

WIESŁAWA STOPIŃSKA

MEDYCYNA

MIĘDZY WSCHODEM A ZACHODEM



GALAKTYKA

WIESŁAWA STOPIŃSKA

MEDYCYNĄ

MIĘDZY WSCHODEM A ZACHODEM

G A L A K T Y K A

© Wiesława Stopińska, 2011
© Galaktyka sp. z o.o., Łódź 2011
90-644 Łódź, ul. Żeligowskiego 35/37
tel.: 42 639 50 18, tel./fax: 42 639 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. Polskie wydanie pt. *Diagnozowanie z języka* ukazało się w 2021 roku nakładem Wydawnictwa Galaktyka.

Rysunki: Leszek Mroczyński

Skład: Garamond

Projekt okładki: Jakub Kabała

Koordinacja projektu: Marta Sobczak

Druk i oprawa: READ ME

ISBN 978-83-7579-940-8

Wydanie II, dodruk 2024

Pełna informacja o ofercie i planach wydawniczych:

www.galaktyka.com.pl

info@galaktyka.com.pl; sekretariat@galaktyka.com.pl

Zapraszamy!

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. Moks 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-

mając 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 ekstrakcję. 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 pośpiesznych 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 vitalna 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 krwioobiegu 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 odbijają 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 wit. A+E stosowanymi zarówno doustnie, jak i miejscowo. Kolejne wskazanie do użycia mieszanki z niepokalanekiem 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 cielistą (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 sypekich ziół w takich samych proporcjach. Jedną łyżkę tak przyrządzonej mieszanki zaparżaj 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.**

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 osławiania medycyny chińskiej ma w Polsce tradycję, 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 była właśnie dr n. med. Wiesława Stopińska.

Autorka była więc osobą w pełni kompetentną jako nasza przewodniczka po ogrodzie medycznych niezwykłości. Była wspaniałym lekarzem praktykiem, z dwiema specjalizacjami, leczącym jednak swoich pacjentów odmiennie niż większość naszych kolegów. Jej warsztat stanowiły (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



ISBN 978-83-7579-940-8



9 788375 799408