skóry, a tym samym spowodować nagromadzenie płynów w warstwie mięśni. Mogą wtedy ulec zablokowaniu punkty *shu* (punkty transportujące, przenoszące). Tak powstaje syndrom *feng nui*, malaria typu wietrznego z naprzemiennymi dreszczami i gorączką, bólem głowy i podrażnieniem.

Patogeny wiatr jest główną przyczyną wszystkich zaburzeń. Kto jednak zachowuje spokój ducha i stabilność emocjonalną, ma na tyle dużo własnej energii i tak silną odporność, że jest w stanie oprzeć się atakom nawet najbardziej niszczycielskich czynników chorobotwórczych. Czynniki patogenne, który zalega w ciele długi czas, przeobraża się, wnika coraz głębiej i zakłóca krążenie *qi* od góry do dołu, po obu stronach ciała, pomiędzy *yin* i *yang*. Nawet najbardziej doświadczony lekarz napotka trudności w leczeniu takiego stanu. Kiedy *qi* jest zablokowane, trzeba zastosować zioła przeczyszczające i sedatywne techniki akupunkturu. W przeciwnym razie pacjentowi grozi śmierć. Lekarz o niskich kwalifikacjach może nie dostrzec niebezpieczeństw, które pociąga za sobą zablokowanie *yang qi*.

Yang qi porusza się jak słońce. Wraz z jego wschodem o świcie, *yang qi* zaczyna przesuwając się do zewnętrznych partii ciała i otwierają się pory skóry. Szczyt aktywności *yang qi* przypada w południe. Zaleca się wtedy odpoczynek i wyciszenie, aby nie dopuścić do ucieczki *yang qi* z ciała. Kiedy słońce chyli się ku zachodowi, *yang qi* kieruje się do wewnątrz, a pory skóry zaczynają się zamykać. O tej porze dnia nie należy wykonywać forsownych ćwiczeń fizycznych ani wystawiać się na zimno, wiatr, wilgoć i mgłę, gdyż jest to bardzo szkodliwe. Lekceważenie naturalnego rytmu wznoszenia i opadania *yang qi* prowadzi do stopniowego osłabiania ciała przez czynniki patogenne, choroby i degenerację.

Qi Bo zabrał głos:

– *Yin* jest esencją narządów wewnętrznych i źródłem *qi*. *Yang* chroni powierzchnię ciała przed patogennymi wpływami i zapewnia działanie mięśni. Kiedy *yin* nie jest w stanie utrzymać *yang*, krążenie w kanałach przyspiesza i dochodzi do nadmiaru *yang qi*, które porusza się wtedy w niekontrolowany sposób. Jeśli natomiast *yang qi* jest niedoborowe i nie stanowi wystarczającej przeciwwagi dla *yin*, komunikacja między narządami wewnętrznymi ulega zakłóceniu, a dziewięć otworów ciała przestaje funkcjonować. Mędrcy, którzy rozumieli zasadę *yin* i *yang*, postępowali tak, by ciało harmonijnie spełniało swoje funkcje. Równowaga *yin* i *yang* umożliwia zgodną współpracę pięciu narządów *zang*, sprzyja swobodnemu krążeniu

w ścięgnach, więzadłach, naczyniach, kanałach i kolateralach oraz zapewnia dobrą kondycję mięśni, kości i szpiku. Dzięki równowadze *yin* i *yang*, *qi* i krew płyną wyznaczonymi drogami, wewnątrz i zewnątrz wzajemnie wspierają się w działaniu, umożliwiając wyraźne widzenie oraz słyszenie. Tym samym *zhen qi* (prawdziwe *qi*) pozostaje nienaruszone, a patogen nie ma dostępu do ciała.

Kiedy szkodliwy wiatr wnika do ciała, z czasem przekształca się w gorąco i zużywa w ciele *qi*, *jing* (esencję) i krew. Gdy krew się wyczerpuje, wątroba nie jest odpowiednio odżywiona i przestaje prawidłowo funkcjonować.

Ten, kto nie zachowuje umiaru w jedzeniu, skazuje się na zastój pokarmowy i naraża się na rozciągnięcie mięśni oraz naczyń żołądka i jelit. Prowadzi to do biegunki i hemoroidów. Nadużywanie alkoholu unosi energię do głowy. Energia wtedy nie jest na właściwym miejscu. Jeśli w takim stanie podejmuje się współżycie płciowe, nadwęża się *qi* nerek, osłabiając i degenerując w ten sposób obszar lędźwi, bowiem gdy w trakcie stosunku nie ma w nerkach *qi*, ciało pobiera je z kości i szpiku.

Kluczem do utrzymania zdrowia jest umiejętność regulowania *yin* i *yang* w ciele. Zaburzenie ich równowagi przypomina cykl roczny, w którym jest wiosna, ale brakuje zimy, albo w którym jest zima, ale brak lata. Jeżeli *yang* jest w nadmiarze i wymyka się spod kontroli, uszkadza *yin*. Tylko spokojne, harmonijne *yin* może okiełznać *yang qi* i poskromić jego ekspansywną naturę. Wówczas duch pozostaje niezakłócony, a umysł jasny. Jeśli *yin* i *yang* się rozdzielają, rozchodzą się również *jing* (esencja) i *shen* (duch).

Jednoczesny atak wiatru i wilgoci prowadzi do stanu gorąca i zimna. Jeżeli wiatr atakuje wiosną i nie zostanie rozproszony, uszkadza śledzionę, powodując biegunkę, niestrawność i zastój pokarmu.

Wniknięcie gorąca późnego lata w trakcie lata może jesienią wywołać malarię. Wilgoć wnikająca jesienią gromadzi się w płucach i później może wywoływać syndrom *wei jue* – słabe i zimne kończyny, kaszel i wyniszczenie ciała. A zimno, które atakuje zimą, przetrwa do kolejnej pory roku i objawi się wtedy w postaci choroby gorączkowej, ponieważ wiosną wszystko się unosi się w górę. Zmiany klimatyczne związane z porami roku mogą uszkodzić narządy wewnętrzne, jeśli brakuje sił lub jest się nieostrożnym.

Źródłem i zabezpieczeniem *yin* jest pięć smaków pożywienia, ale ich nieprawidłowe stosowanie może wręcz uszkodzić pięć narządów *zang*. Nadmiar smaku kwaśnego może spowodować nadaktywność wątroby i nadwężyć wydolność śledziony. Nadużywanie smaku słonego osłabia kości oraz powoduje przykurcze i atrofię mięśni, a ponadto wywołuje zastój *qi* serca. Przesadne spożywanie produktów o smaku słodkim może zakłócić *qi* serca, powodując jego nadmierne pobudzenie i zastój. Nadmiar słodkiego może także być przyczyną zaburzenia równowagi nerek, co przejawia się czarnym zabarwieniem twarzy. Zbyt wiele smaku

gorzkiego w diecie upośledza zdolność śledziony do transformacji i transportu pożywienia, osłabia trawienie, prowadzi do rozdęcia żołądka oraz uszkodzenia mięśni i ścięgien.

Dlatego należy zwracać uwagę na spożywane pokarmy. Jest to ważne dla prawidłowego wzrostu i rozmnażania się, a także dla rozwoju kości, ścięgien, więzadeł, kanałów i kolaterali. Odpowiednie odżywianie się wspiera swobodny przepływ *qi* i krwi, a tym samym umożliwia dożycie sędziwego wieku.

Prawda ze Złotej komnaty

HUANG DI RZEKŁ:

– W przyrodzie występuje osiem rodzajów wiatru, a w kanałach i kolateralach ciała jest jego pięć rodzajów. Co to oznacza?

Qi Bo odpowiedział:

– Osiem rodzajów wiatru, które występują w przyrodzie, to patogenne wiatry wywołujące choroby. Mogą one wnikać w kanały i kolaterale ciała, powodując pięć odmian wewnętrznego wiatru, które z kolei uszkadzają związane z nimi narządy wewnętrzne. Wyróżniamy wśród nich wiatr wątroby, wiatr serca, wiatr płuc, wiatr nerek i wiatr śledziony. Powstają one pod wpływem anomalii w czterech porach roku. Ma to miejsce, gdy wiosna nadmiernie kontroluje późne lato, późne lato – zimą, zima – lato, lato – jesień, a jesień – wiosnę. Takie interakcje w przyrodzie są przejawem cyklu kontrolnego pięciu elementów.

W systemie pięciu elementów wiosna przyporządkowana jest elementowi drzewa, lato związane jest z ogniem, późne lato z ziemią, jesień to metal, a zima należy do elementu wody. Każdemu żywiołowi odpowiada narząd wewnętrzny: elementowi drzewa przypisana jest wątroba, elementowi ognia – serce, ziemi – śledziona, metalowi odpowiadają płuca, a wodzie – nerki. Wiosną pogoda i wpływy klimatyczne mogą oddziaływać na wątrobę, latem na serce, i tak dalej.

Jeśli mówimy, że wiosna nadmiernie kontroluje późne lato, to rozumiemy przez to, że dochodzi do charakterystycznych anomalii pogodowych: podczas późnego lata panuje wtedy pogoda charakterystyczna dla wiosny. W reakcji na takie warunki zewnętrzne w ciele dochodzi do stłumienia śledziony (energii elementu ziemi) przez nadmiarową wątrobę (energię elementu drzewa). Kiedy późne lato wywiera nadmierny wpływ na zimą i wywołuje w jej okresie pogodę typową dla późnego lata, śledziona (ziemia) tłumi nerki (wodę). Jeżeli zima nadmiernie kontroluje lato, fale zimowych chłódów będą uderzać w okresie lata, a nadmiar w nerkach (wodzie) zgaasi wtedy serce (ogień). Gdy lato nadmiernie kontroluje jesień, to jesienią pojawia się pogoda typowa dla lata. Gdy rozbuchane jest serce (ogień), dochodzi

do uszkodzenia płuc (metal). Kiedy jesień nadmiernie kontroluje wiosnę, pogoda wiosną będzie bardzo sucha i wietrzna, jak jesienią. Tak przejawia się nadaktywność płuc (metal), które hamują wtedy funkcję wątroby (drzewa).

Jeśli pory roku nie następują po sobie zgodnie z rytmem natury i jest zakłócona kolejność: wiosna, lato, późne lato, jesień, zima, wtedy pojawiają się różne choroby. W zależności od rodzaju pogody i przemian energetycznych może to być przeziębienie, grypa lub inne zaburzenie.

Wiosną wiatr wieje ze wschodu. Choroba pojawia się wtedy w kanale wątroby, wznosi się do głowy i wywołuje krwawienie z nosa. W leczeniu należy wtedy brać pod uwagę punkty na kanałach wątroby i pęcherzyka żółciowego. Latem wiatr nadchodzi z kierunku południowego i wpływa na serce. Używamy wtedy punktów na klatce piersiowej i na żebrach. Nadchodzący z zachodu jesienny wiatr uszkadza płuca i wywołuje malarię z naprzemiennymi dreszczami i gorączką. Użyteczne są wtedy punkty na ramionach i w górnej części pleców. Wiejący zimą wiatr z północy wpływa na nerki i kończyny, wywołując syndrom *bi*, czyli stan zastoju *qi* i krwi. Typowymi objawami tego stanu są: sztywność, unieruchomienie i ból stawów. Aby usunąć te dolegliwości, stosujemy punkty akupunkturowe w dolnej części pleców oraz na pośladkach. Późne lato to okres przejściowy między ciepłymi i chłodnymi porami roku, łączący *yin* i *yang*. Ta pora roku wpływa głównie na śledzionę, powodując wewnętrzne zimno z biegunką. W leczeniu stosuje się wtedy punkty w środkowej partii pleców.

Zimą naturalnym kierunkiem *yang qi* jest ruch dośrodkowy. Aby chronić zdrowie, należy wtedy unikać nadmiernego wysiłku fizycznego, ponieważ powoduje on przesunięcie *yang qi* ku powierzchni. Gdy do tego dochodzi, *yang qi* ulega zablokowaniu w obszarze głowy, co wraz z nadejściem wiosny prowadzi do krwawień z nosa oraz dolegliwości w obszarze głowy i karku. Latem mogą się pojawić dolegliwości w obszarze klatki piersiowej i żeber, w okresie późnego lata wewnętrzne zimno z biegunką, a zimą niestrawność, bóle stawów lub syndrom *bi* oraz nadmierne pocenie. Jeśli jednak *yang qi* zimą pozostaje na właściwym miejscu, w kolejnych porach roku można uniknąć wszystkich wspomnianych dolegliwości.

Mądry człowiek wie, że *jing* (esencja) jest najcenniejszą substancją w ciele. Podobnie jak korzeń drzewa, powinna być dobrze chroniona i ukryta przed „złodziejami”, aby na wiosnę nie wywiązała się choroba gorączkowa. Również jeśli ktoś się nie poci i nie schładza się w czasie upalnego lata, naraża się na rozwój chorób malarycznych w następnej porze roku, czyli jesienią. Przestrzeganie zasad natury i dostosowywanie się do rytmu pór roku jest więc bardzo ważne dla zachowania *jing* (esencji).

Jest powiedziane, że *yin* zawiera się w *yang*, a *yang* zawiera się w *yin*. Dzień uważa się za porę *yang*, a noc za *yin*. Można też dokonać dalszego podziału: pora od poranka do południa jest *yang* w *yang*, czas od południa do zachodu słońca jest

yin w *yang*, okres od zmierzchu do północy to *yin* w *yin*, a godziny od północy do świtu to *yang* w *yin*.

Taki podział stosuje się także w odniesieniu do ludzkiego ciała. Zewnętrzna część ciała jest uważana za *yang*, a wewnątrz za *yin*. Tylne część ciała jest *yang*, a przednia – *yin*. Górna połowa ciała jest *yang*, a dolna *yin*. Spośród narządów *zang fu*, serce, wątroba, śledziona, płuca i nerki są określane jako narządy *zang*, ponieważ z natury są *yin*, a ich funkcją jest przekształcanie i przechowywanie. Pęcherzyk żółciowy, żołądek, jelito grube, jelito cienkie, pęcherz moczowy i *sanjiao* (potrójny ogrzewacz, czyli układ odpowiedzialny za metabolizm płynów) to sześć narządów *fu*, czyli pustych, które uważa się za *yang*. Ich zadaniem jest przyjmowanie i przesuwanie. Koncepcję *yin* w *yin* i *yang* w *yang* można lepiej zrozumieć, gdy się weźmie pod uwagę porę roku i miejsce pojawienia się dolegliwości. Na przykład choroba charakterystyczna dla zimy dotyczy partii ciała, które są *yin*, choroby typowe dla lata atakują części ciała, które są *yang*, zaburzenia okresu wiosennego pojawiają się w części *yin*, a schorzenie typowe dla jesieni atakuje część ciała o charakterze *yang*. Punkty akupunkturowe w ich leczeniu dobiera się w zależności od umiejscowienia choroby.

Zgodnie z dalszym podziałem klatkę piersiową określa się jako *yang*, podczas gdy brzuch jest *yin*. Dlatego serce i płuca to narządy *zang* typu *yang*. Serce jest *yang* w *yang*, a płuca są *yin* w *yang*. Poniżej przepony, w jamie brzusznej, położone są narządy *zang* – wątroba, śledziona i nerki. Nerki są *yin* w *yin*, wątroba – *yang* w *yin*, a śledziona jest skrajnym *yin* w *yin*. Ta klasyfikacja pomaga zrozumieć relatywne związki pomiędzy narządami a ciałem jako całością w kontekście położenia, funkcji i natury poszczególnych narządów.

Huang Di dociekał dalej:

– Pięć narządów *zang* odpowiada porom roku. Czy mają one jeszcze jakieś powiązania? I w jaki sposób przekłada się to na przepływ energii?

Qi Bo odpowiedział:

– Ze wschodem związane są kolor zielony i energia odpowiadająca wątrobie. Energia wątroby wpływa na stan oczu. Choroba może się przejawiać jako niepokój, przerażenie i szok. Z żywiołem drzewa związane są: trawa i drzewa, smak kwaśny, spośród zwierząt kurczak, spośród zbóż pszenica, planeta *Sui* (Jowisz), liczba pięć, zapach uryny, wiosna, energia wznosząca i głowa jako obszar podatny na patogenne wpływy. Wątroba zarządza ścięgniemi.

Następnie Qi Bo wymienił zjawiska przejawiające naturę poszczególnych elementów*.

* Zob. tabela na str. 36.

Qi Bo dodał:

– Skuteczny lekarz i dobry diagnosta jest w stanie dostrzec przemiany zachodzące w pięciu narządach *zang* i w sześciu narządach *fu*. Wie, jakie czynniki zewnętrzne mają wpływ na poszczególne narządy. Zna działanie czynników klimatycznych: gorąca, zimna, wiatru, wilgoci, suchości i letniego gorąca. Doświadczony lekarz rozumie przebieg choroby zarówno na powierzchni, jak i we wnętrzu ciała, oraz potrafi przewidzieć kierunek rozwoju zaburzenia. Wszystkie wspomniane analogie ułatwiają postawienie diagnozy i skuteczne leczenie pacjenta. To jest *tao*.

Tao jest cenne i należy przekazywać je dalej, pod warunkiem że uczeń żywi szczerze współczucie dla cierpiących istot. To jest jedyny sposób, by zapewnić wierność przekazu tej cennej tradycji.

	DRZEWO	OGIEŃ	ZIEMIA	METAL	WODA
Strona świata	wschód	południe	środek	zachód	północ
Pora roku	wiosna	lato	późne lato	jesień	zima
Pogoda	wiatr	upał	wilgoć	suchość	zimno
Planeta	<i>Sui</i> (Jowisz)	<i>Ronghuo</i> (Mars)	<i>Zheng</i> (Saturn)	<i>Tai bu</i> (Wenus)	<i>Chen</i> (Merkury)
Numerologia	3 + 5 = 8	2 + 5 = 7	5	4 + 5 = 9	1 + 5 = 6
Żywioty przyrody	drzewa, trawa	ogień	pył, kurz, ziemia	metal	woda
Zwierzę	kurczak	koza	krowa	koń	świnia
Zboża, ziarna	pszenica	kukurydza	żyto	ryż	fasola
Nuta muzyczna	<i>jiao</i> , lutnia	<i>zhi</i> , organy	<i>gong</i> , bęben	<i>shang</i> , instr. rezonujący	<i>yu</i> , instr. strunowy
Kolor	zielony	czerwony	żółty	biały	czarny
Smak	kwaśny	gorzki	słodki	ostry	słony
Zapach	moczu	spalيزny	wonny	rybi	zgnilizny
Narząd <i>zang</i>	wątroba	serce	śledziona	płuca	nerki
Otwory ciała	oczy	uszy	usta	nos	odbyt, cewka moczowa
Część ciała	ścięgna, wiązadła	naczynia	mięśnie, tkanki ciała	skóra, włosy	kości, szpik
Dźwięk	krzyk	śmiech	śpiew, nucenie	płaszcz, szloch	jęk
Uczucia	gniew	radość	troska, zgryzoty	smutek, żal	strach
Objaw zaburzenia	skurcze, zaciśnięte pięści	niepokój	nadmiar plwociny	kaszel	dreszcze
Umiejscowienie	szyja, głowa	kl. piersiowa, żebra	środkowa część pleców	ramiona, górna część pleców	łędźwie, biodra, kończyny
Duch	<i>hun</i> (dusza)	<i>shen</i> (duch)	<i>yi</i> (logika)	<i>po</i> (odwaga)	<i>zhi</i> (wola)

Przejawy *yin* i *yang* makrokosmosu w mikrokosmosie

HUANG DI POWIEDZIAŁ:

– Prawo *yin* i *yang* stanowi naturalny porządek wszechświata, jest podstawą wszechrzeczy, matką wszelkich zmian, korzeniem życia i śmierci. Przyczyna dysharmonii, którą trzeba uchwycić w leczeniu, także podlega prawu *yin* i *yang*.

We wszechświecie czyste *yang qi* wznosi się w górę, by połączyć się z niebem, podczas gdy mętne *yin qi* opada w dół i zagęszcza się, tworząc ziemię. *Yin* jest bierne i ciche, a *yang* – aktywne i głośne. *Yang* odpowiada za rozszerzanie i rozpręszanie, a *yin* za kurczenie, zagęszczanie i ruch dośrodkowy. *Yang* jest energią, siłą życiową, potencjałem, podczas gdy *yin* stanowi substancję, podstawę, która umożliwia wyrażenie się tego potencjału.

Skrajnie gorąco lub skrajnie zimno przekształcają się w swoje przeciwieństwa. Na przykład podczas upalnego dnia gorąco unosi się w górę i powoduje kondensację, która prowadzi do deszczu, a ten przynosi ochłodzenie.

Zimno wytwarza mętne *yin*, gorąco zaś wytwarza czyste *yang*. Jeśli czyste *yang* opada w dół, zamiast wznosić się w górę, w ciele pojawiają się takie dolegliwości, jak biegunka. Jeśli mętne *yin* ulegnie zablokowaniu w górze i nie jest zsyłane w dół, pojawi się odczucie pełności i rozpierania w głowie. Oba te stany są wynikiem zaburzenia równowagi *yin* i *yang*.

W przyrodzie czyste *yang* tworzy niebo, a mętne *yin qi* opada i tworzy ziemię. *Qi* ziemi paruje i tworzy chmury, a gdy spotkają się one z *qi* nieba, powstaje deszcz. Podobnie dzieje się w ciele: czyste *yang qi* dociera do narządów zmysłów, umożliwia widzenie, słyszenie, wachanie, smakowanie, czucie i odczytywanie wszystkich informacji. Dzięki temu *shen* (duch) może pozostać przejrzysty i ześrodkowany. Mętne *yin* zstępuje do dolnych otworów. Czyste *yang qi* rozpościera się na powierzchni ciała, a mętne *yin qi* płynie wewnątrz i odżywia pięć narządów *zang*. Czyste *yang qi* kieruje się na zewnątrz i wzmacnia cztery kończyny, a mętne *yin qi* napęnia sześć narządów *fu*.

Żywioły ognia i wody kategoryzuje się według *yang* i *yin*; ogień jest *yang*, a woda – *yin*. *Yang* to aspekt funkcjonalny ciała, a *yin* to aspekt odżywczy, materialny. Pożywienie może być użyte do wzmocnienia i odżywienia ciała, ale zdolność ciała do przekształcania pokarmów zależy od *qi*. Ten aspekt *qi*, który umożliwia pełnienie różnych funkcji, pochodzi z *jing* (esencji). Z przetworzonych i oczyszczonych pokarmów wytwarzane jest *jing* (esencja), które wspiera *qi*. Z kolei *qi* jest niezbędne zarówno do procesów transformacji, jak i do podtrzymywania funkcji ciała. Dlatego niewłaściwa dieta może osłabić ciało, a nadmierna aktywność – wyczerpać *jing* (esencję).

Smak ma naturę *yin* i wykazuje ruch w dół, a *qi* jest *yang* i wznosi się do górnych otworów ciała. Ciężkie smaki są całkowicie *yin*, a lekkie smaki uważa się za *yang* w *yin*. Gęste, silne *qi* jest całkowicie *yang*, a rzadkie, słabe *qi* jest *yin* w *yang*.

Gęste pożywienie o ciężkim smaku może spowodować biegunkę, zaś lekki, łagodny smak krąży w meridianach. Dlatego zamiast obfitych, ciężkich posiłków, zaleca się raczej spożywanie prostych dań o delikatnym smaku.

Lżejsze *qi* wykazuje ruch odśrodkowy, może ulec rozproszeniu i opuścić ciało przez pory skóry i otwory ciała. Cięższe, bardziej substancjalne *qi* może wspierać *yang* w produkcji ognia w ciele. Jeśli *yang* (ogień) jest w nadmiarze, może to uszkodzić *yuan qi*, czyli *qi* źródłowe ciała. Dlatego zaleca się unikać tworzenia nadmiaru ognia w ciele.

Smak ma związek z właściwościami energetycznymi. Smaki ostre i słodkie, które działają rozpraszająco, są uważane za smaki *yang*, natomiast smaki kwaśny i gorzki, działające przeczyszczająco i wzmagające wydalanie, są uważane za smaki *yin*.

Yin i *yang* w ciele powinny znajdować się w równowadze. Jeśli przeważa *yang*, *yin* będzie upośledzone, i na odwrót. Nadmiar *yang* przejawia się jako choroba gorączkowa, a nadmiar *yin* jako choroba z zimna. Jednak jeśli *yang* jest skrajnie nasilone, może zamienić się w swoje przeciwieństwo: przekształcić się w chorobę zimną, i na odwrót.

Zimno może uszkodzić ciało fizyczne, a gorąco może zniszczyć *qi*, czyli energetyczny aspekt ciała. Gdy uszkodzony zostaje materialny aspekt ciała, pojawiają się obrzęki, a uszkodzenie poziomu *qi* powoduje ból wynikający z zastoju *qi*. W przypadku zaburzenia obu aspektów, w którym występują jednocześnie obrzęk (*yin*) i ból (*yang*), leczenie polega na zastosowaniu ziół ostrych, by rozproszyć obrzęk, i ochładzających, by złagodzić ból. Jeśli pacjent najpierw skarży się na ból, potem zaś na obrzęk, oznacza to, że pierwotnie został uszkodzony poziom *qi*. Jeżeli natomiast chory skarży się na obrzęk, który dopiero z czasem zaczął być bolesny, oznacza to, że jako pierwszy wystąpił uraz na poziomie ciała.

Huang Di kontynuował:

– Gdy patogenny wiatr nadciąga jak burza, może wywołać drżenie. Jeśli ogień płonie zbyt gwałtownie, powoduje zaczerwienienie i obrzęk. Jeżeli działa suchość,

dochodzi do zaników. Nadmiar zimna wywołuje obrzęk, a skrajna wilgoć prowadzi do zaburzenia wydalania moczu i do biegunki.

W przyrodzie występują cztery pory roku i pięć energetycznych transformacji: drzewa, ognia, ziemi, metalu i wody. Na skutek ich przemian tworzy się zimno, gorąco, lata, wilgoć, suchość i wiatr. Z kolei warunki pogodowe wpływają na wszystkie istoty żywe, a ich przebieg i charakter mają decydujący wpływ na cykl narodzin, wzrostu, dojrzewania i śmierci.

W ludzkim ciele jest pięć narządów *zang*: wątroba, serce, śledziona, płuca i nerki. *Qi* pięciu narządów *zang* tworzy pięć duchów i stanowi podłoże pięciu emocji. Duch serca jest znany jako *shen* i zarządza funkcjami umysłu oraz kreatywnością. Duch wątroby, *hun*, zarządza systemem nerwowym i umożliwia percepcję pozazmysłową. Duch śledziony, *yi*, zawiaduje logiką i siłą rozumu. Duch płuc, *po*, związany jest ze zwierzęcym instynktem, wytrzymałością i siłą fizyczną. Duch nerek, *zhi*, rządzi siłą woli, popędem, ambicją i instynktem przetrwania.

Nadmierne uleganie pięciu emocjom – radości, gniewowi, smutkowi, lękowi i przerażeniu – może wywołać zaburzenie równowagi. Emocje mogą uszkodzić *qi*, a wpływy pogody związane z porami roku – zaatakować ciało. Wybuch gniewu uszkadza *yin qi*, a łatwe ekscytowanie się i przesadne rozweselenie uszkadzają *yang qi*. Powoduje to zbuntowanie *qi* i napływanie go do głowy, przez co *shen* jest wypchnięte z serca i opuszcza ciało. Nieumiejętność panowania nad emocjami można porównać do rozregulowania pór roku, gdy zaburzenie lata przez zimę i zimy przez lato stwarza zagrożenie dla cyklu życia.

Jeśli podczas zimy ma miejsce inwazja zimna, wiosną rozwija się choroba gorączkowa. Atak wiatru wiosną może wywołać latem dolegliwości trawienne, zastój pokarmu i biegunkę. A jeżeli latem wnika letnie gorąco, jesienią może rozwinąć się malaria. Wniknięcie wilgoci jesienią powoduje ataki kaszlu zimą.

Huang Di zapytał wtedy:

– Słyszałem, że w dawnych czasach znawcy sztuki medycznej poświęcali wiele uwagi ciału. Wyróżnili narządy *zang fu*, opisali przebieg i funkcje meridianów i kolateralii oraz nadali nazwy miejscom *qi*, czyli punktom akupunktutowym. W mięśniach oraz przestrzeniach między mięśniami i stawami można znaleźć punkty, w których łączą się meridiany. Meridiany są pogrupowane w pary meridianów *yin* i *yang*, zwane *liu he*. Wszystko jest tu doskonale uporządkowane, zgodne z zasadą *yin* i *yang* oraz zasadą czterech pór roku, i pozostaje w harmonii z wszechświatem. Czy to, co twierdzili starożytni, jest słuszne?

Qi Bo odparł:

– Z nastaniem wiosny ciepłe powietrze ogrzewa ziemię. Wszystkie rośliny zaczynają wypuszczać pędy i rozwijać zielone listki, dlatego kolorem przypisanym wiosnie jest zieleń. Ponieważ większość owoców i drzew o tej porze roku jeszcze nie

dojrzewa, ich smakiem jest smak kwaśny. Wzmacnia on wątrobę, dzięki czemu jest wtedy ona w stanie odżywić ścięgna i kanały ścięgnisto-mięśniowe. Żywioł drzewa, związany z wątrobą, rodzi element ognia związany z sercem, dlatego mówi się, że ścięgna tworzą serce. Wątroba za pośrednictwem swoich kanałów łączy się z oczami, dlatego uznaje się je za górne otwory myślowe przynależne wątrobie.

Na wiosnę subtelność i ogrom wszechświata, inteligencja i intuicja istot ludzkich, zdolność ziemi do płodzenia dziesięciu tysięcy rzeczy, naturalny ruch wiatru i ruch w górę wszystkich roślin – wszystkie te zjawiska łącznie – generują ruch ścięgien, kolor zielony, krzyk, skurcze i drgawki, oczy, smak kwaśny i gniew. Wszystkie one są związane z wątrobą, ponieważ odpowiada ona za utrzymywanie swobodnego przepływu energii, a jej naturą jest ruch i rozszerzanie.

Gniew uszkadza wątrobę, ale smutek łagodzi gniew. Kiedy wnika wiatr z wilgocią, może uszkodzić ścięgna, jednak z kolei za pomocą suchości można usunąć wilgoć i wiatr. Nadmierne spożywanie kwaśnych produktów może spowodować zwiotczenie ścięgien; wpływ ten można zneutralizować smakiem ostrym.

W czasie lata zazwyczaj jest gorąco, a ze skrajnie nasilonego gorąca powstaje ogień, który wypala i spopiela, dając smak gorzki. Substancje o takim smaku mogą oczyścić serce. Serce zarządza krwią, ogień serca tworzy ziemię, a serce otwiera się na język, dlatego subtelne zmiany stanu serca znajdują odzwierciedlenie na języku.

Upalna pogoda, ogień, naczynia krwionośne, kolor czerwony, śmiech i radość są związane z sercem. Serce, czyli element ognia, na płaszczyźnie emocji przejawia się jako radość, ale jej nadmiar powoduje osłabienie *qi* serca. Przeciwwagą dla zbytnej radości jest strach. Patogenne *qi* wnika w serce przez osierdzie i uszkadza *qi* serca. Aby temu przeciwdziałać, można wykorzystać zioła zimne i ochładzające. Nadużywanie produktów gorzkich jest szkodliwe dla *qi* serca, ale nadmiar tego smaku można zrównoważyć produktami słonymi.

Ze środkiem, czyli żywiołem ziemi, związana jest wilgoć, która odżywia i nawilża glebę, przygotowując ją do wytworzenia silnej ziemi. W okresie między latem a jesienią, zwanym porą późnego lata, owoce dojrzewają i nabierają żółtej barwy. Stają się słodkie, dzięki czemu odżywiają *qi* śledziony i pozwalają jej z kolei odżywić mięśnie i tkanki ciała. A z elastycznych mięśni i giętkiego ciała biorą początek płuca, związane z elementem metalu. Śledziona otwiera się na usta. Choroby śledziony mogą wnikać poprzez usta i uwidaczniać się w wyglądzie warg.

Z ziemią związana jest wilgotna pogoda. Stan śledziony przejawia się w kondycji mięśni i miękkich tkanek ciała. Do śledziony przypisany jest kolor żółty i melodyjny, śpiewny głos. Przejawem zaburzenia równowagi w śledzionie jest patologiczna obecność mętnych płynów. Mogą wtedy wystąpić melancholia i zamartwianie się. Nadmiar zmartwień osłabia *qi* śledziony, ale gniew może je pohamować. Podobnie wilgoć uszkadza mięśnie i tkanki ciała, lecz wiatr potrafi ją osuszyć. Nadmiar

słodczy negatywnie wpływa na ciało, prowadząc do gromadzenia się tłuszczu, ale smak kwaśny neutralizuje smak słodki.

Pustynne tereny na zachodzie są zasobne w rudy metali. Piaski pustyni są suche i białe, a suchość uszkadza płuca, skórę, włoski i pory skóry. Z żywiołem metalu związane są szloch, smutek i żal. Smak ostry wentyluje płuca i otwiera pory skóry. Głęboki żal wyniszcza płuca, a przeciwwagą dla niego jest radość. Silne gorąco uszkadza skórę, włoski na skórze i płuca. W takim przypadku, aby przeciwdziałać patogenowi, należy wykorzystać środki zimne. Nadużywanie smaku ostrego uszkadza skórę i pory skóry, można jednak temu zaradzić za pomocą smaku gorzkiego.

Na północy rozpościerają się olbrzymie, ośnieżone łańcuchy górskie, a za nimi znajduje się ciemny i zimny ocean, którego wody są źródłem smaku słonego. Wszystkie te zjawiska są związane z energią nerek i umożliwiają im tworzenie silnych, zdrowych kości i szpiku. Nerki mają powiązanie z uszami, kolorem czarnym, strachem i przerażeniem, a także z odgłosami zawodzenia. Strach i przerażenie uszkadzają nerki, ale zrozumienie, logika i racjonalne myślenie pozwalają przezwyciężyć lęk. Zimno spowalnia krew i prowadzi do jej zastoju, jednak suchość łagodzi surowość zimna. Nadużycie smaku słonego uszkadza krew, lecz da się to zneutralizować za pomocą smaku słodkiego.

Niebo i ziemia, pierwiastek męski i żeński, *qi* i krew, wszystkie te zjawiska są odzwierciedleniem wzajemnej gry *yin* i *yang*. Woda ma właściwości zimna, ogień – gorąca. *Yin* i *yang* są nierozdzielne, a ich wzajemna zależność przejawia się we wszystkich zjawiskach we wszechświecie.

Huang Di zapytał:

– Jak zastosowałbyś zasadę *yin* i *yang* do sztuki leczenia?

Qi Bo wyjaśnił:

– Jeśli *yang qi* jest w nadmiarze, w ciele pojawiają się gorączka, przyspieszony i utrudniony oddech, drżenie i drgawki, suchość w ustach i w gardle, rozdrażnienie i uczucie rozpierania w brzuchu. Te objawy zwiastują śmierć. Jeżeli nadmiar *yang qi* pojawia się zimą, nie jest to tak niebezpieczne, jak latem, gdy gorąco panujące w otoczeniu przyspiesza chorobę i nasila objawy.

Jeśli *yin qi* jest w nadmiarze, pojawiają się odczucie zimna w ciele, lepki pot, dreszcze oraz konwulsje rąk i stóp. Skurcze kończyn i rozdęty, nabrzmiały brzuch stanowią ostrzeżenie przed śmiercią. W czasie lata warunki sprzyjają odzyskaniu zdrowia, ale zimą taki stan zakończy się śmiercią. W taki oto sposób *yin* i *yang* manifestują się w przebiegu choroby.

Huang Di dociekał:

– Jakie są metody równoważenia *yin* i *yang*?

Qi Bo odrzekł:

– Ten, kto zrozumie *tao* utrzymywania zdrowia i przyczyny osłabienia, z łatwością opanuje sztukę równoważenia *yin* i *yang* i pozostanie zdrów. Zazwyczaj ludzie w wieku lat czterdziestu mają już w połowie wyczerpane zasoby *yin qi*, a ich vitalność jest osłabiona. W wieku lat pięćdziesięciu ciało staje się ociężałe, a wzrok i słuch się pogarszają. Około sześćdziesiątego roku życia *yin qi* ulega dalszemu osłabieniu, nerki są wyczerpane, upośledzeniu ulega także funkcja wszystkich narządów zmysłów i dziewięciu otworów ciała, w tym także narządów wydaliniczych. Pojawiają się wtedy takie dolegliwości, jak: zapalenie prostaty, utrata wzroku, niedobór dolnego *jiao* (dolnego ogrzewacza) i nadmiar w górnym *jiao*, łzawienie i problemy z drożnością nosa.

Tak więc ciało tego, kto rozumie *tao*, pozostanie silne i zdrowe, a ten, kto nie rozumie *tao*, nie powstrzyma procesów starzenia. Ten, kto o siebie nie dba, często będzie się czuł osłabiony, ten zaś, kto posiadał tę wiedzę, będzie miał zawsze pod dostatkiem energii. Ci, którzy się znają na rzeczy, zachowują czystość otworów ciała, ostrość percepcji zmysłowej, sprawny słuch, wzrok, węch i smak, a ich ciało jest lekkie i silne. Nawet gdy ich ciała się zestarzeją, oni nadal będą w stanie samodzielnie wykonywać większość czynności życiowych.

Ludzie rozumiejący zasady zdrowego życia poskramiają swoje umysły i chronią je przed zbłądzeniem. Niczego nie robią na siłę – ani w odniesieniu do siebie, ani w stosunku do innych; są szczęśliwi i zadowoleni, spokojni i wyciszeni, mogą żyć bardzo długo. Takie właśnie możliwości dają starożytne metody zachowywania zdrowia.

Qi Bo mówił dalej:

– Góry na północnym zachodzie są wysokie i zimne, uważa się, że są *yin*, natomiast niziny na południowym zachodzie są gorące i mają naturę *yang*. Istnieje wiele analogii między niebem a rodzajem ludzkim. W przyrodzie występują zróżnicowane stany, takie jak gorąco i zimno, wysoko i nisko. Podobne nierówności pojawiają się w ciele człowieka. Prawe ucho nie jest tak samo sprawne, jak lewe, ani też prawe oko nie widzi równie wyraźnie, jak oko lewe. Z kolei lewa ręka i stopa nie wykazują zazwyczaj tak dobrej koordynacji, jak prawa połowa ciała.

Huang Di zapytał:

– A o czym to świadczy?

Qi Bo odpowiedział:

– Wschód jest kierunkiem *yang*. Esencja *yang* krąży od lewej, wznosi się po lewej stronie, a kiedy górna lewa część ciała jest pełna, dolna lewa jego część jest w niedoborze. Zachód uważa się za kierunek *yin*, a esencja *yin* zstępuje w dół wzdłuż prawej strony. Dlatego też dolna prawa część jest pełna, a górna prawa część jest w niedoborze. Mówi się więc, że prawe oko i ucho nie są równie silne, jak lewe oko i ucho, a lewa ręka i noga nie są równie silne, jak kończyny prawe.

Ważne jest, by zrozumieć, że patogen atakuje zawsze tam, gdzie jest niedobór. U ludzi prawa górna część i lewa dolna część są w niedoborze, co czyni je podatnymi na inwazję czynników chorobotwórczych. Ma to związek z naturalnym przepływem energii w ciele.

Niebo rodzi *qi*. Ziemia buduje formę. Niebo steruje czterema porami roku. Na ziemi przemiana pięciu żywiołów jest przejawem wzajemnego oddziaływania *yin* i *yang*. *Yang* wznosi się w górę, by stwarzać niebo, a mętne *yin* zstępuje w dół, by tworzyć ziemię. Ten ruch wspomaga rytm pór roku i zmiany pogody; to dzięki niemu ziemskie zjawiska mogą się przejawiać w cyklu życia: narodziny mają miejsce wiosną, wzrost latem, zagęszczanie jesienią, a przechowywanie zimą. Dzięki rozumieniu, że życie człowieka jest związane z jego otoczeniem, z niebem i ziemią, ludzie mogą czerpać korzyści z tej wiedzy i działać w harmonii z naturalnym rytmem wszechświata.

Qi pochodzące z nieba pobierane jest przez płuca, a związane z ziemią substancjalne *qi*, pod postacią wody i ziaren, przyjmowane jest przez gardło. *Qi* wiatrów i drzew łączy się z wątroba, *qi* buchającego ognia łączy się z sercem, *qi* pięciu zbóż zrodzone w ziemi łączy się ze śledzioną, a *qi* wody deszczowej – z nerkami. Ruch i przepływ *qi* oraz krwi w sześciu kanałach jest jak nurt rzeki, a żołądek i jelito grube, na podobieństwo oceanu, są zbiornikami płynów i pożywienia. Dziewięć otworów ciała to bijące źródła, do których woda wpływa i wypływa. W taki oto sposób można porównać *yin* i *yang* ludzkiego ciała do zjawisk przyrody. Poty wywołane nadmiarem *yang* wylewają się z ciała jak deszcz, aktywne *yang qi* przemieszcza się szybko niczym wiatr, a gniew uderza na podobieństwo gromu. Zbuntowane *qi*, które gwałtownie wznosi się w górę, przypomina buchający ogień. Bez zrozumienia tych metaforycznych obrazów i analogii między zjawiskami przyrody a ciałem człowieka nie można skutecznie zapobiegać chorobom ani ich leczyć. Kto w leczeniu nie uwzględni zmian związanych z porami roku, uwarunkowań geograficznych, wpływu otoczenia, pięciu żywiołów i cyklu ich przemian, ten nie zobaczy całościowego obrazu, a leczenie nie przyniesie oczekiwanych skutków. Na tym polega właśnie zasada *ying shi ying di*, zgodnie z którą w leczeniu należy wziąć pod uwagę lokalne zwyczaje żywieniowe, porę roku, pogodę, uwarunkowania geograficzne, indywidualną konstytucję pacjenta oraz jego wiek i płeć.

Kiedy patogenny wiatr atakuje ciało, nadchodzi jak burza. Przebieg inwazji czynnika chorobotwórczego można opisać bardzo szczegółowo: wnika przez pory skóry, dociera do warstwy mięśni, przechodzi do warstwy ścięgniasto-mięśniowej, następnie do naczyń, po czym penetruje w głąb do sześciu narządów *fu* i pięciu narządów *zang*. Dobry lekarz zatrzymuje chorobę na poziomie skóry i rozprasza czynnik chorobotwórczy, zanim zdąży on wnikać głębiej. Niedoświadczony

lekarz leczy chorobę już po tym, jak pokona ona poziom skóry. Jeśli patogen nie zostanie zatrzymany na powierzchni, przenika do warstwy mięśni i tam musi być rozproszony. Gdy zaś wedrze się jeszcze głębiej, dotrze do pięciu narządów *zang*, a wtedy szansa na wyzdrowienie spada do pięćdziesięciu procent.

Sześć patogennych czynników zewnętrznych wywołuje dysharmonię w ciele człowieka, atakując z zewnątrz do wewnątrz i przemieszczając się z powierzchni w głąb – do narządów *zang fu*. Niewłaściwe odżywianie wpływa głównie na sześć narządów *fu*, a patogenna wilgoć powoduje zaburzenia skóry, tkanek, mięśni, ścięgien i naczyń; ulega zastojowi w stawach. Biegły akupunkturzysta musi rozumieć zasadę zewnętrznego i wewnętrznego, odróżniając choroby pochodzenia zewnętrznego, które niszczą wnętrze, od chorób wywołanych czynnikami wewnętrznymi, ale dających objawy na zewnątrz. Ma on znać zależności między *yin* a *yang*, *qi* a krewią, kanałami a kolateralami.

Dysponując tą wiedzą, można wyprowadzić patogen z warstw wewnętrznych do warstw zewnętrznych, by tam go rozproszyć, lub skierować z warstwy zewnętrznej do wnętrza, by wydalić go z zastosowaniem metod przeczyszczających. Gdy choroba dotyczy prawej strony, należy leczyć, działając na lewą stronę, a kiedy choroba znajduje się po lewej, należy leczyć, oddziałując na prawą. Niezbędna jest umiejętność odróżnienia normalnego stanu u jednego człowieka od stanu patologicznego u drugiego. Podczas obserwacji choroby, na podstawie objawów zewnętrznych daje się określić stan wewnętrzny. W ten sposób można również przewidzieć dalszy rozwój zaburzenia oraz stwierdzić, jak poważny jest stan pacjenta i jakie jest rokowanie.

Lekarz biegły w diagnozie obserwuje *shen* pacjenta, jego temperament, koloryt twarzy i puls. Najpierw należy ustalić, czy choroba jest *yin* czy *yang*, następnie określić umiejscowienie choroby na podstawie barwy twarzy, a ostatecznego potwierdzenia natury zaburzenia dostarczają brzmienie głosu i oddech pacjenta.

Gdy porówna się puls prawidłowy z nieprawidłowym, można stwierdzić, czy wniknął patogen. Trzeba jednak wziąć pod uwagę zmienność pulsu w zależności od pory roku. To, czy puls tętnicy promieniowej na nadgarstku jest powierzchniowy lub głęboki, ślizgający lub szorstki, pozwala określić przyczynę zaburzenia równowagi. Dzięki tej metodzie można ustrzec się od błędów.

W początkowej fazie choroby, kiedy patogen jest na powierzchni, można z dobrym skutkiem zastosować akupunkturę, by otworzyć powierzchnię i usunąć patogen. Gdy choroba przypuszcza atak, należy przeczekać jej największe uderzenie i dopiero potem zastosować akupunkturę. To pozwoli uzyskać dobre wyniki leczenia. Kiedy zewnętrzny patogen jest silny, można pozostawić igły w ciele na dłuższy czas i zastosować intensywną stymulację. Takie działanie osłabia patogen i wzmacnia *zheng qi*, którego zadaniem jest zwalczanie patogenu.

Rozproszeniu choroby znajdującej się na powierzchni ciała służy stosowanie ziół ostrych i napotnych. Kiedy choroba wynika z wewnętrznego nadmiaru, skuteczne są zioła przeczyszczające, powodujące wydalenie czynnika chorobotwórczego. Jeśli *zheng qi*, czyli *qi* przeciwdziałające patogennym wpływom, jest osłabione, dla wzmocnienia go używa się ziół tonizujących. Trzeba też ustalić, czy choroba wynika z niedoboru *yang*, czy niedoboru *yin*. Jeżeli przyczyną jest niedobór *yang*, właściwym leczeniem będzie zastosowanie ziół ogrzewających i toników *qi*, natomiast w przypadku niedoboru *yin* wskazane są zioła o cięższej naturze, które odżywiają *yin* i wzmacniają krew.

Lokalizacja choroby determinuje wybór metody leczenia. Aby leczyć chorobę znajdującą się powyżej przepony i klatki piersiowej, można za pomocą środków wymiotnych sprowokować wymioty, podczas gdy chorobę poniżej przepony i w jelitach da się usunąć przy użyciu środków przeczyszczających. Jeśli choroba znajduje się w środku i zaburza żołądek, stosuje się zioła trawienne oraz wiatropędne. Gdy zaś choroba dotyka skóry, w celu usunięcia schorzenia wywołuje się poty. Jeśli osłabione jest *zheng qi* (*qi* antypatogenne), co objawia się niekontrolowanymi wyciekami z ciała, jak na przykład biegunka, pomocne są zioła ściągające. W razie zablokowania *qi* można przywrócić jego swobodny przepływ, podając zioła wiatropędne, a poważniejsze stany zastoju należy przełamywać środkami o silnym działaniu poruszającym.

Chorobę należy zdefiniować w oparciu o osiem zasad i ustalić, czy jest *yin*, czy *yang*; czy jej przyczyna jest wewnętrzna, czy zewnętrzna; czy wynika z nadmiaru, czy z niedoboru; czy jest chorobą z zimna, czy z gorąca. Postrzeganie choroby w tych kategoriach umożliwia prawidłowy wybór metody leczenia i pozwala we właściwy sposób przeciwdziałać zaburzeniu i przywrócić homeostazę. Leczenie akupunkturą może uspokoić bezładny ruch *qi* i krwi i przywrócić ich naturalny swobodny przepływ. Kiedy patogen atakuje *qi* i krew, mamy do czynienia ze stanem nadmiaru. W tym przypadku można skrwawić punkty akupunkturowe, by usunąć patogen. Natomiast w razie niedoboru *qi* w danym miejscu lub kanale, można dzięki akupunkturze doprowadzić tam *qi* z innych kanałów, by uzupełnić to, co osłabione.

Kanon medycyny chińskiej Żółtego Cesarza to najstarsze w dziejach ludzkości klasyczne dzieło medyczne spisywane już od IV w. p.n.e. Tak jak Hipokrates z Kos uważany jest za ojca medycyny europejskiej, tak Huang Di, zwany Żółtym Cesarzem, uznawany jest za prekursora medycyny Wschodu.

Ten system medyczny to nie tylko wiedza o długowieczności osiąganey dzięki precyzyjnej diagnostyce czy znajomości działania pokarmów i ziół, lecz także pojmowanie tego, jak odnaleźć harmonię we własnym wnętrzu i jedność z tym, co nas otacza. Ta pradawna, unikatowa wiedza medyczna określa współczucie jako najważniejszy składnik niesienia pomocy choremu. W ten sposób staje się bliska współczesnej filozofii chrześcijańskiej i wytycza kierunek medycynie Zachodu.

Złożoności zjawisk zachodzących w organizmie ludzkim i jego relacji z otaczającym światem nie jest jednak w stanie zgłębić żaden system medyczny – ani wschodni, ani zachodni – bo nie wszystko zależy od człowieka. Dlatego całą mądrość zawartą w tej książce należy przyjąć z pokorą i świadomością ograniczeń ludzkich możliwości.

*dr n. med. Wiesława Stopińska
lekarz pediatra, specjalista medycyny ogólnej
autorka książki Medycyna między Wschodem a Zachodem*

Ta książka to wielkie, klasyczne dzieło prezentujące tradycyjną medycynę chińską. Dzięki konwencji dialogu ucznia z mistrzem, trudne zagadnienia z zakresu filozofii, diagnostyki i leczenia, stanowiące integralną część tego starożytnego systemu medycznego, zostały przedstawione w przystępny i zrozumiały sposób.

Poznanie i stosowanie zawartych tu zasad może przyczynić się do spełnienia marzeń o zdrowym, szczęśliwym i twórczym życiu. Po tę pozycję powinien sięgnąć każdy lekarz studiujący tradycyjną medycynę chińską, jeśli chce być skutecznym w swojej pracy.

*lek. med. Grażyna Frunze
specjalista chorób wewnętrznych, specjalista tradycyjnej medycyny chińskiej*

W czasach wyrafinowanych technologii medycznych i potężnej farmakologii medycyny akademickiej wiedza zawarta w *Neijing Suwen* wcale nie jest przeżytkiem – pozwala lepiej zrozumieć siebie oraz rolę środowiska, w którym żyjemy.

Doskonałe polskie tłumaczenie *Neijing* stanowi wyjątkową okazję do poznania jednego z najważniejszych dzieł dawnej tradycji Chin. To obowiązkowa i zarazem fascynująca lektura przeznaczona nie tylko dla osób zainteresowanych medycyną chińską – akupunkturą, ziołolecznictwem i dietetyką – lecz także dla wszystkich uznających holistyczny obraz świata i człowieka, a także świadomych wpływu środowiska na zdrowie oraz szczęśliwe życie.

*dr Marek Kalmus
Instytut Medycyny Chińskiej i Profilaktyki Zdrowia*



Dr Maoshing Ni mieszka i praktykuje w Santa Monica w Kalifornii. Jest specjalistą medycyny orientalnej i dyplomowanym akupunkturzystą, a także autorem wartościowych książek o ziołolecznictwie i dietetyce chińskiej.

www.galaktyka.com.pl