WIESŁAWA STOPIŃSKA

MEDYCYNA

MIĘDZY WSCHODEM A ZACHODEM

GALAKTYKA

WIESŁAWA STOPIŃSKA

MEDYCYNA

MIĘDZY WSCHODEM A ZACHODEM

GALAKTYKA

© Wiesława Stopińska, 2011
© Galaktyka Sp. z o.o., Łódź 2011
90-562 Łódź, ul. Łąkowa 3/5
tel.: 042 639 50 18, tel./fax: 042 639 50 17
e-mail: info@galaktyka.com.pl
www.galaktyka.com.pl

Redakcja naukowa: *dr n. med. Janusz Kołodziejczyk*
Redakcja językowa: *Jolanta Chrostowska-Sufa*
Redakcja techniczna: *Małgorzata Kryszkowska*
Korekta: *Aneta Wieczorek*
Zdjęcia pochodzą z archiwum prywatnego Wiesławy Stopińskiej (o ile nie zaznaczono inaczej).
Zdjęcia z rozdz. 2 oraz zdjęcie panoramy Sierpca: *Marek F. Zgliński*
Zdjęcia 22, 23, 24, 25 i 26 dzięki uprzejmości prof. Schnorrenbergera, pochodzą z książki *Pocket Atlas of Tongue Diagnosis*, 2/e Georg Thieme Verlag, Stuttgart, 2011. Książka ta w 2012 roku ukaże się nakładem Wydawnictwa Galaktyka pt. *Kieszonkowy atlas diagnozy z języka*.
Rysunki: *Leszek Mroczyński*
Skład: *Garamond*
Projekt okładki: *Jakub Kabała*
Koordynacja projektu: *Marta Sobczak*
Druk i oprawa: *Imprima sp.j., www.imprima.pl*

ISBN: 978-83-7579-207-2

Wydanie II

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

Uwaga: Ze względu na ciągły rozwój medycyny wszystkie informacje, zwłaszcza te dotyczące procedur diagnostycznych i terapeutycznych, mogą odzwierciedlać jedynie stan wiedzy aktualny w momencie oddania książki do druku. Zalecenia dotyczące leczenia, wyboru i dawkowania leków homeopatycznych i ziołowych zostały opracowane z zachowaniem największej staranności. Niemniej jednak każdy użytkownik powinien skonfrontować podane informacje z treścią ulotek dołączanych do leków i informacjami specjalistycznymi producenta, a w przypadku wątpliwości skonsultować się z lekarzem specjalistą.

Użytkownik sam odpowiada za każde podanie, zastosowanie i dawkowanie leku homeopatycznego i ziołowego w celach diagnostycznych bądź leczniczych. W niniejszej książce nie oznaczono w specjalny sposób zarejestrowanych znaków towarowych (chronionych prawnie nazw towarowych). Brak stosownej wzmianki w danym przypadku nie oznacza więc, iż chodzi o niezastrzeżoną nazwę towarową.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez pisemnej zgody Wydawcy żadna z części tej książki nie może być tłumaczona na inne języki, publikowana, przedrukowywana, powielana, reprodukowana ani przetwarzana z zastosowaniem jakichkolwiek środków elektronicznych, mechanicznych, fotokopiarskich, nagrywających i innych.

Jest rzeczą niegodną rozumnej duszy
przebywać w tak bosko skonstruowanym siedlisku,
jakim jest dla niej ciało
i zupełnie nie pojmować
jego nadzwyczajnej struktury.

Robert Boyle

Książkę dedykuję mojemu Mężowi
z okazji 35. rocznicy ślubu
(bo to ma sens, choć nie jest łatwo)...

Spis treści

Wstęp 7
1. Zegar biologiczny 9
2. Diagnozowanie z języka 17
3. Twarzą w twarz 23
4. Spojrzenie w oczy 26
5. Nos i usta 28
6. Medycyna chińska dla ludzi Zachodu 30
7. Moksa chińska 34
8. Terapia próżniowa, czyli leczenie bańkami 36
9. Energia młodości i zdrowia 39
10. Dieta energetyczna 43
11. Konstytucje 49
12. Diagnozowanie energetyczne nerek 59
13. Diagnozowanie energetyczne żołądka i śledziony 69
14. Diagnozowanie energetyczne serca 74
15. Diagnozowanie energetyczne płuc 77
16. Diagnozowanie energetyczne wątroby 81
17. Choroby kobiece i endokrynologia w świetle Tradycyjnej Medycyny Chińskiej 86
18. Zaparcia w świetle Tradycyjnej Medycyny Chińskiej i homeopatii 97
19. Choroby nerwowe w aspekcie Tradycyjnej Medycyny Chińskiej 100
20. Zadbaj o kręgosłup 112
21. Leczenie dyskopatii 115
22. Narodziny miłości 120
23. Czy można ufać homeopatii? 123
24. Zakończenie 129
25. Słownik 131
26. Bibliografia 133
27. Posłowie 135
28. Komentarze 139

1

Zegar biologiczny

ORGANIZM CZŁOWIEKA, podobnie jak wszystko w przyrodzie, podlega ściśle określonym prawom. Medycyna Dalekiego Wschodu respektuje te prawa w sposób bezwzględny. Jest jak matematyka – bardzo logiczna.

W organizmie człowieka nic nie dzieje się przypadkiem. Prawo skutku i przyczyny rządzi całym tym mechanizmem w sposób niepodzielny, opierając się na prawach fizyki, matematyki i chemii. Ale nawet najbardziej precyzyjna dziedzina nauki wykracza nieraz poza możliwości poznawcze człowieka. Najlepszy komputer i najmądrzejszy umysł nie są w stanie ogarnąć ogromu tej mądrości. Dlatego też trzeba umieć uwierzyć w jej potęgę.

Jeden z obszarów tej mądrości możemy poznać na przykładzie zegara biologicznego narządów wewnętrznych człowieka. Zazwyczaj wiemy na ten temat tylko tyle, że w nocy należy odpoczywać, a dzień sprzyja aktywnemu działaniu; że za dnia jest lepsze trawienie niż w nocy; że zdrowy sen uspokaja. Ale Tradycyjna Medycyna Chińska opiera się na przekonaniu, że nasze komórki, tkanki, narządy i całe układy pracują w ciągu doby w sposób ściśle określony i uporządkowany, „jak w zegarku". Narządy wewnętrzne mają w ciągu doby swoje minimum i maksimum działania. Również energia w organizmie krąży w określonym kierunku, co ułatwia jej przekazywanie między narządami. Chińczycy opisują to jako ZEGAR BIOLOGICZNY NARZĄDÓW (patrz ryc. 1).

Kiedy wstajesz o 5.00 rano, maksimum działania przypada na jelito grube. Wtedy najlepiej jest się wypróżnić. Jest to szczególnie istotne, jeśli cierpisz na zaparcia. Jeżeli prześpisz maksimum jelita grubego między godz. 5.00 a 7.00 rano i z pośpiechem wybiegniesz do pracy, wtedy będzie ci trudniej wypróżnić się w innych godzinach.

Opróżnienie jelita grubego i oczyszczenie organizmu z toksyn jest korzystne dla żołądka, który otrzymuje niezbędną do pracy energię i jest w stanie przyjąć pokarm. Masz wtedy właściwe łaknienie i możliwość dobrego trawienia.

Między 7.00 a 9.00 rano przypada maksimum dla żołądka. Dobrze jest wtedy zjeść pierwszy posiłek. Jeśli jesteś zdrowy, zjadasz ze smakiem śniadanie, urucha-

miając w ten sposób wydzielanie soków żołądkowych po nocnym wypoczynku, i przygotowujesz przewód pokarmowy do dalszych procesów trawiennych. Jeśli masz zaburzenia trawienia, możesz w tym czasie nie mieć apetytu i najchętniej nie jadłbyś śniadania. Zmuszanie się do jedzenia w takim przypadku pogarsza tylko sytuację, powoduje zaleganie i psucie się pokarmu, a jako odruch obronny mogą się pojawiać nawet wymioty. Jeśli natomiast w przewodzie pokarmowym masz zbyt wiele zaczynów trawiennych, to odczuwasz przymus jedzenia, ponieważ na czczo możesz doświadczać bólu i skurczów żołądka, które ustępują po posiłku. W zaburzeniach tego typu dobrze jest wypić na czczo miksturę z rumianku i mięty. Czując „miętę przez rumianek", będziesz cieszyć się dobrym samopoczuciem przez cały dzień.

Przyszedł do mnie przed laty pacjent z owrzodzeniem żołądka. Z powodu polipa błony śluzowej tego narządu miał być operowany. Męczyły go rano takie dolegliwości, jak odbijania, zgaga i wymioty. Poprosił mnie o ratunek. Dostał ode mnie tylko herbatę z rumianku i od tego napoju zaczynał każdy dzień. Do dziś cieszy się dobrym zdrowiem, a operacja okazała się niepotrzebna, bo nie ma już polipa. Zmiany zapalno-wytwórcze na błonie śluzowej żołądka zniknęły, ponieważ zaburzona równowaga energetyczna nadmiernie „rozgrzanego" żołądka została wyrównana ziołem o naturze ochładzająco-kojącej i działaniu przeciwzapalnym, czyli właśnie rumiankiem.

Energia z żołądka, pochodząca ze spożytego pokarmu, jest przekazywana do śledziony, która odpowiada za jego ekstrahowanie. Śledziona jest narządem biorącym udział w hematopoezie. Jest miejscem tworzenia krwinek białych i likwidacji krwinek czerwonych. Maksimum działania śledziony przypada między 9.00 a 11.00. Jeśli w stosownym czasie w żołądku nie było pokarmu lub jeśli nie był on dobrze trawiony, śledziona nie otrzymuje odpowiedniej porcji energii, na skutek czego zostaje zaburzony skład krwi. Jeśli cierpisz na tego typu dolegliwości, powinieneś w tym czasie zjeść drugi, niezbyt obfity posiłek (drugie śniadanie).

Z żołądka i śledziony energia jest przekazywana do serca („przez żołądek do serca"). W medycynie naturalnej serce jest postrzegane nie tylko jako mięsień służący do przepompowywania krwi. Mówi się, że jakości pracy serca odpowiada jakość funkcjonowania mózgu, a więc i naszego umysłu. Stąd powiedzenie, że ktoś ma „gorące serce", „szlachetne serce", „serce jak głaz", „złote serce" lub „jest bez serca". Sercu przypisuje się też uczucie miłości. A zatem mówiąc o sercu, myślimy także o umyśle, uczuciach i zdolności do tworzenia, przyjmowania bądź okazywania uczuć.

Maksimum dla serca przypada między 11.00 a 13.00 i fizjologicznie właśnie o tej porze czujemy się najlepiej. W tym czasie jesteśmy zdolni do wielkich czynów. Łatwiej jest wtedy np. wyznać komuś miłość (dlatego radziłabym w tych godzinach nie składać zbyt pospiesznych deklaracji i obietnic). Warto natomiast w tym czasie zdawać egzaminy i rozwiązywać trudne problemy.

Minimum dla serca przypada między 23.00 a 1.00 w nocy. Jeśli masz słabe serce, w tych godzinach mogą u ciebie występować spontaniczne poty i budzenie się. W tym czasie często dochodzi do ostrej niewydolności serca. Potwierdzają to lekarze jeżdżący w pogotowiu ratunkowym. Jeśli po całym dniu aktywności nadal nie śpisz o tej porze, twoje serce nie ma możliwości wyrównania całodziennego wydatku energetycznego. A właśnie w czasie, gdy serce ma swoje minimum, ma to największe znaczenie. Ten bez ustanku pracujący mięsień zwalnia podczas snu swoją pracę. Zmniejsza się też częstotliwość oddechu, spada nieznacznie temperatura ciała. We śnie odbudowują się naturalne płyny organizmu: krew, limfa, sperma, śluz, łzy. Zostaje również nawodniona skóra. Dlatego mocny, krzepiący sen jest uważany za najlepszy kosmetyk odmładzający. Brak snu powoduje wysychanie i niedobór naturalnych płynów, co może się objawiać słabą jakością krwi (z anemią włącznie), zastojami limfy (skłonność do obrzęków), oligospermią (niedoborem spermy), wysychaniem śluzówek, pieczeniem i suchością oczu, wiotczeniem i przedwczesnym starzeniem się skóry. Ponadto płyny ciała chronią twoją świadomość.

Jesteś wyspany – jesteś świadomy!

Sen jest bardzo ważnym elementem w leczeniu zaburzeń psychosomatycznych, podobnie jak tzw. śpiączka farmakologiczna, w którą wprowadzani są pacjenci po ciężkich urazach. Może im ona uratować życie, chroniąc przed skutkami szoku pourazowego. W stanie szoku ciało eteryczne oddziela się od ciała fizycznego. Wówczas w ułamku chwili człowiek przypomina sobie całe swoje życie, podobnie jak podczas śmierci klinicznej. Gdy ciało eteryczne nie może ponownie zająć swojego miejsca i podjąć należnych funkcji, powstaje tzw. niedobór pokrycia ciała fizycznego ciałem eterycznym, co sprzyja występowaniu chronicznych zaburzeń neurotycznych oraz powstawaniu nowotworów!

Energia z serca przekazywana jest do jelita cienkiego. Maksimum dla jelita cienkiego to dwie godziny – między 13.00 a 15.00. W tym czasie pokarm zostaje szybko i sprawnie przetworzony do postaci łatwo przyswajalnej i wchłonięty do krwi. Dlatego zazwyczaj o tej porze zjadasz obiad. Właściwe funkcjonowanie jelita cienkiego wyraża się m.in. w poprawnym sposobie formułowania zdań i dobrym komunikowaniu się z otoczeniem. Często dzieci mające problemy z jelitem cienkim wykazują cechy „pomieszania", brakuje im koordynacji słownej, mają trudności z użyciem właściwego słowa i poprawnego wyrażania się. Polecam w takich przypadkach znakomitą herbatkę z ziół opracowaną przez panią Emilię Korżawską, napar znany jako recepta wzmacniająca jelita:

- liść poziomki,
- liść porzeczki czarnej,
- ziele melisy lekarskiej,
- ziele dziurawca,
- kwiat jasnoty białej.

Zmieszaj wszystkie składniki w równych ilościach wagowych i stosuj jedną łyżkę stołową na jedną szklankę wrzątku. Zaparzaj 15 minut pod przykryciem. Po przecedzeniu pij ciepłą miksturę. Możesz posłodzić ją miodem. Najlepiej pij tę mieszankę w maksimum energetycznym dla jelita cienkiego, tj. między 13.00 a 15.00, pół godziny przed posiłkiem.

Minimum dla jelita cienkiego przypada między 1.00 a 3.00 w nocy. Dlatego w tym czasie najtrudniej przyswoić pokarm, a efektem zjedzenia obfitego posiłku w tych godzinach mogą być objawy niestrawności, bóle głowy itp. Zdarza się, że osoby zarobaczone będą podczas snu o tej porze zgrzytać zębami. Na temat zgrzytania zębami i zaciskania zębów podczas snu (bruksizm) krąży wiele teorii, ale żadna z nich nie porusza ważnego dla zdrowia znaczenia bruksizmu, o czym przeczytasz w mojej kolejnej książce o nerkach, kościach i zębach.

Między 15.00 a 17.00 przypada maksimum dla pęcherza moczowego, a między 17.00 i 19.00 – dla nerek. Jak wiadomo, w kanalikach nerkowych następuje dalszy proces wchłaniania substancji niezbędnych do prawidłowego funkcjonowania organizmu. Jeśli nerki są słabe, energia witalna organizmu jest niska. Mogą pojawić się tzw. zaparcia atoniczne (słabość mięśniówki – patrz minimum nerek między 5.00 a 7.00). Zegar biologiczny wyraźnie więc obrazuje związek pracy nerek z zaparciami, o czym mówi rozdział *Diagnozowanie energetyczne nerek*.

Krążenie-seks to pojęcie, które w medycynie Wschodu dotyczy funkcji krwiobiegu i ochrony serca z przyporządkowanymi im sprawami płci. Maksimum dla tych funkcji przypada między godziną 19.00 a 21.00. Nawet jeśli masz niskie libido, w tym czasie będziesz sobie lepiej radzić w sprawach seksu. Wszelkie jednak niepowodzenia w tej sferze odbiją się na układzie krążenia (mniejsza zdolność ochronna). Medycyna współczesna widzi tę zależność i podaje dane statystyczne dotyczące związku między nieudanym życiem seksualnym a częstotliwością występowania chorób układu krążenia i długością życia w ogóle. Godne uwagi w nerwicach seksualnych są dwa zioła. Pierwsze to niepokalanek łąkowy, zwany także mnisim pieprzem (łac. *Vitex agnus-castus*). Surowcem leczniczym jest owoc tej rośliny, który lekko odżywiając substancję układu moczowo-płciowego i uspokajając jego „pusty ogień", usuwa „gorąco krwi". Ma działanie podobne do lupuliny zawartej w chmielu. Niepokalanek może też pomóc w niektórych rodzajach zapalenia narządów płciowych, np. w opryszczce genitaliów spowodowanej „gorącą wilgocią krwi". Znakomicie się tu sprawdza w połączeniu z melisą lekarską (łac. *Mellisa officinalis*) oraz korzeniem mniszka lekarskiego (łac. *Taraxacum officinale*) wypijanymi w postaci naparów. Takie leczenie polecam również w przypadku świądu narządów płciowych, nawet w uporczywych postaciach tzw. świądu starczego, w połączeniu z preparatami vit. A+E stosowanymi zarówno doustnie, jak i miejscowo. Kolejne wskazanie do użycia mieszanki z niepokalankiem łąkowym to bezsenność z powodu odczuwania wewnętrznego gorąca, które manifestuje się w tzw. pięciu gorących miejscach. Są to:

- podeszwy stóp,
- wnętrze dłoni,
- okolica serca,
- gardło (gorąco z suchością, a nawet bólem),
- narządy płciowe (gorąco z suchością i bólem).

Jeśli dokucza ci przewlekły, suchy ból gardła, może to świadczyć o osłabieniu pracy nerek (okolica gardła jest związana z meridianem nerek).

Drugą rośliną godną uwagi jest męczennica cielista (łac. *Passiflora incarnata*). W 1653 roku taką nazwę nadał jej zakonnik, jezuita Ferrari, gdy ujrzał w niej męczeńską śmierć Pana Jezusa. Dawniej stosowano ją w atakach epilepsji w postaci proszku ze zmielonej rośliny, wdmuchiwanego do nosa lub wykorzystywano w profilaktyce napadów epilepsji z dużymi dawkami kozłka lekarskiego (łac. *Valeriana officinalis*) aż do wystąpienia potów. Następnie kurację uzupełniano podaniem środków przeczyszczających. Wskazaniem do stosowania naparów z passiflory jest m.in. pobudliwość emocjonalna dzieci z zaburzeniami snu oraz niestabilność emocjonalna kobiet podczas menopauzy, przy nadczynności tarczycy, z tendencją do agresywnych zachowań i problemami seksualnymi. Musisz pamiętać, że nadczynność tarczycy często zaczyna się od zablokowania pęcherzyka żółciowego (niemożność „ulania żółci", czyli uzewnętrznienia emocji). U kobiet może to być spowodowane niesatysfakcjonującym życiem seksualnym, brakiem zabezpieczenia materialnego i poczucia bezpieczeństwa. Taka kobieta zaczyna nagle mówić wyższym tonem, jak dziecko. Niższy, miękki głos kobiety świadczy o dobrej seksualności, właściwej energii układu moczowo-płciowego i uspokojeniu. Blokada w pęcherzyku żółciowym doprowadza do blokady w żołądku, a ta z kolei do blokady tarczycy poprzez tzw. gorący śluz, nazywany w medycynie chińskiej tan re. Kobieta zaczyna tracić na wadze. „Substancja ciała" spala się, dochodzi do patologicznych objawów znanych jako „gorąco krwi", nawet niekiedy ze wzrostem temperatury ciała. Może występować bolesne miesiączkowanie lub niestabilność emocjonalna w okresie menopauzy. Polecam takim kobietom prostą miksturę:

- wyciąg z głogu,
- wyciąg z męczennicy cielistej,
- wyciąg z kozłka lekarskiego.

(Składniki w płynie są dostępne w aptekach bez recepty). Zmieszaj w proporcji 2 : 2 : 1. Pij między posiłkami trzy razy po 20 kropli. Możesz również stosować taką miksturę w postaci naparów z sypkich ziół w takich samych proporcjach. Jedną łyżkę tak przyrządzonej mieszanki zaparzaj w jednej szklance wrzątku. Wypijaj trzy razy dziennie jedną szklankę. Jest to bardzo mocna receptura o działaniu rozluźniającym, doskonale łagodząca stres i jego skutki. Aby jednak osiągnąć trwały spokój wewnętrzny, trzeba przede wszystkim zmienić swoje życie. **Uważaj jednak, aby tą zmianą nie skrzywdzić innych.**

Na Dalekim Wschodzie dostrzega się także wpływ sposobu odżywiania na jakość życia płciowego (godziny między 19.00 a 21.00 to minimum dla żołądka). Dlatego słynna kuchnia chińska tak wielką wagę przywiązuje do energetyki pożywienia i przypraw o działaniu afrodyzjakowym. **Popularne afrodyzjaki to m.in. korzeń żeń-szenia, cebula, czosnek i lubczyk ogrodowy**. Jeśli natomiast masz nadmierne libido, sięgnij po słodycze, które znacznie ostudzą twój temperament. Istnieją przesłanki według TMCh, że przekarmianie dziecka słodyczami od pierwszych lat życia może zeń uczynić impotenta w wieku dojrzałym.

„Potrójny ogrzewacz" to funkcja regulacyjna organizmu obejmująca trzy piętra ciała: dolne, środkowe i górne. Tu gromadzi się lub jest wytwarzana energia przedurodzeniowa oraz energia czerpana z pożywienia i oddychania. Maksimum dla tych procesów przypada na godziny między 21.00 a 23.00 i najsprawniej przebiegają one podczas snu. Dlatego tak ważne jest, aby zapadać w sen właśnie o tej porze. Jeśli odczuwasz potrzebę zaśnięcia przed 21.00, oznacza to, że musisz popracować nad poprawieniem energetyki krwi. Ale wcześniejsze pójście spać (przed 21.00) – zgodnie z takim zapotrzebowaniem organizmu – uchroni ją przed ubytkiem energii życiowej. Jest to szczególny rodzaj bezsenności wynikającej z tzw. pustki krwi, która nie reaguje lub źle reaguje na środki nasenne. Bezsenność jest spowodowana niedoborem substancji ciała, którą oprócz krwi tworzą pozostałe naturalne płyny oraz mięśnie i kości. Takie objawy mogą wystąpić u odwapnionych dzieci w okresie ząbkowania, anemicznej, szybko rosnącej młodzieży, kobiet osłabionych nadmiernym krwawieniem z dróg rodnych i osób ciężko pracujących, odżywiających się źle zbilansowanym pożywieniem. I mimo że jest takie powiedzenie: „Śniadanie zjedz jak król, obiadem podziel się z przyjacielem, a kolację oddaj wrogowi", to w przypadku tego rodzaju bezsenności koniecznie należy spożywać kolację. Znam przypadki, gdy dziecko oszukiwane przed zaśnięciem herbatką nie zasnęło, dopóki nie zjadło kaszy na mleku. Młodzieży polecam wypicie przed snem szklanki ciepłego mleka. Ostatnio mojej pacjentce cierpiącej na depresję, wyniszczonej z powodu obfitych miesiączek, anemii i traumatycznych przeżyć małżeńskich zaleciłam taką oto kurację:

Przyrządź rzadkie ciasto z jajka i mąki, ze szczyptą soli, jak na lane kluski. Wlewaj na gotujące się mleko, ciągle mieszając. Po ugotowaniu możesz ów kleik odrobinę osłodzić i zjeść bardzo ciepły przed snem.

Kobieta ta zmagała się z bezsennością od kilku miesięcy. Po wypiciu tak przyrządzonej „mikstury" przysłała mi następnego dnia SMS-a: „Pani doktor, nie mogę uwierzyć! Przespałam całą noc! Z wdzięcznością za złotą miksturę – M. K.". Od tej pory pacjentka stosuje tę „złotą miksturę" jako pomoc doraźną. Zawsze jednak w takich przypadkach należy podjąć wielokierunkowe leczenie.

W godzinach między 23.00 a 1.00 mieści się maksimum energetyczne dla pęcherzyka żółciowego. Jeśli budzisz się w nocy o tej porze, oznacza to, że masz nadmiar energii w pęcherzyku żółciowym. Odpowiedzialne za to są emocje. Razem

z wątrobą pęcherzyk żółciowy odpowiada za takie uczucia, jak gniew i nienawiść. Nadmiar energetyczny w pęcherzyku żółciowym zawsze oznacza niedobór w sercu. Jeśli w ciągu dnia nosisz w sercu wiele złości i nienawiści, to bardziej prawdopodobne jest, że dotknie cię choroba dróg żółciowych. Nie powinieneś się kłaść spać w godzinach między 23.00 a 1.00, ponieważ na pewno nie zaśniesz. W takich sytuacjach polecam recepturę, w której ma zastosowanie boldoa aromatyczna (łac. *Peumus boldus* vel *Boldoa fragrans*), będąca m.in. składnikiem preparatu o nazwie Boldaloin. Jest to zioło powszechnie stosowane przy problemach z pęcherzykiem żółciowym. Pochodzi z Chile i swoją nazwę zawdzięcza hiszpańskiemu odkrywcy o nazwisku Boldo. Jest słodkie i gorzkie jednocześnie, dlatego w łagodny sposób usuwa „gorąco" i „wilgoć" z pęcherzyka żółciowego u osób z bezsennością oraz tendencją do kamicy dróg żółciowych. Tym dolegliwościom towarzyszy często *tinnitus*, czyli dzwonienie w uszach, szumy uszne itp. Miałam kiedyś pacjentkę z takimi objawami, kobietę sukcesu, do którego pięła się, przeskakując po trzy schodki. Na pozór silna, piękna osoba (takie kobiety nigdy nie mają cellulitu), z żółtym nalotem na języku, otrzymała zalecenie picia następującej mieszanki:

- liść boldoy 3 g,
- liść melisy 3 g,
- liść mięty pieprzowej 3 g,
- korzeń cykorii 6 g,
- liść karczocha 1 g,
- kłącze perzu 6 g.

Składniki te zaparzała w szklance wody dwa razy dziennie przez 12 dni. Potem przyszła do mnie i powiedziała: „Uwolniłam się od dzwonienia w uszach, ale przy okazji urodziłam kamienie nerkowe i pozbyłam się drobnych złogów w pęcherzyku żółciowym. Przestałam się budzić w nocy, a przedtem miałam zaburzenia snu, o czym zapomniałam pani powiedzieć!". Zaleciłam jej stosowanie przed snem tej mikstury bez ostatniego składnika, ilekroć miałaby problemy ze snem. Kłącze perzu działa bowiem trochę moczopędnie. Co ważne, wyjątkowość Tradycyjnej Medycyny Chińskiej polega na tym, że mieszanka działa tylko w przypadku kobiet reprezentujących typ SHAO YANG, czyli trochę męskich.

Na czas od 1.00 do 3.00 przypada maksimum dla wątroby. Jest ona magazynem krwi, ale także narządem „bardzo gniewnym". Najlepiej rozładowuje swoje napięcie w pozycji horyzontalnej – na wznak (równomierne ukrwienie wątroby). Jeśli borykasz się z nadmiarem energii w wątrobie, możesz budzić się w godzinach między 1.00 a 3.00 z szybkim biciem serca i uczuciem wzburzenia. W czasie minimum dla wątroby możesz odczuwać potrzebę położenia się po posiłku w ciągu dnia (13.00–15.00). Oznacza to, że coś ci leży na wątrobie. Jeśli obciążasz ją w ciągu dnia ciężkostrawnymi posiłkami, nic dziwnego, że w porze swojej maksymalnej aktywności wątroba obudzi cię „oburzona", co powinno ci dać do zrozumienia, abyś się opamiętał. Podobnie jest, jeśli za dnia kumulujesz gniew, ponieważ on

„rozpala" wątrobę. Jeśli nie zapanują nad nim rozum i współczucie, to negatywne emocje odezwą się, gdy wyłączysz świadomość. Obudzisz się wzburzony. Leczenie musi być poprzedzone bardzo dokładnym badaniem. Analizę laboratoryjną należy w tym przypadku zastąpić wyczerpującym wywiadem, diagnozą postawioną na podstawie badania pulsu, oczu i języka. Umiejętnie przeprowadzone zabiegi „oczyszczania" wątroby (zwłaszcza te, które odbywają się wiosną) mogą być pomocne i ułatwić dalsze leczenie.

Maksimum dla płuc występuje w godzinach między 3.00 a 5.00. Mówiąc o płucach, mam na myśli narząd wraz z drzewem oskrzelowym i oddychaniem, które umożliwia czerpanie energii z powietrza. Według jednej z niekonwencjonalnych teorii na kondycję płuc korzystnie wpływają dźwięki skrzypiec oraz fletu. Jeśli masz nadmiar energii w płucach, możesz budzić się w porze ich maksimum z uczuciem duszności. Niewykluczony jest wtedy atak astmy.

Na powierzchni ciała – w miejscu przylegania płuc do klatki piersiowej biegnie szlak przewodzenia biopotencjałów dla pęcherza moczowego. Pęcherz moczowy ma na powierzchni ciała najdłuższy szlak energetyczny (meridiany z punktami akupunkturowymi), biegnący m.in. przez plecy i kończyny dolne. Efektem przeziębienia okolicy pleców, wychłodzenia, przemoczenia nóg są objawy ze strony dróg oddechowych i może to skończyć się zapaleniem pęcherza. Wzdłuż meridianów pęcherza moczowego kumuluje się tzw. energia ochronna. Dlatego podczas ataku z zewnątrz kulimy się (nadstawiamy plecy).

U dzieci, które nie mają poczucia bezpieczeństwa, będących w stanie podświadomego zagrożenia, może wystąpić moczenie nocne, ale również tzw. *asthma nocturna* (astma nocna), ponieważ skutkiem niedoboru energii pęcherza moczowego (wyczerpania energii ochronnej) jest nadmiar energii w płucach – atak astmy niezwiązany z przeziębieniem ani z alergią.

I na odwrót – niedobór energii w płucach to jej nadmiar w pęcherzu moczowym, czego efektem są bóle pleców. Dlatego takie ważne w terapii uciążliwych dolegliwości w tej części ciała są m.in. prawidłowe oddychanie i ćwiczenia relaksujące.

Polecam ćwiczenia prezentowane przeze mnie podczas organizowanych co roku kursów profilaktyki zdrowotnej (patrz fot. 1, 2, 3, 4 i 5).

13

Diagnozowanie energetyczne żołądka i śledziony

W MEDYCYNIE AKADEMICKIEJ żołądek traktujemy jako narząd, w którym odbywa się drugi etap trawienia pokarmów (pierwszy – w jamie ustnej). Oprócz pełnienia funkcji trawiennej odgrywa on również pośrednią rolę w krwiotworzeniu. W żołądku bowiem produkowany jest tzw. wewnątrzwydzielniczy czynnik Castle'a niezbędny w procesie wchłaniania witaminy B_{12} potrzebnej do produkcji krwi. Dlatego osoby z chorą śluzówką żołądka są zagrożone niedokrwistością.

Oprócz żołądka również śledziona włączona jest do procesu przetwarzania krwi, choć w medycynie współczesnej rzadko łączy się te dwa narządy w parę.

O śledzionie mówi się niewiele, a nawet traktuje się ją jako narząd „drugiej kategorii", bez którego można żyć. Na przykład w przypadku pourazowego pęknięcia śledziony usuwa się ją w całości. Również choroby żołądka, takie jak zapalenie i owrzodzenie, traktuje się zupełnie mechanicznie i w przypadku np. perforacji wrzodu żołądka niejednokrotnie poddaje się ten narząd częściowej lub całkowitej resekcji. Naturalną konsekwencją takiego „leczenia" jest w każdym przypadku niedokrwistość (anemia).

Ponad 3000 lat p.n.e. lekarze chińscy nie znali tak dobrze anatomii, jak obecnie zna ją student pierwszego roku studiów medycznych. Nie byli też w stanie przeprowadzać skomplikowanych zabiegów chirurgicznych, którymi szczyci się obecnie nowoczesna medycyna, a mimo to świetnie radzili sobie z wieloma narządowymi chorobami bez użycia skalpela, studiując dogłębnie fizjologię narządów i ich wzajemne powiązania. Ich obserwacje bowiem dotyczyły całej przyrody, a rządzące nią prawa odnosili także do organizmu ludzkiego, traktując człowieka jako element jednego ekosystemu. Dlatego tak często w traktatach starej medycyny Dalekiego Wschodu wszystkie narządy wewnętrzne przypisane są do konkretnego żywiołu, jaki stworzyła natura.

Śledziona i żołądek należą do elementu ziemi i są odpowiedzialne za przetwarzanie i ekstrahowanie pokarmu. Omawiana wcześniej wątroba to element drzewa, serce – element ognia.

W przyrodzie ziemia kojarzy nam się z tym, co nas żywi. Ziemia wydaje plony, jest jak matka karmicielka. Często mówimy: ziemia matka, a o ludziach, którzy są zaradni, racjonalni – że mocno stąpają po ziemi.

Ziemia jest elementem pośrednim między tym, co przed nami i za nami (życie na ziemi jest etapem pośrednim), a tym, co nad nami i pod nami (Zasada Pięciu Elementów, według której ziemia zajmuje pozycję środkową). Jest ona miejscem neutralizowania wielu zjawisk w przyrodzie (takich jak uderzenia piorunów, opady atmosferyczne, przetwarzanie szczątków biologicznych).

Osoby o dobrej jakości energetycznej żołądka i śledziony cechują się równowagą, rozsądkiem i opiekuńczością. Równowaga i rozsądek powstrzymują np. zamężną kobietę przed zdradą, zwłaszcza jeśli wytworzyła ona dużo „jakości ziemi" w swoim organizmie, np. w ciąży i w okresie karmienia dziecka. Organizm kobiety jest przystosowany wówczas do oddawania zapasów, jakie zostały zgromadzone w tym celu (większa ilość tkanki tłuszczowej, powiększenie gruczołów mlecznych, potrzeba roztoczenia opieki nad dzieckiem).

Każda osoba, która z natury ma silnie wyrażoną jakość ziemi (mocna śledziona i żołądek), jest bardzo troskliwa i jest jak kochająca matka. Nie zapyta: „Jadłeś coś?", tylko powie: „Chodź, zjemy coś, na pewno jesteś głodny". W towarzystwie takich ludzi czujemy się bezpieczni i wyróżnieni. Osoby obdarzone takimi właściwościami odznaczają się sensytywnością, czyli współodczuwaniem – martwią się, gdy jest nam źle, cierpią i radują się razem z nami. To bardzo mili ludzie.

Mają również wyjątkową zdolność do koncentracji i skupienia się, cechuje je wspaniała pamięć. Dzięki stymulacji punktów biologicznie aktywnych na kanałach żołądka i śledziony można za pomocą igły do akupunktury poprawić pamięć i koncentrację. Z tej metody korzystają z dobrym efektem nie tylko adepci wschodnich sztuk walki, ale również zdający egzaminy, sportowcy i tzw. dzieci nadruchliwe.

Żołądek i śledziona odpowiadają za wygląd ust. Ładnie zarysowane, kształtne wargi sygnalizują dobrą jakość tych narządów. Człowiek posiadający zdrowy żołądek i sprawnie funkcjonującą śledzionę nie rozchyla ust, gdy nic nie mówi, przez co sprawia wrażenie osoby skupionej i rozsądnej.

Usta otwarte oznaczają brak koncentracji, trudności w skupieniu uwagi i raczej znamionują zdumienie oraz brak zrozumienia. Dziecko mające problemy ze skupieniem uwagi możemy poznać po otwartych ustach. Leczymy je poprzez oddziaływanie na żołądek i śledzionę, jako że często są to dzieci mające również problemy z przyswajaniem pokarmu, anemią, gromadzące w sobie wilgoć. Miewają często katary, choroby gardła, uszu, zatok itp.

Element ziemi daje zawsze znać o sobie w relacjach matka – dziecko i jest z natury przypisany macierzyństwu. Nie dziwi nas matka, która oddaje ostatni kęs swemu dziecku, ale jeśli jest ona nadopiekuńcza, dziecko może mieć predyspozycje do zachorowania na astmę. Szkodliwa jest wszelka przesada w dawaniu („zagłaskanie na śmierć", „klęska urodzaju" itp.).

Gdy nasze narządy odpowiedzialne za pobieranie i ekstrahowanie pokarmów przyjmą zbyt wiele, zaowocuje to chorobą.

Nasza cywilizacja jest cywilizacją brania i gromadzenia dóbr materialnych, używania, przejadania się. Modyfikowana, wynaturzona żywność zaczyna pojawiać się na naszych stołach, bo taką łatwiej wyprodukować w dużych ilościach, na skalę przemysłową. Każda komórka naszego organizmu otrzyma wówczas z pewnością zbyt wiele i może zostać „zagłaskana"...

Pojawienie się chorób cywilizacyjnych, takich jak: otyłość, cukrzyca, nowotwory, związane jest głównie z narządami należącymi do żywiołu ziemi (zalicza się do nich również trzustka traktowana w Tradycyjnej Medycynie Chińskiej zawsze łącznie ze śledzioną i nawet przypisana do tego samego kanału energetycznego).

Dlatego u osób skłonnych do nadwagi lekarz medycyny chińskiej będzie oddziaływał na meridian śledziony i trzustki, a dziecko z astmą i przewlekłymi katarami będzie leczył, oddziałując głównie na meridian żołądka. W schorzeniach o charakterze alergicznym oraz przy innych objawach alergii ma znaczenie również oddziaływanie na meridian wątroby i pęcherzyka żółciowego. Aby zwiększyć odporność na infekcje, należy oddziaływać na śledzionę i nerki.

Negatywną emocją, związaną ze złą jakością żołądka i śledziony, jest ustawiczne rozpamiętywanie i zadręczanie się. To wcześniej czy później odbije się na naszym żołądku i śledzionie – zablokuje mechanizmy energetyczne w przewodzie pokarmowym (zastój energii chi). Zastój z kolei doprowadzi do niedoboru chi (niewydolności energetycznej przewodu pokarmowego). Poczujemy zmęczenie, uczucie pełności, ból żołądka. Potem wytworzy się wilgoć (wszędzie, gdzie jest zastój, powstaje wilgoć). Tak się dzieje również, gdy zjadamy wiele słodyczy, cukrów prostych, pożywienia wysoce przetworzonego, środków konserwujących, antybiotyków i preparatów hormonalnych.

Również zbyt intensywna praca intelektualna i przeciążenie nauką lub praca przy komputerze nie sprzyjają właściwemu ekstrahowaniu pożywienia: żołądek nie jest w stanie go przetworzyć, a krew transportować składników odżywczych. Może to doprowadzić do zapalenia żołądka na skutek stagnacji wilgoci.

Najlepszym sposobem na usunięcie wilgoci i zastoju jest ruch. Dlatego osoby borykające się z tego typu przypadłością nakłaniam do aktywnego uprawiania sportu.

Ćwiczenia Chi Qung (czyt. czi kung) oprócz ruchu wprowadzają również równowagę myśli (rodzaj medytacji ruchowej). Ale w każdym przypadku dowolny rodzaj aktywności – np. ćwiczenia rozciągające możliwe do wykonania nawet w miejscu pracy, sterowanie oddechem za pomocą przepony – może pomóc w osiągnięciu stanu bliskiego równowadze.

Nie zdarzyło mi się natomiast spotkać pacjenta z zapaleniem żołądka na tle modnego ostatnio drobnoustroju o nazwie *Helicobacter pylori*, który by po zalecanej eradykacji (leczeniu serią antybiotyków) został trwale wyleczony z tej choroby.

Problem ten bowiem nie dotyczy wyłącznie obecności bakterii. I z pewnością należy go głębiej potraktować. O tym powiem szerzej w kolejnych publikacjach, szczegółowo omawiających konkretne narządy i towarzyszące im schorzenia.

Drugą negatywną emocją, dotyczącą omawianych narządów, jest fanatyzm, czyli nadmierna koncentracja na jednym temacie. Nie chodzi tu jedynie o fanatyzm religijny, ale także fanatyczne zachowanie się na co dzień. Fanatyzm cechuje ludzi z zastojem chi w żołądku. Dużo ognia w tym narządzie zawsze doprowadza do zachowań agresywnych. Dotknięte tą przypadłością osoby mają skłonność do narzucania innym własnych poglądów. Spotykam czasem takich pacjentów. Mówią oni: „Tylko dieta Kwaśniewskiego jest dobra", „Tylko brązowy ryż jest dobry", „Tylko buddyzm jest właściwym sposobem na życie". Takie zachowanie jest bardzo sztywne, jest złym nawykiem i wyczerpuje żołądek – rozpala go. Prowadzi to do wytworzenia patologicznego ognia w żołądku. To z kolei powoduje agresję, skłonność do zmuszania innych, aby przyjęli za swoje narzucane im poglądy, rodzi zachowania typu „tylko ja znam prawdę".

Tacy pacjenci są bardzo uciążliwi, trudno ich przekonać, mają w sobie dużo patologicznej energii. Zgłaszają się niekiedy z powodu krwawienia z dziąseł (ogień żołądka). Gorąco w żołądku może z czasem doprowadzić do paradontozy. Żadne posty tu nie pomogą. Trzeba odstawić ostre przyprawy. Żeby „ostudzić" żołądek, warto jeść banany. Proponuję również takim pacjentom, aby przestali jeść mięso i zaczęli medytować. Zregenerują w ten sposób nie tylko żołądek i śledzionę, ale również swój umysł. Należy to jednak robić w sposób właściwy. Wszelkie wyszukane techniki mogą pogłębić fanatyzm i nawet doprowadzić do obłędu. Bardzo ważną uwagę do tego fragmentu poczynił ksiądz Andrzej Więckowski, dziekan sierpecki, którego bardzo cenię. Poproszony o komentarz do pierwszego wydania mojej książki, napisał: „A zatem nie wystarczy (…) przestać jeść i medytować. Bo tu nie chodzi o medytację jako pewną technikę, ale o wstrzemięźliwość, którą możemy podjąć także z pobudek religijnych.

(…) często duch staje się silniejszy niż ciało, tzn. życie duchowe, motywacje religijne mogą odwrócić naturalne skłonności, jakie wypływają z naszego organizmu".

Bezkrytyczne stosowanie technik samoleczenia opartych nie tylko na Medycynie Dalekiego Wschodu, ale na każdej doktrynie medycznej w oderwaniu od duchowości może doprowadzić do pewnego rodzaju fanatyzmu. Szczerze współczuję takim pacjentom i mam z nimi niemały problem. Jednak ukazanie im wartości moralnych i jednocześnie ograniczeń ludzkich możliwości pozwala im na odnalezienie się w tym labiryncie.

Gorąco w żołądku – to także bóle zębów u dzieci w okresie ząbkowania. Pochodzi ono od gorąca w nerkach.

Nerki odpowiadają za gospodarkę mineralną. W okresie intensywnego wzrostu i ząbkowania nerki pracują „na zdwojonych obrotach", rozgrzewają się, a w efekcie rozgrzewa się też żołądek i następują bóle przy ząbkowaniu. Dlatego w homeopatii

stosuje się u takich dzieci preparat Chamomilla, pochodzący z rumianku, który ma właściwości ochładzające. Czysty rumianek w postaci naparów jest energetycznie zimny i podawany bezkrytycznie niemowlętom jako herbatka, może po pewnym czasie wywoływać kumulację w organizmie substancji, które choć nie są toksyczne, powodują luźne stolce, utratę łaknienia, płaczliwość, rozdrażnienie.

MEDYCYNA

MIĘDZY WSCHODEM A ZACHODEM

Książka dr Wiesławy Stopińskiej jest pierwszym tego rodzaju polskim opracowaniem, które w pełni i profesjonalnie pokazuje naszemu czytelnikowi, że Tradycyjna Medycyna Chińska nie jest ciekawostką folklorystyczną, ale wciąż żywym systemem medycznym (…). Proces oswajania medycyny chińskiej ma w Polsce tradycje, z których możemy być niezwykle dumni, bo pierwszym Europejczykiem, który opisał w XVII w. środki i metody lecznicze Chin (w tym akupunkturę), był wychowany w znamienitej rodzinie lekarzy królów polskich, jezuita – Michał Boym. To dzięki niemu rozpoczęło się w Europie zainteresowanie akupunkturą. Na europejskich uniwersytetach obroniono w XIX w. dziesięć prac doktorskich z tej dziedziny, w tym dwie w Polsce (w 1828 r. na Uniwersytecie Jana Kazimierza we Lwowie i w 1830 r. na Uniwersytecie Jagiellońskim w Krakowie). Po II wojnie światowej do dnia dzisiejszego obroniono ich jeszcze pięć. Jedną z doktorantek jest właśnie dr n. med. Wiesława Stopińska.

Wiesława Stopińska jest więc osobą w pełni kompetentną, aby być naszą przewodniczką po ogrodzie medycznych niezwykłości. Jest wspaniałym lekarzem praktykiem, z dwiema specjalizacjami, leczącym jednak swoich pacjentów odmiennie niż większość naszych kolegów. Jej warsztat to (poza lekami i metodami, które stosuje każdy absolwent zachodniej uczelni medycznej): Tradycyjna Medycyna Chińska (z akupunkturą), homeopatia, ziołolecznictwo i dietetyka.

dr n. med. Janusz Kołodziejczyk

Patroni medialni:

Trójka POLSKIE RADIO

NATURA I TY

MIESIĘCZNIK CZWARTY WYMIAR

ISBN 978-83-7579-172-3

9 788375 791723