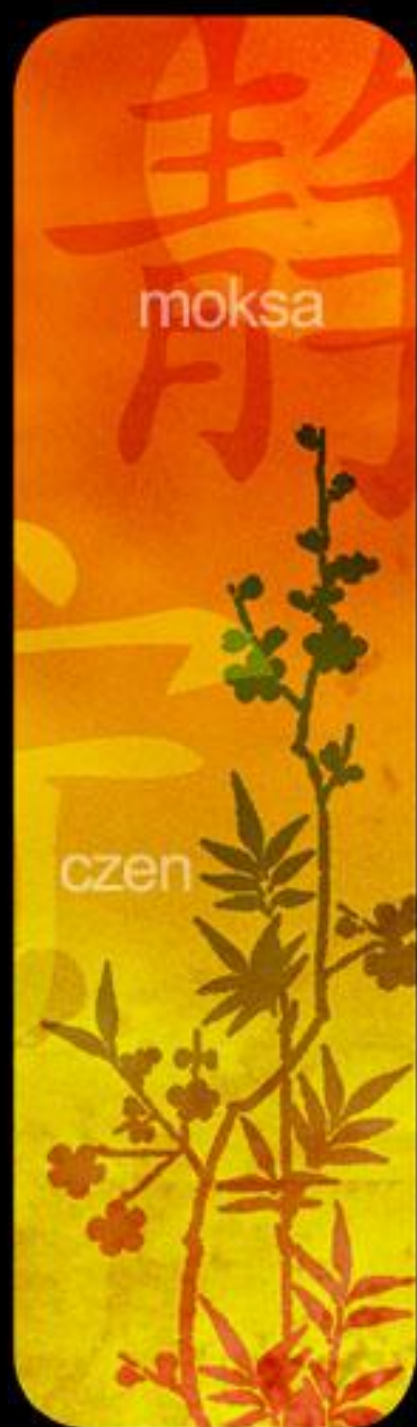


W CZTERY OCZY Z MEDYCYNĄ NATURALNĄ DALEKIEGO WSCHODU



LEK. ENKHJARGAL DOVCHIN "ENJI"

Spis treści

1. WSTĘP	3
2. ZDROWIE LUDZKIE W CZASIE I PRZESTRZENI.....	4
3. TERAPIE PRACY Z CIAŁEM.....	6
3.1. Akupunktura – źródła.....	8
3.1.1. Leczenie igłami.	11
3.1.2. Mechanizm działania.....	15
3.1.3. Choroby leczone techniką akupunktury, wskazania i przeciwwskazania.....	21
3.1.4. Moxa	25
3.1.5. Punkty energetyczne i teoria meridianów	29
3.1.6. Metody diagnostyczne	33
3.1.7. Z akupunkturą na Ty.	38
3.1.8. Techniki pokrewne	41
3.2. Spojrzenie Zachodu na akupunkturę	43
4. ZIOŁOLECZNICTWO	45
4.1. Yin/Yang – dualistyczna koncepcja świata	45
4.2. Fitoterapia – leczniczy potencjał roślin.....	48
4.2.1. Substancje lecznicze zawarte w roślinach	50
4.2.2. Surowce zielarskie, sztuka ich zbierania i przechowywania.	55
4.3. Ziołolecznictwo Dalekiego Wschodu	59
5. MOJE SPOTKANIE Z MEDYCYNĄ ALTERNATYWNA	62
6. WEŹ ZDROWIE W SWOJE RĘCE	66

1. WSTĘP

Drodzy Czytelnicy!

Przygotowaliśmy tę książkę z myślą o każdym z Was. Z wielką satysfakcją oddajemy ją w Wasze ręce. Ideą, która nam przyświecała podczas pisania, było stworzenie czegoś na kształt poradnika zasobnego w „prawdziwe” informacje o medycynie naturalnej kultur Dalekiego Wschodu.

Nie bez znaczenia pada tu słowo – prawdziwe, naszym źródłem wiedzy były bowiem rozmowy z lekarz Enkhjargal Dovchin. Pani doktor, z pochodzenia Mongołka, jest wybitnym, dyplomowanym lekarzem medycyny konwencjonalnej oraz alternatywnej. Obecnie mieszka w Polsce i prowadzi w Warszawie, przy ulicy Czerniakowskiej, Gabinet Medycyny Tybetańsko-Mongolskiej. Swoje wykształcenie zdobywała na najbardziej renomowanych uczelniach, uzyskując m.in. specjalizację lekarza homeopaty. Dziś tysiące pacjentów odzyskało zdrowie dzięki jej terapiom.



Medycyna naturalna Wschodu stała się w dzisiejszych czasach ulubionym obiektem prześladowań ze strony mediów i środków masowego przekazu, opłacanych przez wielkie koncerny farmaceutyczne. Jej obraz i zasługi są oczerniane i dyskryminowane, właśnie dlatego, że swą skutecznością stanowi wielkie zagrożenie dla syntetycznego rynku medycznego.

W tej książce przedstawiamy czyste spojrzenie pochodzące wprost ze źródeł, które pozwoli Wam dostrzec bogactwo naturalnych sposobów leczenia i dbania o swoje zdrowie. Wszystkim czytelnikom życzymy dużo zdrowia, mamy nadzieję, że nasz poradnik choć w niewielkim stopniu przyczyni się do zmiany światopoglądu zagorzałych przeciwników metod terapii „naturalistów”.

2. ZDROWIE LUDZKIE W CZASIE I PRZESTRZENI

„Nie masz nic ponad Słońcem...” (Kazn. 1,9)

Bez ogródek możemy stwierdzić, że najcenniejszą wartością w naszym życiu jest zdrowie. Od początków świata człowiek walczył o przetrwanie, na które składało się zdobycie pożywienia oraz utrzymanie ciała w dobrej kondycji, zarówno fizycznej jak i umysłowej. Bowiem tylko najbardziej zahartowani i sprawni przedstawiciele gatunku homo sapiens mogli przetrwać i spłodzić zdrowe, silne potomstwo.

Od zarania dziejów wiele czynników przedkładało się na życie w dobrej kondycji. Decydującym elementem przetrwania, było zdobywanie energetycznego pożywienia. Im cenniejsze wartości odżywcze znajdowały się w upolowanym zwierzęciu czy zebranej roślinie, tym dłużej dany osobnik oraz jego rodzina mogli przeżyć.

Od początków powstania gatunku ludzkiego przyroda jest źródłem, z którego czerpiemy siłę oraz energię potrzebną do życia. Wraz z rozwojem cywilizacji przyszła jednak moda na inne rozwiązania, których innowacyjność opierała się na ewolucji technologii chemicznych.



Problem zaspokajania głodu został rozwiązany, gdy wprowadzono konserwaty pozwalające na długoterminowe przechowywanie żywności. Preparaty roślinne i świeże zioła zastąpiły syntetyczne leki.

Bolączki dotyczące chorób przez wieki były obiektem najintensywniejszych badań wielu światłych uczonych tej planety. Zapominamy jednak, że wiedza medyczna nie wzięła swych początków od kapsułek pakowanych w aptekach, lecz była systematycznie poszerzana w oparciu o badania mające na celu poznanie przez ludzi swego otoczenia – przyrody, kosmosu.

Początkowo trudną sztuką leczenia za pomocą wybranych roślin oraz innych darów ziemi takich jak woda czy słońce, trudnili się nieliczni. Byli to przeważnie prekursorzy swej epoki, którzy mimo prymitywnych czasów, w których przyszło im żyć, potrafili patrzeć w przyszłość.

Później dziedzictwo wiedzy o leczniczych roślinach, materiałach oraz praktykach było przekazywane coraz szerszemu kręgowi pokoleń. Wyłoniły się dwa nurty: wyznawcy medycyny klasycznej, akademickiej (opartej na środkach chemo - terapeutycznych) oraz naturalistycznej (jej fundamenty to leki czerpane z „apteki matki natury”).

Gdy przystaniemy na chwilę i spojrzymy na całe dzieje ludzkości, odkryjemy z przykrością, że te wszystkie minione tysiąclecia, mimo wielkiego rozwoju myśli ludzkiej, nie przyniosły rozwiązań stanowiących jasno jak walczyć z chorobami.

Współcześnie, zdrowie i życie są nieustannie najcenniejszymi wartościami, których za wszelką cenę bronimy. Jednak z pokolenia na pokolenie, z roku na rok, hodujemy w naszej cywilizacji bardzo niebezpiecznego potwora, który skutecznie przesłania nam drogę do zwycięstwa nad chorobami.

Kim jest ten potwór? To paranoiczna ewolucja przemysłowa, która swoim zasięgiem obejmuje całą naszą planetę i niszczy jej zasoby naturalne: likwiduje ogromne połacie lasów, zatrafa wody, powietrze i glebę, tępi bardzo cenne gatunki zwierząt i roślin.

Jeszcze wielu z nas nie zdaje sobie z tego sprawy, ale **stanęliśmy przed** nieuniknionym **widmem samounicestwienia**. Dlatego należy za wszelką cenę ratować to co jeszcze zostało – musimy uzmysłwić sobie, że podcinamy gałąź na której żyjemy.

W tej książce chcemy Wam pokazać jak wrócić do korzeni, jak docenić bogactwa „życiodajnej” przyrody i czerpać z nich siłę życiową.

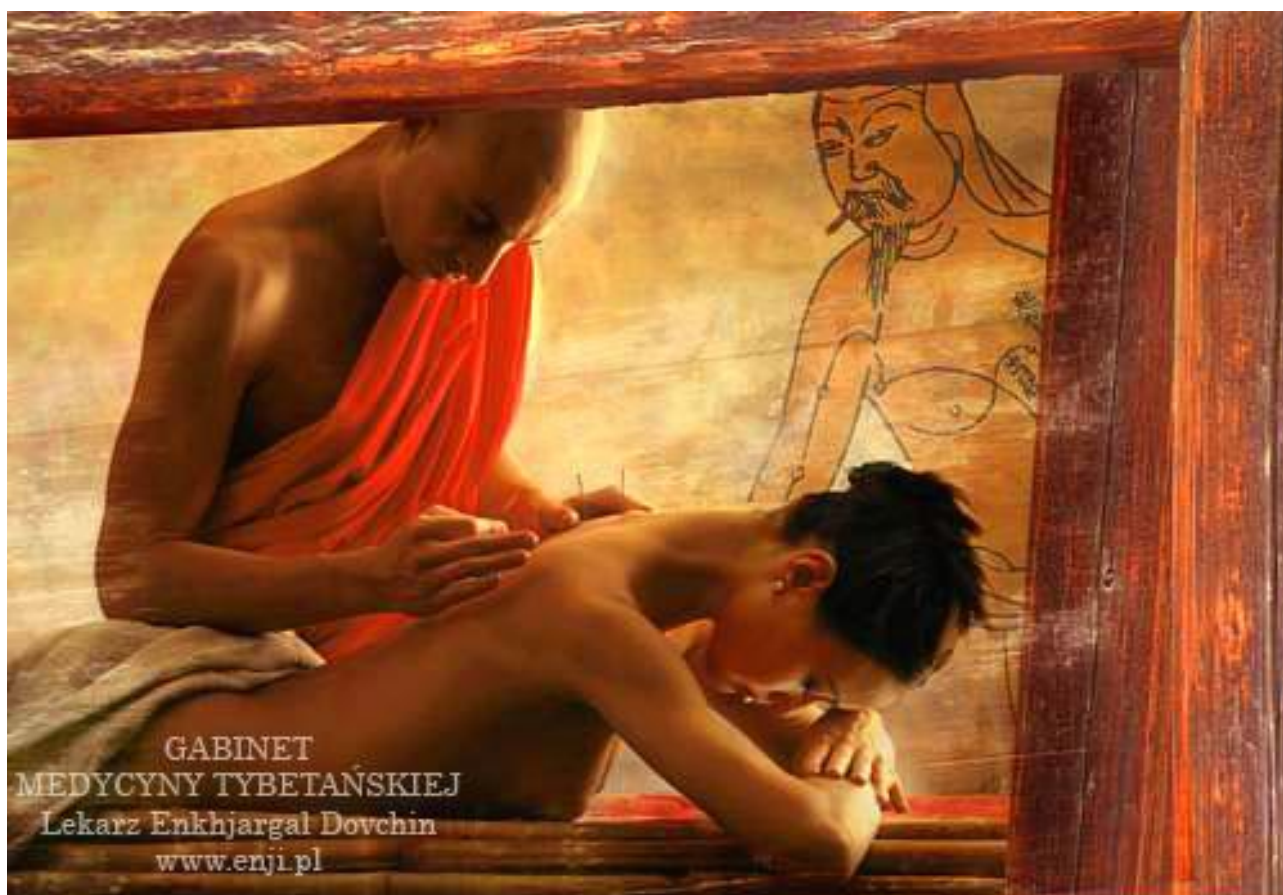


3. TERAPIE PRACY Z CIAŁEM

„W zdrowym ciele zdrowy duch”

To motto zna każdy z nas, tylko czy każdy rozumie jego sens? Organizm człowieka jest tak zbudowany, że jego prawidłowe funkcjonowanie możliwe jest wówczas, gdy wszystkie czynniki wpływające w sposób bezpośredni lub pośredni na nasze ciało, pozostają w równowadze. Oznacza to, że na nasze zdrowie wpływa zarówno:

- **stan ciała** (dobrze funkcjonujące organy czy układy),
- **duszy** (temperament, przyzwyczajenia, rodzaj pracy, styl życia, nawyki, nałogi),
- jak i **otoczenie** (mikroklimat, pogoda, czynniki mechaniczne, wibracje, dźwięki, przeciążenia) itp.



Rysunek 1. Mnich buddyjski podczas zabiegu akupunktury.

Medycyna niekonwencjonalna widzi ścisłą **zależność** zdrowia cielesnego od stanów emocjonalnych i psychicznych.

Organizm ludzki można porównać do wielkiej, **skomplikowanej maszyny**, która egzystuje na warunkach **ściślej kooperacji** milionów jej elementów - zespołu komórek tworzących tkanki, które budują narządy itd. Tak wielowymiarowy układ musi pozostawać w ścisłej równowadze i subtelnej **harmonii**, które zapewnią mu efektywne, bezawaryjne i długoterminowe działanie.

Biorąc pod uwagę fakt, iż jako istoty rozumne, stworzeni zostaliśmy jako dwie nierozłączne części: **dusza i ciało**, troska o zdrowie ma na celu uzyskanie harmonii we współdziałaniu tych elementów.

Już od czasów starożytnych dążono do jak najlepszej pielęgnacji i ochrony organizmu, stosując różne metody pobudzania organów do efektywniejszej pracy lub ich ochrony przed wszelkiego rodzaju zagrożeniami zewnętrznymi.



Rysunek 2. Zdjęcie pochodzi z prywatnych zbiorów doktor Enkhjargal Dovchin, obrazuje zabieg akupunktury wykonywany przez nią w prywatnym Gabinetcie Medycyny Tybetańskiej.

W miarę rozwoju metod leczniczych nastąpił również przełom w sposobie postrzegania ciała oraz metodach dbania o jego bezpieczeństwo i zdrowie. Zmiany, które następowały są **dziedzictwem wiedzy** wielu pokoleń.

Największym stopniem wtajemniczenia w sekret ludzkiego organizmu wyróżnia się medycyna Dalekiego Wschodu.

Już kilkaset tysięcy lat p.n.e. plemiona mongolskie prowadzące koczowniczy tryb życia znały techniki lecznicze polegające na ochładzaniu i ogrzewaniu, nacieraniu, oczyszczaniu, upuszczaniu krwi itp. Korzystano z roślin leczniczych, których działanie było znane niewielu mędrcom na świecie.

3.1. Akupunktura – źródła.

Pierwsze wzmianki i praktyki związane z leczeniem igłami sięgają kilku tysięcy lat p. n. e. Pojawiły się one w krajach Dalekiego Wschodu, takich jak Chiny, Japonia i Mongolia pod nazwą akupunktura.



Skąd wzięła swe korzenie nazwa tych zabiegów?

Królem medycyny jest niezmiennie od pokoleń, język łaciński. Stąd leczenie poprzez ukłucie czułych punktów igłami nazwano akupunkturą od słów **acus** – czyli igła, oraz **punctura** – co oznacza (u)kłucie, w języku chińskim nazwa jej brzmi - **Czen**.

LEGENDA O WOJOWNIKU

Historią najczęściej przytaczaną, prawiącą o początkach Czen jest chińska powiastka o wojowniku. Był to dzielny mąż, zahartowany w duchu walki. Jednakże wskutek wielu przeżytych potyczek i walk zdrowie zaczęło go opuszczać, co noc towarzyszyły mu okropne bóle głowy, których w żaden sposób nie mogli uleczyć jego plemienni pobratymcy trudniący się sztuką leczenia.

Dolegliwość wojownika znacznie zmniejszyła się, gdy podczas jednej z bitew został raniony strzałą w okolicę kostki.

Ulga była tak znacząca, że od tego czasu, gdy tylko ból się pojawiał, mężczyzna ranił się grotem strzały w to samo miejsce.



Rysunek 3. Jedna z wielu świątyń w Tybecie

Kuracja akupunkturą, lub zwąc ją bardziej orientalnie – terapia czen, była doskonała przez wieki. Kolejne pokolenia przekazywały sobie tajniki tej specyficznej metody leczniczej.

Skuteczność akupunktury od pokoleń jest przyczyną sporów pomiędzy medykami oraz mędrkami tego świata, jednak aż po dziś dzień nikt nie był w stanie obalić zalet, jakie niosą ze sobą zabiegi specjalistycznego nakłuwania punktów energetycznych. Sprawdzone metody medycyny niekonwencjonalnej mają zbyt wielu zwolenników, którzy na własnej skórze odkryli jak cenną wiedzę pozyskał świat wraz z rozpowszechnieniem nauk medycznych dalekiego wschodu i migracją lekarzy np. mongolskich.

Dziedzictwo i **tajniki zabiegów akupunktury** są tak szerokie, że wiedza o nich jest obecnie przekazywana **na kilku państwowych uczelniach medycznych na świecie** jako **główny kierunek studiów** medycznych.

Akupunkturę wykorzystuje się do niwelowania bólów oraz podtrzymywania lub odnawiania równowagi energetycznej – niezbędnego czynnika warunkującego sprawne funkcjonowanie organizmu.



Rysunek 4. Zdjęcie pochodzi z prywatnych zbiorów doktor Enkhjargal Dovchin, obrazuje zabieg akupunktury wykonywany przez nią w prywatnym Gabinetcie Medycyny Tybetańskiej.



TO WARTO WIEDZIEĆ!

- ✓ prof. dr med. [Zbigniew Garnuszewski](#) był prekursorem terapii akupunktury w naszym kraju, to on założył Szkołę Akupunktury w Polsce.
- ✓ akupunktura po raz pierwszy znalazła oficjalne uznanie Ministerstwa Zdrowia i Opieki Społecznej [w roku 1986](#).
- ✓ [1989 r.](#) to nie tylko czas przełomu na scenie politycznej, ale również medycznej, w tym czasie Grupa Naukowa ds. Akupunktury Światowej Organizacji Zdrowia zwołała pierwsze posiedzenie, którego tematyka w całości była poświęcona zagadnieniom nazewnictwa [punktów](#) akupunktury.

3.1.1. Leczenie igłami.

Współcześnie medycyna naturalna wschodu ma najbardziej rozwiniętą na świecie, pod kątem leczenia akupunkturą, wiedzę o organizmie człowieka.

Do tej pory odnaleziono i przypisano znaczenie energetyczne **blisko tysiącu punktom** na ciele człowieka. To właśnie w te punkty są wprowadzane cieniutkie igły, które w zależności od schorzenia i umiejętności lekarza, stymulują w różny sposób odpowiadające im części organizmu np. nerki, serce itp.



Rysunek 5. Zdjęcie pochodzi z prywatnych zbiorów doktor Enkhjargal Dovchin, obrazuje zabieg akupunktury.

O **stopniu skomplikowania terapii** akupunktury oraz o różnych sukcesach terapeutycznych świadczy poziom wtajemniczenia i doświadczenia lekarza wykonującego zabieg, którego powinna charakteryzować przede wszystkim:

- a) bardzo dobra **znajomość punktów** energetycznych
- b) umiejętność **kojarzenia ich** ze schorzeniem,
- c) **sztuka manipulacji** wykonywana igłami wprowadzonymi w punkty na ciele.



Rysunek 6. Zdjęcie pochodzi z prywatnych zbiorów doktor Enkhjargal Dovchin, obrazuje zabieg akupunktury wykonywany przez nią w jej prywatnym Gabinecie Medycyny Tybetańskiej.

Jak już Wam wiadomo, technika akupunktury bardzo się rozbudowała przez ostatnie dziesięciolecia, i choć jej początki przypisuje się poniekąd prymitywnym grotom strzały lub zaostrzonym kościanym igłom, to dziś warsztat akupunktury opiera się już między innymi na specjalistycznych stalowych igłach (chińska nazwa – *bian*).

Jakie igły są wykorzystywane podczas zabiegów?

Są one bardzo **cienkie**, mniej więcej **grubości włosa**, najczęściej wykonane ze specjalnego stopu stali. Jest to głównie **stal nierdzewna**, podobna do tej z której są wytwarzane narzędzia chirurgiczne. Materiał z którego są wykonane igły ma specjalne właściwości, dzięki którym nie wchodzi w reakcję z tkankami lub płynami ustrojowymi. Ponadto stal używana do wyrobu igieł ma **wysoki stopień sprężystości** i **odpowiednią sztywność**, dzięki czemu nie zaginają się one ani nie łamią podczas zabiegu.

Oprócz igieł stalowych stosuje się również: **złote** (w składzie ok. 75% złota, 13% srebra oraz 12 % czerwonej miedzi), **srebrne** (80% czystego srebra, 12 % czerwonej miedzi oraz 3% rafinowanej miedzi) lub **miedziane**.



Rysunek 7. Zdjęcie pochodzi z prywatnych zbiorów doktor Enkhjargal Dovchin, obrazuje zabieg akupunktury w jej prywatnym Gabinetcie Medycyny Tybetańskiej.

Wchodząc w szczegóły należy dodać, iż producenci igieł do akupunktury przez lata współpracy z lekarzami znaleźli doskonały przepis na wytwarzanie „pożytecznych i inteligentnych” igieł. Pod tą nazwą kryją się bardzo wygodne stalowe oploty (rękojeści) gwarantujące stabilny i pewny chwyt, a to znacząco wspomaga zabieg – lekarz może precyzyjniej włożyć igłę i delikatniej nią manipulować. Pacjent niemalże wogóle nie odczuwa momentu przechodzenia ostrza przez skórę. Wbrew pozorom taka drobna igielka w połączeniu z umiejętnościami lekarza może zdziałać cuda.

Wiemy już, że igły powinny być cieniutkie, zaś co do ich długości to w zależności od zamierzonego efektu oraz miejsca nakłucia stosuje się igły w zakresie **od 0,5 do 4,0 cali** (1 cal – 23,4 mm).

Chińczycy wykorzystują czasami odmienne igły, bardziej nietypowe, tzw. igła "**kwiat śliwy**" i igła "**siedem gwiazd**". To przyrządy o wyglądzie młoteczkowatym z igielkami na stopce, bardziej do pobudzania poprzez popukiwanie, aniżeli wkłuwanie.

Zabieg akupunktury obejmuje czasami wkłucie w nasze ciało kilku igieł, jakie odczucia towarzyszą wówczas pacjentowi?

Każdy organizm jest inny, zatem reakcje są różne. Niektórzy odczuwają **delikatne, chwilowe ukłucie**, nieco piekące, przeważnie jednak dla większości pacjentów zabieg jest **bezbolesny**, a jedyne doznanie które im towarzyszy to **wrażenie rozchodzącego się ciepła**.

Ci, którym wydaje się, że akupunktura jest zwielokrotnieniem bólu związanego np. z zastrzykiem, są w błędzie. Igły są tak precyzyjnie i umiejętnie wkłuwane, że pacjent nie zdaje sobie nawet sprawy, iż zostały już umieszczone w jego ciele.



Rysunek 8. Zdjęcie pochodzi z prywatnych zbiorów doktor Enkhjargal Dovchin, obrazuje zabieg akupunktury w jej prywatnym Gabinetcie Medycyny Tybetańskiej.

Igły są wprowadzane na **różne głębokości**, w zależności od potrzeb. Taki podstawowy zakres, który jest przyjęty przez większość specjalistów to penetracja od **0,25 do 8 cali włąb skóry**. Metoda może wydawać się bardzo egzotyczna i bolesna, w rzeczywistości każdy z pacjentów przyznaje potem rację, że strach był wyolbrzymiony, a „nie taki diabeł straszny jak go malują”.

Wielu pacjentów pyta, **czy ukłucia wywołują krwawienia** i jak to wpływa na efektywność zabiegu. Oczywiście może pojawić się kilka kropel krwi, czasami jest to nawet pożądanym zjawiskiem, aby **zwiększyć efektywność** terapii.

3.1.2. Mechanizm działania.

Według wierzeń medycyny Dalekiego Wschodu, cały proces leczenia opiera się na teorii odbudowywania równowagi pomiędzy krążącą w organizmie energią życiową czi, statyczną i dynamiczną.

Na czym opiera się teoria Czen i energii Czi?

Zakłada się, że organizm jest wielkim ustrojem, w którym krąży siła życiowa i dopóki jej przepływ nie zostanie zakłócony, dopisuje nam zdrowie. Jeżeli choć w jednej części nastąpi wybicie ze stanu równowagi, np. chory będzie jeden narząd, to wpłynie to niekorzystnie na pracę całego organizmu.

Energia krąży po ustalonych kanałach energetycznych, tzw. południkach, które łączą ze sobą poszczególne organy. Przepływ siły witalnej możemy porównać do potoku górskiego, im bystrzejszy nurt oraz im mniej przeszkód napotka on po drodze, tym rzeka jest bardziej rwąca i silniejsza oraz niesie czystsza wodę. Tak samo powinny wyglądać nasze południki energetyczne – drożne i niosące silny strumień energii.

Gdy dowolna część energii zostanie zablokowana, a kanał uszkodzony, zaczynamy odczuwać brak równowagi wewnętrznej organizmu objawiający się złym samopoczuciem, bólem – chorobą.

Mistrzowie akupunktury posiadają wiedzę o człowieku, która stanowi o powiązaniach odpowiednich punktów na ciele z konkretnymi organami lub częściami naszego wnętrza. Mechanizm działania zabiegów polega na odnalezieniu i drażnieniu tych punktów aby świadomie wpłynąć na przebieg choroby.

Akupunktura dąży do przywrócenia harmonii całego ciała, oddziałując na punkty położone na kanałach energetycznych reguluje bezpośrednio przepływ siły witalnej.

Jak wygląda zabieg?

Lekarz przygotowuje najpierw dokładny opis pacjenta: diagnozuje schorzenie, na tej podstawie ustala przyczyny dolegliwości i lokalizuje miejsca na ciele odpowiedzialne za zakłócenia prawidłowej pracy naszego organizmu.

Pierwsza wizyta ma głównie na celu **postawienie diagnozy**, terapia jest aktywowana przeważnie za kilka tygodni, gdy lekarz zdąży przejrzeć notatki wykonane w obecności pacjenta i dobrać indywidualny, odpowiedni plan zabiegów. Za takim, zdawałoby się powolnym i niesprawdzonym leczeniem, murem stoi gwarantowana poprawa zdrowia ogólnego, gdyż **terapię naturalistów poddają leczeniu przyczyny choroby**,

a nie tylko jej skutki. Dzięki takiemu podejściu symptomy schorzenia ustępują samorzutnie.



Rysunek 9. Gabinet doktor Enji przy ulicy Czerniakowskiej w Warszawie.

Gdy lekarz opracuje drogę leczenia pacjenta ma już wizję tego, jak powinien wyglądać zabieg i które partie powinny być pobudzane lub udrażniane.

Gdy zostaną sprecyzowane punkty energetyczne, akupunkturzysta umiejętnie wkłada w nie igły, pod różnym kątem do powierzchni skóry, w zależności od warunków anatomicznych pacjenta, i pozostawia je na określony czas. W zależności od potrzeb manipuluje nimi lub pozostawia nienaruszone (m.in. **tonizowanie** lub **sedacja**, unoszenie lub opuszczanie, oczyszczanie, ogrzewanie lub wychładzanie).

Najprostsze ruchy wykonywane igłami polegają albo na wprowadzaniu igły głębiej albo na jej rotacji, praktykuje się również: wywieranie ucisku na igłę, "skrobanie" rękojeści igły, wstrząsanie nią, ruch igłą w pionie i jednoczesna rotacja igły.

Gdy potrzeba **wzmacnienia bodźca wówczas** powoli i subtelnie wprowadza się igły na różną głębokość, bądź wykonuje powolne i o małej amplitudzie ruchy rotacyjne, lub wkłada igły zgodnie z przebiegiem meridianu.

Aby osłabić efekt nakłucia wykonuje się przeciwne czynności do opisanych.



Rysunek 10. Zdjęcie pochodzi z prywatnych zbiorów doktor Enkhjargal Dovchin, obrazuje zabieg akupunktury w połączeniu z bańkami ogniowymi w jej prywatnym Gabinecie Medycyny Tybetańskiej.

Znane metody wzmocnienia i osłabiania efektów igieł:

- **"stawianie góry na ogniu"** - ma działanie wzmocniające i rozgrzewające, jej istotą jest intensywne wkłucie i powolne wyciąganie igły na kolejnych głębokościach 0,5 i 1,5 cuna.
- **"penetracja niebiańskiego spokoju"** - ma działanie osłabiające, wychładzające, najpierw wkłuwana się igła bardzo głęboko, a następnie szybko się ją pociąga na kolejnych warstwach 1,5 i 0,5 cuna aż do wysunięcia.

Według specjalistów, aby poznać czy igła została prawidłowo wkuta, powinna wywołać odczucie podobne do porażenia prądem, ból będzie świadczył bowiem o „przepływie Qi”.

Wielorakie sposoby oddziaływania na **punkty aktywności**, mogą ponownie uruchomić przepływ odżywczej energii w naszym organizmie i uchronić przed chorobą.

W niektórych przypadkach, aby terapia przyniosła zamierzone rezultaty, **wzbogaca się oddziaływanie igieł** ogrzewając je lub dodatkowo stymulując prądem elektrycznym.



Rysunek 11. Zdjęcie pochodzi z prywatnych zbiorów doktor Enkhjargal Dovchin, obrazuje zabieg akupunktury w połączeniu z bańkami ogniwymi przeprowadzony w jej prywatnym Gabinetie Medycyny Tybetańskiej.

W akupunkturze **dobór odpowiedniej metody zabiegu** jest kluczowym etapem terapii, gdyż każdy zabieg ma różne działania ogólne:

- **WZMACNIANIE** (stosuje się igły i mokse), poprawia się ogólny stan organizmu: Yin, Yang, krążenie krwi oraz Qi. Nie stosuje się tak intensywnej penetracji i pobudzania, gdy czynniki patologiczne, chorobotwórcze są wyjątkowo intensywne.
- **OSŁABIENIE**, dąży się wówczas do wyeliminowania czynników patologicznych i barier na drodze energii życiowej.
- **UNOSZENIE**, istotą metody jest podźwignięcie „opadniętego Yang” i narządów.

Dobra akupunktura, taka która rzeczywiście leczy, to skomplikowana sieć możliwości, którą poznają wyłącznie dobrze wykształceni lekarze.

Istnieje bardzo dużo technik akupunktury, bo zależy ona od wielu czynników:

- ✓ szybkości nakłucia,
- ✓ głębokości nakłucia,
- ✓ kierunku nakłucia,
- ✓ amplitudy rotacji igły,
- ✓ czasu pozostawiania igły w ciele,
- ✓ ilości igieł wykorzystanych podczas zabiegu,
- ✓ ilości zabiegów i częstotliwości ich wykonywania,

Jak wyjaśnić działanie akupunktury w kontekście fizjologicznym?

Stymulowanie ciała za pomocą nakłuwania odbywa się przy pomocy mechanizmów, które łączą ze sobą **odruchy skórno-narządowe** i vice versa. **Takie współzależności są wynikiem segmentarnej budowy ciała w życiu płodowym**, kiedy to każdy fragment ciała stanowił jakoby pole unerwione przez jeden nerw rdzeniowy, tzw. pole Head, reprezentujące odpowiednio fragment skóry, tkankę mięśniową i odpowiadający mu narząd.

Skóra zawiera ogromną **siatkę nerwów i receptorów**, które mają powięzie wgląd organizmu i odpowiadają za odbieranie bodźców: dotyku, ciepła, bólu. Dany bodziec odbierany z powierzchni błyskawicznie przesyłany jest do ośrodkowego układu nerwowego i kory mózgowej.

Przechodząc całą drogę przez układ nerwowy, wydzielają się w nim endogenne substancje peptydowe, takie jak endorfiny i enkefaliny, które mają na celu łagodzić ból lub eliminować go zupełnie.

Dzięki współdziałaniu układu nerwowego (czyli punktów na skórze) wraz z układem hormonalnym in., możliwe jest wywieranie bodźców na pracę serca, napięcie naczyń krwionośnych, stan drzewa oskrzelowego, napięcie ścian i zwieraczy przewodu pokarmowego oraz jego aktywność zewnątrzwydzielniczą, funkcję wydzielniczą i wydalniczą nerek jak również trofiki skóry, mięśni i kości, oraz na procesy odpornościowe.



Rysunek 12. Zdjęcie pochodzi z prywatnych zbiorów doktor Enkhjargal Dovchin, obrazuje zabieg akupunktury w połączeniu z bańkami ogniowymi przeprowadzony w jej prywatnym Gabinetie Medycyny Tybetańskiej.

Powyższe mechanizmy i współzależności mogą nas przypuszczalnie nakierować na wyjaśnienie leczniczego wpływu akupunktury.

3.1.3. Choroby leczone techniką akupunktury, wskazania i przeciwwskazania.

Akupunktura jest metodą wszechstronną, można za jej pomocą leczyć choroby w różnym stadium zaawansowania. Cechują ją dwie główne cechy: **bezpieczeństwo stosowania** oraz **szybko widoczne efekty**.

Organizm ludzki sam potrafi walczyć z chorobami, czasami trzeba mu jednak pomóc w odnowieniu oreża. Właśnie takim mentorem może być dla niego akupunkturzysta, który stymulując różne punkty energetyczne przywróci ciału zdolność do wytwarzania niezbędnych mu enzymów i substancji, m.in. insuliny, pepsyny, adrenaliny, kortyzonu kwasu solnego itp.

Wniosek z tego jest pośrednio taki, że akupunktura doskonale radzi sobie z chorobami powstałymi wskutek niedoboru jakiejś substancji. Terapia uaktywnia uśpione i poblokowane organy, wskutek czego organizm znów sam jest w stanie produkować deficytowe substancje. A my na długo zapomnimy o tabletkach, suplementach i problemach ze zdrowiem.



Rysunek 13. Zdjęcie pochodzi z prywatnych zbiorów doktor Enkhjargal Dovchin, obrazuje zabieg akupunktury przeprowadzony w jej prywatnym Gabinecie Medycyny Tybetańskiej.

Jeżeli trafimy w ręce profesjonalnego akupunkturzysty, takiego jak **doktor Enkhjargal Dovchin „Enji”**, możemy poświęcić mu swe ciało bez lęków i obaw. Leczenie jest podejmowane dopiero wówczas, gdy lekarz zdiagnozuje nieprawidłowości występujące w organizmie. Gdy źródło zaburzeń równowagi zostanie zlokalizowane podejmowana jest odpowiednia terapia.

W przypadku, gdy dolegliwość dopiero się ujawnia, wystarczy kilka zabiegów by przywrócić pełną równowagę. Trudniejsze terapie dotyczą schorzeń, w których korzenie choroby dokonały już zmian organicznych w ciele. Wówczas proces leczenia jest przeważnie czasochłonny i należy uzbroić się w cierpliwość.

ILOŚĆ

Ile zabiegów wykonuje się najczęściej, by symptomy choroby ustąpiły? Nie da się tego jednoznacznie określić, gdyż każdy przypadek zawsze jest inny, indywidualny. Zdarzają się pacjenci, u których już po ośmiu zabiegach powraca pełnia zdrowia, są jednak i tacy, którzy potrzebują ich nawet dziesięć razy więcej. Pierwsze skrzypce gra tu: **nasilenie choroby**, **czas trwania** oraz **historia przyjmowanych leków** (zażywanych dawniej jak i obecnie).

CZĘSTOTLIWOŚĆ

A jak ma się sprawa **z częstotliwością zabiegów?** Oczywiście na tej płaszczyźnie również liczy się jednostkowość. Jednak można by tu zastosować pewien kanon, według którego pracują akupunkturzyści. Przeważnie plan terapii rozkłada się tak, że **zabiegi odbywają się codziennie** lub co drugi dzień a maksymalnie co 3 dni. Aby efekty były trwałe musi odbyć się przynajmniej 10 zabiegów i odpowiednio do schorzenia norma ta ponosi się. W miarę poprawy stanu zdrowia, pacjent przychodzi już tylko co jakiś czas, np. **raz na miesiąc**.

TRWAŁOŚĆ

Jaka jest **trwałość zabiegów?** Ta kwestia jest uzależniona od trybu życia, jaki wybierze pacjent po skończonej terapii. Jeżeli dba o siebie, zdrowo się odżywia i stosuje do zaleceń lekarza, wówczas wystarczy jedynie raz do roku przyjść na wizytę kontrolną, by zbadać czy nic się nie dzieje i „podbić gwarancję swego dowodu zdrowotnego”. Gdy lekarz stwierdzi jednak jakieś nieprawidłowości, znów potrzebna jest seria zabiegów.



Akupunktura to terapia, która potrafi leczyć nieprawdopodobnie wiele dolegliwości, a to dzięki możliwościom **bezpośredniej stymulacji całego ciała** i jego narządów poprzez odpowiadające im punkty energetyczne na ciele. Ujmując ogólnie możecie liczyć na pomoc akupunkturzysty w przypadkach wielu ciężkich chorób.

WSKAZANIA:

- **drogi oddechowe** (głównie zapalenie zatok, nosa, migdałków podniebiennych, przeziębienie, zapalenie oskrzeli, choroba Meniere`a, dychawica oskrzelowa),
- **choroby narządu wzroku** (zapalenie spojówek, jaskra, zaćma bez powikłań, zanik nerwu wzrokowego),
- **choroby jamy ustnej** (głównie zapalenie dziąseł, paradontoza, bóle zębów, silne i długotrwałe zapalenie gardła),
- **choroby układu krążenia** (wieńcówka, nadciśnienie),
- **choroby żołądka oraz jelit** (głównie przy skurczach przełyku i wpustu, ostrym i długotrwałym zapaleniu błony śluzowej żołądka, nadkwasocie żołądka, wrzodach, bieguncie bakteryjnej, zaparciach, niedrożności porażeniowej jelit, w stanie po zapaleniu wirusowym wątroby),
- **choroby neurologiczne i ortopedyczne** (głównie przy migrenowych bólach głowy, neuralgii nerwu trójdzielnego, porażeniu obwodowym nerwu twarzowego, niedowładach poudarowych, neopatiach obwodowych, przy neurologicznych zaburzeniach czynności pęcherzyka moczowego, moczeniu nocnym, neuralgii międzyżebrowej, kręczy karku, „łokciu tenisisty”, zespole bolesnego barku, rwach kulszowych, reumatoidalnym zapaleniu stawów, „kurczu pisarskim”),
- **dolegliwości położnicze i ginekologiczne** (nieregularne, bolesne miesiączki, ZNP, endometrioza, przy objawach zespołu klimakterycznego, osteoporozie, w przewlekłych stanach zapalnych narządu rodnych, przy przedłużającym się porodzie, podczas wymiotów ciężarnych, przy braku pokarmu po porodzie, obniżeniu narządu rodnych, jako pomoc w porodzie przedwczesnym),
- **urologia** (w początkowych stadiach przerostu gruczołu krokowego i nietrzymaniu moczu, w przewlekłych stanach zapalnych pęcherzyka i nerek, podczas kamicy nerkowej),
- **zaburzenia czynnościowe** (gdy problem ten dotyka układu sercowo-naczyniowego, nerwice wegetatywne, histeryczne, bóle głowy pochodzenia naczyniowego),

- **medycyna sportowa** (przy wielu urazach – naderwane mięśnie oraz ścięgna, nadwichnięte stawy, dystorsje – oraz tremie przed startem)

PRZECIWWSKAZANIA

Przeciwwskazaniem względnym do stosowania akupunktury jest jedynie stan wiedzy i doświadczenia lekarza wykonującego zabieg. Jak mówią wtajemniczeni: „...najtrudniej jest wkluć pierwsze sto tysięcy igieł...”

Jednakże w przypadkach, gdy życie pacjenta ulega bezpośredniemu zagrożeniu i konieczna jest interwencja chirurgiczna lub zastosowanie innych zaawansowanych technik medycznych, nawet specjaliści odradzają zabiegi akupunktury.

Względnie należy unikać zabiegów akupunktury podczas menstruacji, ciąży (kategorycznie nie wolno w początkowej fazie), w stanie nietrzeźwości, wyczerpania fizycznego i psychicznego.



TO WARTO WIEDZIEĆ!

- ✓ **akupunktura nie leczy pojedynczych chorób** w rozumieniu konwencjonalnej medycyny zachodniej. Dolegliwości, które wykazuje ciało, pomagają lekarzowi zorientować się jakie są źródła tej nieprawidłowości.

Po dokładnej diagnozie zostaje wszczęta terapia mająca na celu **uleczenie całego organizmu**, tj. usunięcie choroby i jej przyczyn.

- ✓ w sytuacjach beznadziejnych, np. w zaawansowanych stadiach nowotworów, akupunkturę stosuje się do złagodzenia bólu, umiejętny zabieg może przynieść choremu znaczącą ulgę w cierpieniu.

3.1.4. Moksa

Terapia mokszą stanowi specjalistyczny sposób oddziaływania na punkty energetyczne. Istotą tego zabiegu jest **nagrzewanie miejsc na ciele**, uznawanych za punkty życiowe. Metoda ta od tysięcy lat jest praktykowana na Dalekim Wschodzie, w szczególności przez chińczyków, którzy bardzo cenią sobie jej efektywność.

Nasz umiarkowany klimat często przynosi choroby związane z wilgotną i sprzyjającą rozwojowi bakterii pogodą. Doskonałe efekty leczenia uzyskuje się wykorzystując ogrzewanie ciała mokszą, skutecznie **eliminowane jest osłabienie organizmu**, **wzmacnia się układ krwionośny**. Terapia poprzez oddziaływanie ciepłem dodaje energii i **pobudza system immunologiczny** do działania.



Rysunek 14. Zdjęcie pochodzi z prywatnych zbiorów doktor Enkhjargal Dovchin, obrazuje zabieg akupunktury połączony z moksowaniem, przeprowadzony w jej prywatnym Gabinetcie Medycyny Tybetańskiej

Umieszcza się na skórze mały, **płonący stożek moksy**, który ogrzewa dany fragment do określonej głębokości. Nie należy się obawiać żadnych oparzeń, gdyż cały zabieg trwa dosyć krótko, a efekty są skuteczniejsze niż w przypadku nakłuwania igłami. Moksa daje doskonałe rezultaty w leczeniu pewnych odmian **reumatyzmu**, **chorób kości** lub **skurczów**.

Moksa - co to jest?

To mieszanka lecznicza. Robi się ją z ziela, tzw. **chińskiego piołunu**, którego nazwa systematyczna brzmi *Artemisia vulgaris latiflora*.



Zbiera się je na początku czerwca, po czym liście suszy na słońcu w przewiewnym miejscu.

Wysuszone ziele jest rozcierane dokładnie w moździerzach, następnie przecierane przez sito.

Aby moksa dała pożądane właściwości, przetarte liście muszą pozostać na okres nawet do 3 lat w wielkich kadziach, gdzie dojrzewają niczym najlepsze wino.



Rysunek 15. Zdjęcie pochodzi z prywatnych zbiorów doktor Enkhjargal Dovchin, obrazuje zabieg akupunktury połączony z moksowaniem, przeprowadzony w jej prywatnym Gabinecie Medycyny Tybetańskiej.

Gotowa moksą wyglądem przypomina wełnę i jest koloru brązowego. Taki kłębek moksą uклада się na ciele i podpala. Często by zwiększyć efektywność zabiegu, dodaje się podkład: imbir, czosnek lub sól.

Innym sposobem używania moksą w leczeniu medycyny Dalekiego Wschodu jest formowanie z niej **zarzającego się cygara** i podgrzewanie ciała pacjenta w wybranych miejscach.



Rysunek 16. Zdjęcie pochodzi z prywatnych zbiorów doktor Enkhjargal Dovchin, obrazuje zabieg akupunktury połączonej z moksą, przeprowadzony w jej prywatnym Gabinetcie Medycyny Tybetańskiej.

Moksą nakłada się również na **końcówki igieł** wkluwanych następnie w odpowiednie punkty. Generalnie jej przeznaczenie zależy od intencji i celów, jakie chce osiągnąć akupunkturzysta.



Rysunek 17. Zdjęcie pochodzi z prywatnych zbiorów doktor Enkhjargal Dovchin, obrazuje zabieg akupunktury połączony z moksą, przeprowadzony w jej prywatnym Gabinecie Medycyny Tybetańskiej.

TO WARTO WIEDZIEĆ!



- ✓ w trakcie zabiegu nagrzewania ciała, spalana roślina, tzw. **moksa uwalnia wiele związków chemicznych**, m.in. mokainę, które wnikają przez skórę dając efekty **przeciwskurczowe** lub **przeciwbólowe**.
- ✓ w Chinach oraz Korei przyjął się przez seniorów zwyczaj **moksowania profilaktycznego**, dwa razy do roku poddają się oni zabiegom nagrzewania ziołami moksy by dłużej cieszyć się lepszym samopoczuciem i zwiększyć swą odporność.

3.1.5. Punkty energetyczne i teoria meridianów

Medycyna Dalekiego Wschodu tak dalece wyspecjalizowała się przez te wszystkie pokolenia w dziedzinie poznania ciała ludzkiego, że dziś jej terapie, choć są tzw. mało inwazyjne, przynoszą [niesamowite rezultaty](#). Jej wiedza dotyka nie tylko anatomii i fizjologii, ale również tak bardzo cenionej przez kulturę Wschodu – [energetyki ciała](#).



Rysunek 18. Świątynia kultur Dalekiego Wschodu.

Wiedza „naturalistów” Wschodu utrzymuje, że ciało ludzkie (jak i zwierzęce) opływa energia (chi). Krąży ona specjalnymi kanałami rozłożonymi parzyście wzdłuż ciała, tzw. południkami. Do [głównych linii przepływu energii życiowej należy 12 kanałów](#), zwie się je meridianami ([meridians - południki](#)). Źródłem każdego z nich jest narząd, od którego biorą też swoje nazwy:

- a) [południk płuc](#) (Yin) – jego przebieg lokalizuje się następująco: od punktu na piersi położonego pod obojczykiem poprzez wewnętrzną część ramienia, aż do końca kciuka; jeżeli zaobserwujecie niepokojące zmiany w tym rejonie może być to znak, że dzieje się coś niedobrego z płucami,

- b) **południk jelita grubego** (Yang) – biegnie od czubka wskazującego palca, następnie oplata zewnętrzną stronę ramienia, poprzez szyję, zewnętrzną krawędź ust kończąc na skrzydełku nosa,
- c) **południk żołądka** (Yang) – kształtem przypomina wielką podkowę okalającą twarz, wewnętrzne ramię biegnie spod oka do krawędzi ust po kość podbródka, natomiast zewnętrzne zaczyna się od linii włosów, płynie przez ucho, aż do podbródka i ramienia, potem zagina się wzdłuż szyi, biegnie przez obojczyk i brodawkę piersiową, brzuch, pachwinę, udo, łydkę i kończy swój szlak na czubku drugiego palca stopy. Ten kanał energetyczny pilnuje naszego apetytu i czuwa nad odbieranymi przez nas walorami smakowymi jedzenia,
- d) **południk śledziony** (Yin) – zaczyna się na zewnętrznej powierzchni dużego palca, biegnie przez wewnętrzną część stopy, wzdłuż goleni aż do kolana, potem przechodzi na wewnętrzną część uda, żołądek, okolice pachy, tam zatacza pętlę po czym opada w dół pleców. Jest odpowiedzialny za stan dróg rodnych oraz trawienie,
- e) **południk serca** (Yin) – jego szlak rozpoczyna się pod pachą, następnie biegnie przez wewnętrzną stronę ramienia i nadgarstek aż do punktu na wewnętrznej stronie małego palca. Ten kanał energetyczny jest bardzo ważny, dba o energię serca i układ krwionośny,
- f) **południk jelita cienkiego** (Yang) – biegnie od zewnętrznej strony małego palca, poprzez zewnętrzną część ramienia, mięsień trójgłowy, przez punkt centralny barku, potem szyję aż do ucha; ten meridian odpowiada za regulację i dostarczanie substancji odżywczych,
- g) **południk pęcherza moczowego** (Yang) – bierze swój początek w wewnętrzym kącie oka, rozchodzi się przez czubek głowy, szyję, tu się rozgałęzia na kanały idące przez plecy, pośladki i uda, one łączą się ze sobą za kolanami, potem płyną przez łydkę, tył kostki, zewnętrzną część stopy aż do małego palca,
- h) **południk nerek** (Yin) – meridian rozpoczyna się w punkcie na podeszwie stopy, biegnie poprzez wewnętrzną powierzchnię nogi, narządy rodne, żołądek, aż do punktu zetknięcia się mostka z obojczykiem,
- i) **południk osierdzia i seksu** (Yin) – ma źródło pod pachą, rozchodzi się następnie w dół, płynie wzdłuż wewnętrznej strony ramienia przez środek dłoni, aż do czubka środkowego palca. Ten meridian odpowiada za dobrą pracę serca, reguluje krążenie i dostarczanie energii,
- j) **potrójny ogrzewacz** (Yang) – kanału możemy szukać poczynając od nasady paznokcia serdecznego palca, następnie przemieszcza się on wzdłuż ramienia do barku, przez szyję, wokół ucha po skroń. Pełni znaczące funkcje: dostarcza

energii jelitu cienkiego i systemowi limfatycznemu oraz czuwa nad działaniem układu krionosnego w kończynach,

- k) **południk pęcherzyka żółciowego** (Yang) – zaczyna się na skroni, opływa ucho a potem kieruje się ku tylnej części głowy, po czym znów wznosi do skroni, szlak następnie wbiega na szyję skąd kieruje się na przednią część barku, zygzakiem przebiega przez brzuch aż do biodra, gdzie po zewnętrznej stronie nogi kończy swój bieg na czwartym palcu stopy,
- l) **południk wątroby** (Yin) – rozpoczyna się na wewnętrznej części dużego palucha u nogi, płynie poprzez grzbiet stopy, wewnętrzną stronę łydki, poprzez uda, pachwiny, brzuch, od podstawy klatki piersiowej (pod wątrobą) aż do punktu pomiędzy szóstym i siódmym zębem, poniżej brodawki, ten meridian jest odpowiedzialny za zapas substancji odżywczych i energii życiowej.

Yang (meridiany puste, trawia pokarm i wchłaniają substancje odżywcze, magazynują lub wydalają płyny z organizmu). Yin (meridiany te są mięszone, pobierają pokarm i wspomagają jego trawienie, magazynują substancje odżywcze i energię).

DOBOWY CYKL KRAŻENIA CHI W ORGANIZMIE CZŁOWIEKA



Rysunek 19. Dobowy cykl krążenia Chi w organizmie człowieka (czas najwyższej aktywności narządów).

Każdy meridian główny rozciąga się od narządu, poprzez wewnętrzne drogi aż po końcowy szlak energetyczny tuż pod powierzchnią ciała. Energia krążąca w ciele ma dokładnie 24 godziny, aby wykonać pełny cykl obiegu. Zatem każdy z 12 meridianów wymienia energię w pełnym cyklu wykazując przy tym 2 godziny maksymalnego natężenia przepływającej siły, na dobę.

Poza 12 głównymi kanałami energetycznymi, naturaliści Wschodu wyróżniają też meridiany „nadzwyczajne”, jest ich osiem.

- **Yang:** **główny regulator tylny GRT**, Yangchiao Mai (zewnątrzny piętowy), Yangwei Mai (zewnątrzny podtrzymujący), Dai Mai (opacujący).
- **Yin:** **główny regulator przedni GRP**, Yinchiao Mai (wewnętrzny piętowy), Yinwei Mai (wewnętrzny podtrzymujący) i Chong Mai (wznoszący się).

Gdy znamy już teorię meridianów możemy zrobić następny krok w kierunku poznania akupunktury – przyswoić teorię punktów energetycznych.

Na szlaku każdego kanału energetycznego umiejscowione są tzw. **punkty aktywności**. Są to miejsca szczególnie wrażliwe, reprezentujące konkretną część wnętrza naszego organizmu, np. kawałek jelita, jakiś narząd itp. To właśnie w tych miejscach najłatwiej jest odblokować **złogi energetyczne** i przywrócić niestłumiony obieg siłom życiowym.

Jeden punkt, a odnaleziono ich tysiące i przypisano każdemu działanie lecznicze, może rzutować na kilka schorzeń, dlatego istnieje tak wiele technik akupunktury. Każdy lekarz wypracowuje sobie własne systemy leczenia, inaczej manipuluje igłami, sam udoskonala wiedzę zdobytą podczas wielu lat nauki. Niektórzy lekarze wybierają stymulację punktów blisko chorego narządu, inni preferują radykalniejsze zabiegi wykorzystujące peryferyjne obszary ciała. Dzieje się tak, bo stan wiedzy medycyny naturalnej Dalekiego wschodu jest tak zaawansowany, że pozwala im na takie różnicowanie metody.

TO WARTO WIEDZIEĆ!



- ✓ teoria kanałów energetycznych jest wykorzystywana również w **weterynarii, botanice oraz rolnictwie!**
- ✓ chińczycy mają własną jednostkę miar o przeznaczeniu wyłącznie terapeutycznym, nazywa się **cun** i wspomaga wyznaczanie punktów akupunktury. Jednostka ta przybiera wartości względne, zależy do budowy

fizjologicznej pacjenta, **grubość kciuka to 1 cun**, szerokość 4 palców dłoni to 3 cuny.

3.1.6. Metody diagnostyczne

Jeżeli po raz pierwszy stykacie się z leczeniem medycyny naturalnej Dalekiego Wschodu musicie uświadomić sobie, że jej założenia są **radykałnie odmienne** od znanych Wam dotychczas zasad akademickiego leczenia. Mimo iż medycyna Zachodu pozornie odnotowuje intensywniejszy rozwój, aniżeli jej prastara sąsiadka, to nie jest ona w stanie tak trafnie i umiejętnie odczytywać mowy ciała oraz jej sygnałów, jak to robi chińska sztuka diagnozowania i leczenia.

Jak wygląda etap stawiania diagnozy u polskich lekarzy, zapewne sami nieraz się przekonaliście. Niestety często odbywa się to na zasadzie „proszę otworzyć buzię i pokazać język a teraz konkretnie powiedziec co i gdzie boli oraz dlaczego”. Cóż, ciężko dziś trafić na lekarzy „z powołaniem”, których interesuje coś więcej niż tylko „odbębnienie” swojej pracy.



A czy wiecie **jak bada swojego pacjenta lekarz mongolski** na przykład? Dla niego diagnoza jest najważniejsza, bo zależy od niej powodzenie 100% efektywności przydzielonej terapii.

Zatem wizyta wygląda następująco, lekarz:

PYTA - najpierw prowadzona jest z pacjentem rozmowa, z której specjalista wyciąga wnioski na temat podłoża choroby oraz jej symptomów.

SŁUCHA – ważny jest każdy szczegół, odgłosy wydawane przez ciało a nawet ton głosu,

PATRY – dokładna obserwacja wiele potrafi wnieść w końcową diagnozę, ciało przemawia nie tylko oznakami fizycznych urazów lub niedoskonałości ale także barwą skóry, wnikliwy obserwator potrafi czytać z tych znaków jak z książki,

DOTYKA – dopełnienie diagnozy stanowi obadanie pacjenta, mające na celu ocenę stanu skóry, jego temperaturę, puls itd.

Gdy trzeba, powyższe czynności są poparte badaniami tradycyjnymi, ogólnie przyjętymi. Nie jest to jednak koniec diagnozy, nawet po przeprowadzeniu wszystkich wymiononych wyżej czynności, lekarzowi potrzebne są dodatkowe informacje. Dotyczą one **otoczenia**, w którym pacjent żyje oraz stanu pory roku, księżyca, pory dnia, zapachu czy stanu emocjonalnego. Wówczas lekarz otrzymuje ogólną wizję, zarys „dziennika” losu danej osoby.

Wielu z Was zada sobie zapewne pytanie, **dlaczego wpływ środowiska i otoczenia również warunkuje wynik diagnozy**. Ma to związek z energią chi, jest to siła życia, która nie dość, że krąży w każdym z nas to przepływa również w naturze. Dowolne

zakłócenie energii życiowej w naszym środowisku wpływa również na nas, gdyż natura nieustannie z nami oddziałuje. Aby to zrozumieć wystarczy uzmysłwić sobie jak zachowuje się nasz organizm na wiosnę, a jak podczas ponurej jesieni bądź ile energii drzemie w nas zaraz po przebudzeniu, a ile po męczącym dniu.

BADANIE PULSU

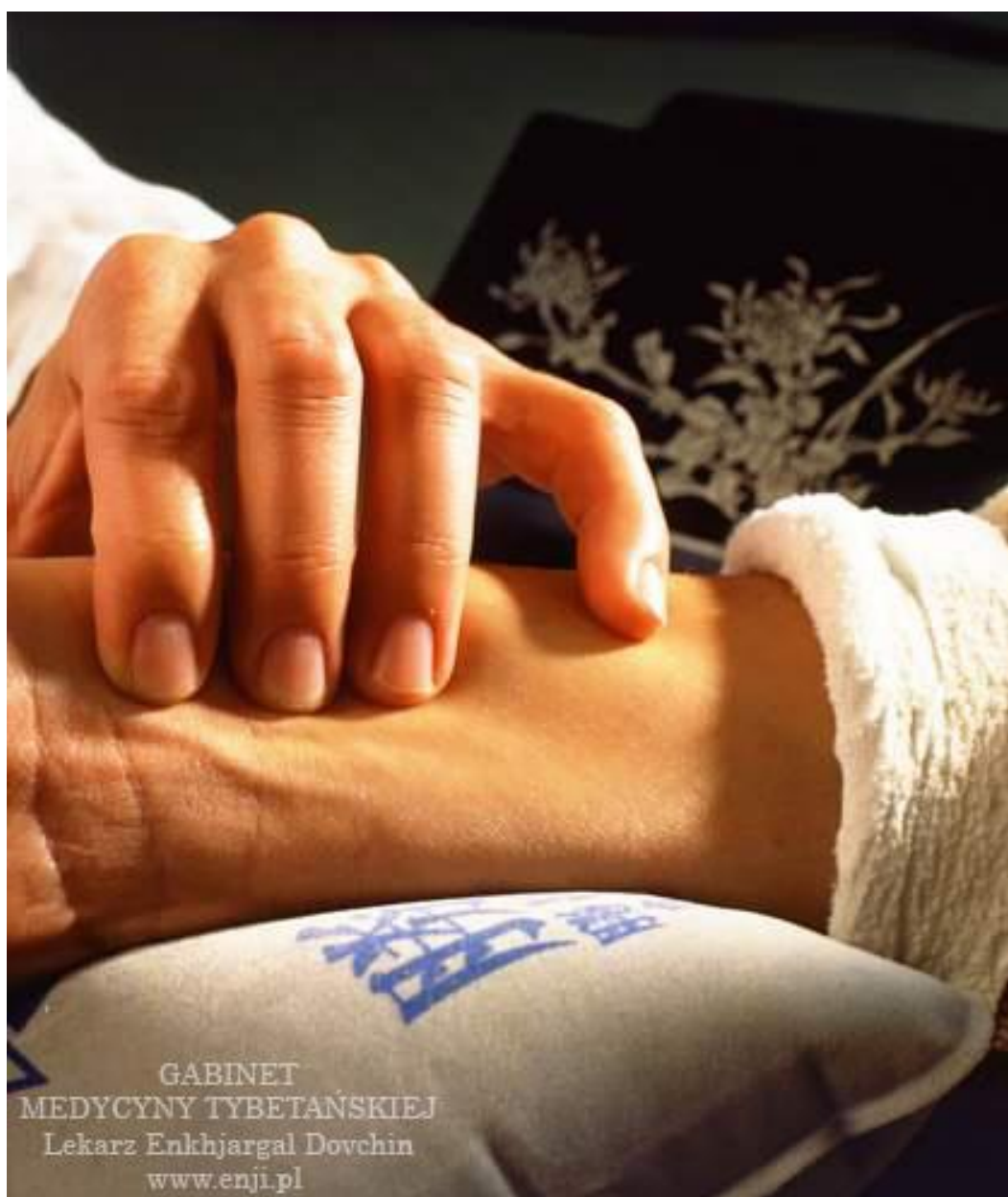
Sprawą niezwykle istotną, którą należy podkreślić mówiąc o diagnostyce medycyny Wschodu, jest **badanie pulsu**. Nie służy on jedynie do oceny stanu układu krążenia, można wyczytać z niego o wiele więcej. To właśnie wyróżnia wschodnich naturalistów – posiadają wiedzę i doświadczenie w badaniu odmian pulsu, nabywa się ją przez wiele lat.

Tym sposobem wiemy, że można wyczuć **12 różnych pulsów na przegubie dłoni**, każdy odpowiada za stan odpowiedniego organu oraz jakość przepływającej energii,



Specjalista podczas badania jest w stanie wyłapać pożądane informacje, które pozwolą mu określić co spowodowało chorobę, jaki jest jej przebieg i jakie są prognozy na przyszłość. Ważne czynniki to: **długość pulsu**, jego **głębokość**, **siła**, **prędkość** oraz **jakość**. Gdy organizm jest zdrowy to tętno wykazuje pewną regularność, to znaczy wyczuwa się od czterech do pięciu sprężystych uderzeń na jeden cykl oddechowy.

Lekarze medycyny tybetańskiej wyróżniają ponad **32 cechy pulsu**, między innymi puls pełny, zanikający, duży itp. Pomaga im to bezbłędnie diagnozować nawet najcięższe przypadki. Metoda jest niezwykle **precyzyjna**, nawet najdrobniejsze symptomy rozwijającej się choroby mogą być wyłapane, o ile lekarz posiada odpowiednią wiedzę i wieloletnią praktykę.



Rysunek 20. Zdjęcie pochodzi z prywatnych zbiorów doktor Enkhjargal Dovchin, obrazuje diagnozowanie pacjenta na podstawie badania pulsu.

Medycyna naturalna Dalekiego Wschodu jest medycyną **holistyczną**, co oznacza, że widzi człowieka i jego otoczenie jako spójną całość. Gdy któraś z części niedomaga, rzutuje to na **zdrowie całego organizmu**.

Mimo, że dziś poglądy naturalistów Wschodu wydają się być ogromnie zróżnicowane w stosunku do medycyny zachodniej, to początki tych dwóch nauk opierały się na tej samej wiedzy i przekonaniach. Sam Hipokrates, ojciec medycyny, twierdził, że organizm ludzki ściśle kooperuje z otaczającym go środowiskiem, natomiast leczenie należy podjąć mając na celu dobro całego ciała a nie tylko wybranego narządu.

Gwałtowny rozwój medycyny Zachodu w ostatnich stuleciach wniósł wiele dobrego do dziedzictwa wiedzy leczniczej, ale też sporo wyeliminował, między innymi holistyczny punkt widzenia. Dopiero dziś, gdy porzucenie pierwotnej wiedzy okazało się błędem, nieśmiało powraca się do jej założeń.

TEORIA PIĘCIU ELEMENTÓW

Jest pewna chińska teoria, która stanowi o prawie Pięciu Elementów, ukazuje ona współzależność natury i rodzaju ludzkiego. Według jej podań, światem rządzi **pięć żywiołów**: drzewo, ogień, ziemia, metal i woda. Aby życie toczyło się w harmonii, czynniki te muszą pozostawać w ścisłej równowadze, w przeciwnym razie kanały energii zostaną zakłócone i do świata wdziera się chaos – choroba.

DRZEWO – WIOSNA, PORANEK (reprezentuje układ odpornościowy, organ główny: wątroba, pozostałe: woreczek żółciowy, oczy, ścięgna, mięśnie, paznokcie; emocje przypisane temu żywiołowi to gniew)

OGIEŃ – LATO, POŁUDNIE (reprezentuje układ hormonalny, organ główny: serce, pozostałe: jelito cienkie, język, tętnice; przypisana jest mu radość)

ZIEMIA – PÓŹNE LATO, POPOŁUDNIE (reprezentuje układ trawienny, organ główny: śledziona, pozostałe: żołądek, usta, tkanka podskórna; emocje towarzyszące to troska, współczucie)

METAL – JESIEŃ, ZMIERZCH (reprezentuje układ oddechowy, organ główny to płuca, pozostałe: jelito grube, nos, skóra, włosy; żywiołowi towarzyszy smutek)

WODA – ZIMA, NOC (reprezentuje układ krwionośny, organ główny to nerki, pozostałe: pęcherz moczowy, uszy, mózg, szpik kostny, narządy płciowe, zęby; emocje towarzyszące to strach, obawa)



Rysunek 21. Schemat pięciu żywiołów warunkujących harmonijność przemian energii i materii w przyrodzie.

Skuteczność medycyny Wschodu objawia się w przestrzeganiu zasad codziennego regulowania oraz harmonizowania ludzkiej psyche i somy stanowiących spójną, nierozzerwalną całość. Całe swoje bogactwo i wiedzę, [filozofia chińska czerpie z obserwacji natury](#), poznając panujące w niej współzależności – równowagę materii i energii.

Cykl pięciu żywiołów obrazuje [nieunikniony łańcuch przemian](#), jakie zachodzą w otaczającym nas świecie, z czego każdy element znajduje miejsce zgodne ze swym charakterem i właściwościami.

Spójność człowieka z przyrodą świadczy, że [teoria pięciu żywiołów dotyczy bezpośrednio nas](#), bowiem każdy organ w ciele odpowiada swoimi cechami jednemu

z nich. Energia krążąca w przyrodzie tak samo obiega nas, dostarczając nam sił witalnych każdego dnia. Gdy jej zabraknie, cykl zostanie zachwiany a harmonia organizmu zmacona. Dlatego musimy pamiętać, aby utrzymywać dynamikę psychiczną i cielesną w równowadze.

3.1.7. Z akupunkturą na Ty.

Jeżeli zdecydujemy się naprawdę **zadbać o nasze ciało**, nie faszeringując się przy tym niepotrzebnymi chemikaliami, medycyna naturalna stoi przed nami otworem.

Pierwszy krok to wybranie lekarza specjalisty, który profesjonalnie zaopiekuje się naszym ciałem i duszą. Nie należy zaczynać znajomości z naturalną medycyną Wschodu od „gazetowych cudotwórców” obiecujących „złote góry” za dotknięciem dłoni. To nie działa w ten sposób. Prawdziwy lekarz homeopata nie anonsuje się tanimi kursami, bowiem swoją wiedzę zdobywał na profilowanych uczelniach przez długie lata poznając zarówno założenia medycyny niekonwencjonalnej jak i akademickiej. **Jednym z niewielu takich wybitnych ludzi, pracujących w Polsce, jest lekarz Enkhjargal Dovchin „ENJI”.**



Rysunek 22. Zdjęcie pochodzi z prywatnych zbiorów doktor Enkhjargal Dovchin, obrazuje zabieg akupunktury połączonej z metodą baniek ogniowych, przeprowadzony w jej prywatnym Gabinetzie Medycyny Tybetańskiej.

Dbajmy zatem o to, by ze świadomością wybierać ośrodek, gdzie poddamy się zabiegom akupunktury. Tylko wtedy dostaniemy gwarancję bezpiecznego sposobu leczenia z efektywnymi perspektywami.



- wielu osobom zapewne obili się o uszy wierutne **kłamstwa** głoszone w środkach masowego przekazu, jakoby medycyna naturalna przynosiła „wielką kasę”. W rzeczywistości są to **oszczędzania**, **wygodne dla** przeciwników naturalistów, których stanowią przede wszystkim ogromne **koncerny farmaceutyczne**.
- poziom kosztów leczenia u lekarzy medycyny niekonwencjonalnej stoi na takim samym poziomie jak honoraria wszystkich specjalistów. Ponadto leki stosowane w terapii naturalistycznej są tanie, gdyż opierają się głównie na produktach roślinnych: ziołach, nalewkach, wywarach itp.

Pierwsza wizyta ma na celu **poznanie pacjenta**, aspektów jego życia psychicznego i fizycznego: rozmowa z lekarzem oraz szczegółowe badanie (puls, stan skóry, zmiany skórne itd.). Dopiero na kolejnym spotkaniu z lekarzem zostaniemy zaklasyfikowani do specjalistycznej serii zabiegów opracowanych pod kątem jednostkowym.

Większość pacjentów nurtują te same pytania, które postaramy się omówić nieco bliżej.



Jak długo trwa zabieg?

Przeciętny zabieg akupunktury trwa około **pół godziny**, w tym czasie pacjent leży, lub jeżeli zachodzi taka potrzeba, siedzi. Gdy po raz pierwszy udajemy się do akupunkturzysty, często towarzyszy nam uczucie zdenerwowania, już samo wyobrażenie o wkłuwaniu igieł kojarzy się z dyskomfortem i bólem. Te obawy rozwiewane są bardzo szybko.

Jakie są reakcje organizmu na akupunkturę?

Czasami zdarza się, że po zabiegu symptomy choroby nieco się wzmagają. Jest to dobry znak, panuje bowiem przekonanie, że stan taki oznacza „**ozdrowieńczy przełom**”. Do reakcji pozabiegowych zaliczają się też chwilowe uczucie senności, zmęczenia, pocenie się a nawet biegunka. **Objawy te świadczą o ożywieniu**, w jakimś stopniu dotąd upośledzonych organów i przywróceniu ich funkcjonalności. **Ciało pozbywa się toksyn, trucizn – czyli reaguje na leczenie**. Zwykle po kilku godzinach albo dobie, organizm powraca do normy. Mitem są zatem domniemania i hipotezy, że akupunktura jest niebezpieczną metodą z nieprzewidywalnymi skutkami ubocznymi.

Biorę leki na stałe, czy mogę skorzystać z usług akupunkturzysty?

Osoby zażywające **leki syntetyczne**, chcąc skorzystać z zabiegów akupunktury, **nie muszą ich odstawić**. W takich przypadkach należy poinformować o tym swego akupunkturzystę. Nawet jednorazowe zażycie tabletki przeciwmigrenowej podczas terapii może niekorzystnie wpłynąć na jej efekty. **Warto zatem konsultować wszystko ze swoim lekarzem**, on dobierze towarzyszące preparaty ziołowe wspomagające terapię.

W jakim przedziale wiekowym można korzystać z zabiegów akupunktury, czy jest ona dopuszczalna dla dzieci i seniorów?

Gdy korzystamy z usług profesjonalisty, **wiek nie stanowi większej przeszkody**. Tylko lekarz może zdecydować czy możemy poddać się akupunkturze, czy raczej nie. Pierwsze zabiegi wykonuje się przeważnie poczynając od **dzieci powyżej siódmego roku życia** wzwyż, **górną granicą nie istnieje**, ważne jest tu raczej stadium zaawansowania choroby. Medycyna Dalekiego Wschodu wierzy, że człowiek odpowiednio dbając o swą kondycję psychofizyczną może żyć grubo ponad 100 lat zachowując przy tym trzeźwość umysłu. Akupunktura jest najprostszą i bardzo efektywną metodą wspomagającą dążenie do długowieczności.

Czy i w jaki sposób można przygotowywać się do zabiegu?

Tak, są zalecenia, których powinno się przestrzegać poddając się akupunkturze:

- a) w dniu zabiegu należy zrezygnować z długiej, gorącej kąpieli; ewentualnie można wziąć **zimny prysznic** nie później niż dwie godziny przed zabiegiem i nie wcześniej niż 2 godziny po,

- b) udając się na zabieg powinniśmy zaplanować sobie czas na dojazd, aby **unikać zbędnych stresów, pośpiechu, zdenerwowania**; conajmniej 2 godziny przed i po zabiegu pacjent powinien unikać wysiłku, być odprężony i zrelaksowany,
- c) w dniu zabiegu a conajmniej 2 godziny przed i po, należy **powstrzymać się od obfitych posiłków** oraz tłustego i ciężkostrawnego jedzenia,

Efektywność terapii znacznie wzrasta, gdy pacjenci wprowadzą do swojego życia **odpowiednią dietę**, bogatą w pełnowartościowe produkty wysokiej jakości, najlepiej w 100% naturalne: warzywa, pieczywo razowe, miód, owoce, surówki itd. Zbawienny wpływ na wartość życia i zdrowia ma przede wszystkim **ruch**, codzienny spacer po obiedzie czy kolacji może zadziwiająco poprawić samopoczucie.



TO WARTO WIEDZIEĆ!

- ✓ akupunktura skutecznie **wspomaga leczenie nałogów**, takich jak np. palenie tytoniu; jedną z tego typu metod jest nakłuwanie meridianów uszu mikroigiełkami pozostawianymi w ciele pacjenta na kilka dni,
- ✓ studia wyższe o kierunku: **tradycja medycyna naturalna** oferują **wyłącznie trzy uczelnie** na całym świecie: PEKIN, UŁAN BATOR oraz UNIVERSYTET HARVAARDA.

3.1.8. Techniki pokrewne

Medycyna naturalna Dalekiego Wschodu to nie tylko zabiegi akupunktury. Oprócz igieł stosuje się takie terapie jak:

- **refleksologia** – jest to masowanie punktów na stopach, tzw. refleksów, odpowiadają one za czynności niemalże wszystkich narządów w ciele człowieka. Refleksy uciskane są za pomocą kciuka i palców, poprawia to krążenie i stymuluje układ nerwowy, regulują się zaburzenia funkcjonowania organizmu. Taki „stopomasaż” wspomaga naturalny proces samoleczenia.
- **masaż** – różnorodność stylów masażu jest przeogromna, poczynając od klasycznego masażu rozluźniającego, aż po skomplikowane masażu Shiatsu i Ayurveda z rozgrzewającymi gorącymi olejkami z różnych roślin.
- **bańki ogniowe** – nieco wymierająca metoda lecznicza, stoi za nią jednak wiele wieków zastosowań i efektywnych uzdrowień. Bańki są niezastąpione

w leczeniu przeziębień, stanów grypowych, zapalenia oskrzeli, zapalenia nerwów, urazów oraz choroby lokomocyjnej. Zabieg wpływa zbawiennie na cały organizm, gdyż pobudza krążenie energii w kanałach energetycznych (meridianach) opływających ludzkie ciało. Bańki chińskie wykorzystuje się między innymi po to by pobudzić układ limfatyczny.

- **akupresura** – opiera się na tych samych założeniach co akupunktura, narzędziem terapeutycznym nie są jednak igły, lecz dotyk. Zabieg polega na uciskaniu punktów energetycznych ulokowanych w obrębie skóry i tkanki podskórnej i ma on na celu przywrócenie równowagi między siłami *yin* i *yang* owocujące poprawieniem zdrowia, kondycji i samopoczucia. Metoda akupresury niweluje wszelakie rodzaje bólów: bóle głowy, nerek, miesiączkowe itd.



Rysunek 23. Masaż połączony z akupresurą, zdjęcie pochodzi z prywatnych zbiorów doktor Enji.

- **świecowanie uszu** – ta dawna metoda leczenia, znana w szczególności wiejskim znachorkom, skutecznie likwiduje szумы i dzwonienie w uszach, łagodzi podrażnienia uszu i zatok, reguluje ciśnienie przy migrenach, zapaleniu zatok oraz nieżycie nosa. Ta terapia jest zbawienna dla ludzi z syndromem „nocnych marków” - cierpiących na bezsenność, ma działanie uspokajające. Polecana jest osobom zestresowanym, żyjącym w dużym napięciu.

- **elektroterapia** – jest metodą dla odważnych, skuteczna wspomaga leczenie niedowładów, drętwiejących rąk i nóg, ma też swoje przeciwwskazania - nie wolno jej stosować u pacjentów z nadciśnieniem i po zawale serca.
- **fango** – ta egzotyczna nazwa, choć kojarzy się z mięsistym i orzeźwiającym owocem, działa nieco inaczej, jej istota tkwi w okładach z ilów wulkanicznych. Nazwa brzmi może niepozornie, jednak to doskonały sposób na pozbycie się rwy kulszowej.

Jeżeli chcecie dowiedzieć się więcej o innych metodach terapeutycznych medycyny naturalnej Dalekiego Wschodu zapraszamy na portal internetowy www.enji.pl, na którym znajdziecie porady udzielane wprost przez mongolską lekarzkę z wieloletnim doświadczeniem – panią **doktor Enkhjargal Dovchin**.



Zapraszamy również do skorzystania z bezpośrednich konsultacji z panią doktor w jej gabinecie przy ulicy **Czerniakowskiej 28 A w Warszawie** lub telefonicznie na numer **607-489-251**. Bo najcenniejsza wiedza to ta czerpana wprost ze źródeł.

3.2. Spojrzenie Zachodu na akupunkturę

„Rzadki jest człowiek mówiący do rzeczy,
lecz jeszcze rzadszy, kto ma dar słuchania:
rzadki jest lekarz, który mądrze leczy,
rzadszy, kto czyni wedle jego zdania.”

LECZYĆ – to słowo może mieć **wiele znaczeń**. Inaczej potrzegają je kultury Wschodu, inaczej sytuacja przedstawia się na Zachodzie, gdzie system medyczny wyrósł z krańcowo odmiennych potrzeb. Są Wam zapewne znane normy średniej długości życia, na Wschodzie są one największe, bo wynoszą blisko 84 lata. W Chinach ludzie mieszkający poza metropoliami miejskimi, przyjęli zdrowy styl życia, a wskaźnik zachorowań na takie choroby cywilizacyjne jak nowotwór czy wirus HIV jest najmniejszy.

Odmienne są poglądy na swoją pracę wyznawane przez lekarzy. Wschodni **otaczają opieką całe ciało pacjenta**, natomiast medycy z Zachodu mają zakodowane odpowiednie diagnozy, gdy „zepsuje się jedna część”. Człowiek nie jest jednak maszyną, ma umysł i ciało, tej spójności nie da się rozdzielić.

Medycyna naturalna Wschodu dąży do poznania człowieka, zrozumienia go i uleczenia poprzez wyeliminowanie źródeł choroby a nie tylko jej objawów fizycznych.

Wiedza o energetyce ciała jest na Zachodzie ignorowana. Dzieje się tak dlatego, że pokolenie cywilizacji XXI wieku jest w stanie przyjąć do wiadomości jakiś fakt, dopiero wówczas, gdy odczuje jego działanie na własnej skórze lub ujrzy go własnymi oczyma. Akademicki tryb nauczania przewiduje bowiem zajęcia w prosektorium, uczy anatomii, lecz nie przekazuje wiedzy o somie – psychice i energii ciała, które są nieodłączną częścią naszej fizjologii.

Medycyna naturalna ma za sobą tysiąclecia, wieki praktyk. Otumanieni wyznawcy nowoczesnych metod leczenia opartych wyłącznie na syntetycznych lekach niosących za sobą „pawę ogon **groźnych efektów ubocznych**”, głoszą domniemania, jakoby akupunktura działała na podstawie siły sugestii. Mówią tak Ci, którzy nigdy w życiu nie przeczytali fragmentu książki o nauce medycznej Wschodu, ani nie mieli styczności z owocami jej terapii – uleczonymi, szczęśliwymi pacjentami. Jakże zatem można rozprawiać o smaku owocu mango, skoro nigdy się go nie skosztowało?

Na szczęście dla nas, pokolenia XXI wieku, coraz więcej światłych ludzi, lekarzy i profesorów zaczyna interesować się chińskimi technikami diagnostycznymi. W Rosji i Korei prowadzi się nawet **coraz więcej badań**, które pokazują konkretne, „namacalne” dowody obrazujące ogromny leczniczy potencjał akupunktury.

Przełomowym okresem dla akupunktury był rok 1939, kiedy to radzieccy uczeni opracowali system pozwalający obserwować w polu elektrycznym o wysokiej częstotliwości przemieszczanie się substancji żywej, sklasyfikowanej po 13 latach jako ciało energetyczne.

„Ten, kto świętemu mężowi zaufał,
komu uczony swoich rad nie szczędzi,
kto w dobrym człeku ma miłego druha
- zaiste, ten szczęśliwy zawsze będzie!”



TO WARTO WIEDZIEĆ!

- ✓ dawniej lekarze w Chinach byli opłacani wówczas, gdy pacjent był zdrowy, natomiast nie otrzymywali wynagrodzenia, kiedy zaczynał chorować. W ten sposób w mentalności kultur Wschodu ucementowała się zasada „Lepiej zapobiegać, niż leczyć”.

4. ZIOŁOLECZNICTWO

4.1. Yin/Yang – dualistyczna koncepcja świata

Według wierzeń kultur Dalekiego wschodu idealna wizja świata opiera się na **harmonii** dwóch przeciwstawnych czynników, tak jak cień i światło, jak noc i dzień, Niebo i Ziemia itd. Równowaga przeciwności świadczyć miała o niezbędnej kooperacji, współzależności pomiędzy zmiennościami, dzięki której istnieje życie.



Rysunek 24. Schemat obrazujący symbolikę Yin i Yang.

Yin (Ziemia) – Yang (Niebo)

Yin to ogniwo symbolizujące pierwiastek żeński. Jest postrzegane jako bierne, odpowiada mu spokój nocy, ciemność, wyciszenie.

Yang to ogniwo pierwiastka męskiego. Jest przeciwnym biegunem Yin, toteż identyfikuje się z światłością, kreatywnością dnia, z działaniem, energią.

Teoria harmonii wszechświata i każdej jego cząstki jest ogólną zasadą ukazującą zależność między wszelkimi rzeczami i istotami we wszechświecie. Człowiek jest **organicznym segmentem kosmosu**, przy czym sam w sobie stanowi mały, kompletny wszechświat pełen złożonych układów.



Cały ludzki organizm funkcjonuje na zasadzie **komplementarności przeciwieństw**. Yin oraz Yang tworzą siebie nawzajem, nie są statyczne, ale ciągle się uzupełniają.

Medycyna naturalna Dalekiego Wschodu kieruje się właśnie teorią dualistycznego postrzegania świata, dlatego jest tak skuteczna w swoich diagnozach.

YIN

YANG

- ✓ biorcy energii: serce, nerki, osierdzie, wątroba, śledziona, płuca
- ✓ sen w nocy

- ✓ aktywność w dzień
- ✓ energia
- ✓ powierzchnia ciała
- ✓ ramiona

- ✓ wewnątrz ciała
- ✓ nogi
- ✓ krew oraz inne płyny ciała
- ✓ dolna część ciała

- ✓ górna część ciała
- ✓ aktywni producenci i dawcy energii: puste narządy systemu trawienia

Gdy wyobrazimy sobie wielką sieć zależności splatającą się przez każdego z nas, której siła i życie są uwarunkowane od szeregu czynników, takich jak: odżywianie, używki, pory roku, emocje, otoczenie, środowisko dorastania itd., to łatwiej będzie nam zrozumieć jak wiele czynników wpływa na nasze życie. Odpowiednia profilaktyka i styl życia będą najlepszą metodą na zwalczanie schorzeń.

4.2. Fitoterapia – leczniczy potencjał roślin

Lecznicza moc ziół jest znana człowiekowi od pokoleń. Jednak dziś ziołolecznictwo jest praktykowane bardziej na wsiach, tam gdzie ludzie dorastają bliżej natury i potrafią docenić jej owoce. Szkoda, że są to ludzie z gatunku tych wymierających, którzy żyją według następujących po sobie pór roku, potrafią słuchać otoczenia, wzrusza ich śpiew ptaków czy poranna mgła spowijająca liście drzew.



Zioła – już sama nazwa kryje w sobie **specyficzny wydzźwięk** sygnalizujący naszym komórkom mózgowym, że mamy do czynienia z lekarstwem, czasem gorzkim, aczkolwiek zawsze skutecznym.

Już w średniowieczu przypisywano ludziom zajmującym się ziołolecznictwem cechy magiczne. Wiedza o lecznictwie była wówczas owiana przesadami. W każdym plemieniu miejsce **znachora** piastował tak zwany **szaman**, który stosując zioła, zaklęcia, modły oraz inne tajemne praktyki – uzdrawiał ludzi. Do dziś echa historii i magi zachowały się w wierzeniach wielu ludzi.

Najbardziej zagorzałymi zwolennikami ziół i **prekursorami** rozpowszechniającymi wiedzę zielarską byli **mnisi z klasztorów**. Uprawiali oni w przyklasztornych ogródkach wiele roślin, poznawali ich właściwości, które skrzętnie spisywali ręcznie w wielkich księgach.

Wiek XIX i XX przyniósł niedościgły rozwój chemii, która z czasem zainteresowała się również naturą. Nauka udowodniła, jak wiele niezwykłych substancji leczniczych kryje się w roślinach. **Lata 90 – te XX wieku były okresem wzmożonych badań nad ziołolecznictwem**, a ich wyniki dały początek istnieniu nowego działu medycyny naturalnej – fitoterapii.

Cieszy się ona bardzo dużym uznaniem w Europie, w naszym kraju ciągle jednak jej założenia nie dojrzały na tyle, aby zbierać z nich obfite plony. Wina leży tu w bardzo dużej części u podstaw systemu kształcenia współczesnych lekarzy, gdyż kanon nauczania zawodowego oraz tematyka studiów medycznych nie obejmują przedmiotów z dziedziny leku roślinnego.

Według założeń szybko ewoluującej medycyny akademickiej złotym środkiem leczniczym został skalpel i antybiotyki. Wystarczyło jedno stulecie, by zobaczyć jak **niebezpieczne** i wyniszczające **skutki uboczne niesie zażywanie antybiotyków** okrzykniętych cudownym remedium na wszystko. Wyniszczają one organizm zaburzając równowagę biologiczną flory bakteryjnej w przewodzie pokarmowym,

czego efektem są grzybnice, alergie, nietolerancja witamin i składników odżywczych, a nawet upośledzenie działania wątroby.

Jak się okazało, człowiek nie jest maszyną z dokładnym wykazem części do ewentualnej wymiany i nawet taki szczybel rozwoju medycyny jaki osiągnęliśmy dzisiaj nie jest w stanie określić homo sapiens w postaci wzorów biochemicznych i reakcji.

Ziołolecznictwo - macierzysty filar medycyny naturalnej, dawniej jedyny system leczenia, choć przez wielu niedoceniany – [chroni nasze zdrowie](#) do dziś. Jego jedynym skutkiem ubocznym jest czasochłonność pozyskiwania surowców zielarskich i ich przygotowywania. Ale czego nie robi się aby żyć, zdrowo żyć.



4.2.1. Substancje lecznicze zawarte w roślinach

Na Ziemi możemy spotkać się z niezliczoną liczbą roślin. Do niektórych nie warto nawet podchodzić, jak np. do ogromnie **niebezpiecznego barszczu Sosnowskiego**, inne są dla nas błogosławieństwem przyrody. Do tej pory sklasyfikowano ponad 2 500 gatunków roślin leczniczych, z czego większość stanowią rośliny naczyniowe.

Należy pamiętać jednak, że **aby korzystać z leczniczego potencjału natury**, trzeba mieć na ten temat **wiedzę**. Taka reguła dotyczy tak samo roślin jak i np. grzybów, bo czyż pospolity laik będący pierwszy raz w lesie potrafi odróżnić prawdziwka od jego trującej imitacji – borowika szatana. Chyba nie warto ryzykować w myśl zasady „na dwoje babka wróżyła”

Niektóre rośliny posiadają zarówno właściwości lecznicze, jak i trujące. Tylko doświadczony zielarz wie jak należy się obchodzić z taką rośliną by wydobyć z niej pożądane składniki. Mały błąd w przygotowaniu dawki może przynieść skutek odwrotny do zamierzonego.

W tej książce pragniemy skierować Państwa uwagę na wspaniałe możliwości, które niesie przyroda i ziołolecznictwo. Czy wiecie jak wiele cennych składników zawierają rośliny. Należą do nich przede wszystkim:



GARBNIKI – możemy je znaleźć głównie w roślinach drzewiastych, ich największe „zaludnienie” kryje się w korze i strefie twardzielowej, ponadto występują w liściach, okrywach nasion i owoców lub naroślach (tzw. galasach).

WIEM CO ZAŻYWAM – garbniki wyekstrahowuje się np. z: kory dębu, kłacza pięciornika, kłacza wężownika, liści orzecha, kory oczaru, liści jeżyny, liści maliny. najbardziej popularnym garbnikiem jest tanina chińska.

WIEM JAK DZIAŁA – garbniki warunkują działanie przeciwzapalne (działają ściągająco na powierzchniowe naczynia krwionośne obkurczając je koją obrzęki), znieczulające, przeciwsładowe, przeciwbiegunkowe (działają ściągająco na błony śluzowe jelit), bakteriobójcze (działają wprost na drobnoustroje denaturując ich białka), przeciwkrwotoczne (powodują aglutynację krwi i obkurczają naczynia krwionośne).



FLAWONOIDY – znajdują się większości roślin, dotąd rozpoznano blisko 8 000 różnych flawonoidów, przeważnie występują jako intensywne barwniki zgromadzone blisko powierzchniowych tkanek roślin chroniące je przed promieniowaniem UV.

WIEM CO ZAŻYWAM – możemy spotkać się z nimi na codzien, występują głównie w owocach (szczególnie cytrusy), warzywach (m.in. pomidory, papryka, brokuły), roślinach strączkowych (np. soi), herbacie, yerba mate i czerwonym winie. np. działanie przeciwzapalne (jasnota biała, fiołek trójbarwny, arnika górską), moczopędne (skrzyp polny, brzoza brodawkowata, nawłóć pospolita), wzmacniające na układ krwionośny (miłorząb japoński, ruta zwyczajna)

WIEM JAK DZIAŁA – wykazują głównie działanie antyoksydacyjne, przeciwzapalne, uszczelniające na naczynia krwionośne (gojenie obrzęków), rozkurczowe, moczopędne.



ALKALOIDY – poznano już budowę około 6 500 alkaloidów, z czego ponad sto znalazło zastosowanie w medycynie, pierwszym wyodrębnionym alkaloidem była morfina (1804 r.). Występują najczęściej w nasionach, liściach, łodygach, korzeniach roślin, zdarza się spotkać je w korze niektórych drzew, co ciekawe zawsze w postaci związanej z kwasami (szczawowy, jabłkowy, bursztynowy itd.). Ciekawostką jest, że tubokuraryny używa się do zatruwania grotów strzał przez Indian południowoamerykańskich.

WIEM CO ZAŻYWAM – jest wiele toksycznych alkaloidów, które po podaniu w odpowiednio małych dawkach stanowią skuteczne leki na liczne schorzenia i dolegliwości (należą do nich m.in. morfina, kodeina, chinina). Liczne alkaloidy stanowią składniki, tak uwielbianych przez ludzi, używek (kofeina, teobromina, nikotyna).

WIEM JAK DZIAŁA – stosuje się je jako leki przeciwbakteryjne, przeciwbólowe, dawniej popularny lek przeciw chorobie Parkinsona (atropina), leki pobudzające ośrodkowy układ nerwowy, leki nasenne, jako środki psychotropowe, środki odurzające (morfina), środki miejscowo znieczulające (kokaina),

środki zwężające naczynia krwionośne, zatem ich działanie na organizm ludzki może być dość zróżnicowane.



GLIKOZYDY - glikozydy roślin wykazują charakterystyczny zapach oraz smak (np. amigdalina), także barwa jest charakterystyczna (flawony, antocyjany). Znajdziemy je głównie w liściach, magazynowane są w korze, kłęczach, owocach i nasionach.

WIEM CO ZAŻYWAM – glikozydy znajdują się w roślinach klasyfikowanych do rozmaitych rodzin: różowatych, Inowatych, błotnicowatych, przewiertniowatych. Zioła te są spotyka się na łąkach, bagnach lub torfowiskach. Popularnym glikozydem cyjanotwórczym jest amigdalina, znajduje się ona w pestkach roślin z rodziny różowatych (czyli w dobrze znanych Wam: wiśniach, śliwkach, gorzkich migdałach lub jabłoni). W niedojrzałych nasionach lnu odnajdziemy linamarynę, natomiast niedojrzałe owoce bzu czarnego (*Sambucus nigra*) zawierają sambunigrynę.

WIEM JAK DZIAŁA – przeważnie wykazują działanie bakteriostatyczne (chrzan - synigryna, streptomycyna) oraz nasercowe (glikozydy nasercowe).



OLEJEK ETERYCZNY – olejki znajdziemy we wszystkich częściach roślin (kwiatkach, liściach, łodygach, korzeniach, owocach), wspaniale pachną dzięki czemu zbawiennie wpływają na naszą psychikę.

WIEM CO ZAŻYWAM – rośliny charakterystyczne wytwarzające olejki eteryczne pochodzą z gatunków rodziny sosnowatych, wargowych, mirtowatych, rutowatych i baldaszkowatych, olejki stosuje się w aromaterapiach, kosmetyce, dermatologii (np. jaśmin, cynamon, drzewko dzikiej pomarańczy itp.)

WIEM JAK DZIAŁA – olejki wykazują właściwości dezynfekcyjne, hamują rozwój drobnoustrojów chorobotwórczych, cenione są na przykład silnie odkażające

właściwości tymolu (tymianek pospolity i macierzanka piaskowa), odkazająco działa również olejek lotny znajdujący się w czosnku pospolitym i cebuli. Olejek lotny stosuje się do zwalczania grzybic, świerzbu i innych pasożytów skórnych. Niezwykle istotną wspólną cechą olejków eterycznych jest ich duża efektywność antyseptyczna.



SAPONINY – wykazują zdolność tworzenia piany, łącząc się z wodą tworzą koloid, zmieniają strukturę błon komórkowych jak również nabłonków, czyniąc je bardziej przepuszczalnymi dla składników organicznych np. cukrów, białek czy tłuszczów.

WIEM CO ZAŻYWAM - saponiny znajdziemy w skórcie łądyg i owoców oraz w korzeniach, m.in. takich roślin jak: lukrecja gładka, kasztanowiec zwyczajny (owoc), oliwki, winorośl, żeń-szeń, jukka, soja, komosa ryżowa, aloes, naparstnica, nagietek lekarski, zapiian (tzw. mydleniec), łąszczec, liść bluszczu, korzeń pierwiosnka,

WIEM JAK DZIAŁA – wykazują właściwości: moczopędne, wykrztuśne, wzmagają wydzielanie śluzu oraz procesy wchłaniania składników pokarmowych z jelit do krwi, działają przeciwzapalnie, przeciwbakteryjne, pierwotniakobójcze, przeciwgrzybicze i przeciwwirusowe, stymulują wydzielanie soku żołądkowego, żółci i soku jelitowego, rozcieńczone saponiny wykazują działanie wymiotne. Uwaga - mogą wpływać na poziom cholesterolu, nasilają trawienie tłuszczów. Trzeba je umiejętnie stosować bo niektóre z nich są truciznami.



GORYCZE – najlepsze działanie w medycynie wykazują pod postaciami wyciągów alkoholowych – nalewek albo win, warunkują charakterystyczny silnie gorzki smak.

WIEM CO ZAŻYWAM - występują głównie w roślinach z rodziny goryczkowatych, złożonych i wargowych, znajdziemy je w drapaczu lekarskim, goryczce żółtaej, bobrku trójlistkowym i centurii pospolitej.

WIEM JAK DZIAŁA – gorycze wzmacniają wydzielanie soków żołądkowych, działają poza tym uspokajająco oraz wzmacniająco, popularne jest ich przyjmowanie w okresach rekonwalescencji, po operacjach.



ŚLUZ ROŚLINNY – tworzy się gdy błony komórkowe na powierzchni nasion przeobrażają się, zaobserwujemy to w nasionach lnu, rzeżuchay, chlebie świętojańskim, ślaziu, malwie, sagowcu.

WIEM JAK ZAŻYWAM – gdzie szukać śluzu roślinnego: w korzeniach i liściach prawoślazu, kwiatach ślazu leśnego, nasionach lnu, kozieradki, kwiatach dziewanny, liściach podbiału, poroście islandzkim, nasionach babki płesznika, agarze itp.

WIEM JAK DZIAŁA – wykazuje działanie zmiękczające, łagodzące (powleka błony śluzowe przy chorobach dróg oddechowych i w chorobach przewodu pokarmowego), śluz wykorzystuje się jako środek przeczyszczający, osłaniający, ochronny i przeciwzapalny.

Bogactwo substancji czynnych produkowanych w roślinach leczniczych jest ogromne. Te, które Wam przybliżyliśmy to tylko nieliczne dowody na to, że „nie ma nic ponad Słońcem” i [wszystko czego potrzebujemy możemy czerpać z natury](#). Warto poszerzać wiedzę z zakresu ziołolecznictwa i stosować wyłącznie czyste, naturalne produkty ziołowe.



4.2.2. Surowce zielarskie, sztuka ich zbierania i przechowywania.

W ostatnich czasach sztuka zielarstwa przechodzi okres rewolucyjnego **renesansu**. Zbieranie ziół stało się modne odkąd rynek medyczny zalały tony drogich i niebezpiecznych pseudoleków, które lecząc jedną chorobę mogą bardzo szybko wpędzić pacjenta w następną.

Boom rynku farmaceutycznego powoli się uspokaja, ludzie powracają do leczenia metodami naturalnymi. I choć wielu zrozumiało już na czym polega napędzająca kampania promocyjna leków syntetycznych, wielu daje się jej omamić. Właśnie tym ludziom chcielibyśmy pomóc, wskazując inne, **bezpieczniejsze** drogi leczenia.

Do zbierania ziół musimy się jednak przygotować. Przybliżymy Wam na co szczególnie zwracać uwagę podczas pozyskiwania i przetwarzania surowców zielarskich.



- nie zbierajmy roślin objętych ochroną lub rosnących w parkach narodowych,
- najlepiej zbierajmy zioła rosnące w dużych skupiskach z daleka od dróg i przemysłu, nie wrywajmy przy tym ich korzeni,
- korę pozyskujemy wyłącznie z drzew lub gałęzi ściętych przez służby leśne.

Pamiętajmy, że przyroda dała nam wszystko co jest niezbędne do przetrwania - szanujmy to, nie marnujmy jej darów, bierzmy wyłącznie tyle, ile potrzebujemy.



**Zioła najlepiej zbierać w okresie,
w którym dla danej rośliny występuje
największe nagromadzenie związków czynnych!**

Rośliny lecznicze możemy spotkać wszędzie, zależnie od klimatu w jakim się znajdujemy, rodzaju gleby i bliskości cywilizacji, rosną w różnych **grupach** lub **kępach**. Niektóre z nich są wybredne i rosną wyłącznie w miejscach dziewiczych, nie tkniętych ludzką ręką. Inne znajdziemy wśród chwastów w polu, na łące, w przydomowym ogródku a nawet wśród kwitnących rabatki i ozdobnych ogrodów. Tak moi drodzy, gdy patrzycie na lipę, bez czarny albo porzeczkę – macie przed sobą cenną roślinę o właściwościach leczniczych.

Zioła są też **uprawiane**, zarówno te sprowadzane z dalekich krajów, jak również dziko rosnące polskie okazy. Dziś możemy zobaczyć krzaczki tymianku czy szałwi kołyszące się na polskich polach. Duże zapotrzebowanie na rośliny lecznicze zwiększa ich rozmnażanie. W Polsce uprawa ziół jest stale rozwijana, rolnicy wprowadzają wysokowartościowe odmiany dające najlepszej jakości plony.

Surowcem zielarskim są te części rośliny, w których nagromadzona jest największa ilość substancji czynnych, dlatego zbiera się np. tylko kwiaty danej rośliny lub tylko liście.

JAK ZBIERAĆ ZIOŁA?

KORA

Korę powinniśmy zbierać nożykiem ze stali nierdzewnej, wczesną wiosną, kiedy drzewa są w początkowym stadium wegetacji a w wielu miejscach i lasach prowadzone są prace wycinkowe. Ponadto w tym okresie najłatwiej jest oderwać korę od gałązki, póki tworzą się tam młode komórki. Najwięcej substancji czynnych mają młode 2-4 letnie gałęzie.



KORZENIE I KŁĄCZA

Najefektywniejszym okresem zbioru jest czas spoczynku roślin, czyli późna jesień, zima albo wczesna wiosna (za wyjątkiem tataraku, który zbiera się latem). Wykopane korzenie oczyszcza się i płucze w bieżącej wodzie.

KWIATY, LIŚCIE, PĄCZKI

Kwiaty najczęściej zbierane są w okresie kwitnienia, ale też jako pączki, nigdy po przekwitnieniu. Po zerwaniu układa się je w koszu, aby nie zostały pomięte. Najlepszą porą zbioru liści i pączków jest okres, gdy są młode i zdrowe.

NASIONA

Musimy trafić na dzień pochmurny, najlepiej ranek, gdy jest jeszcze rosa a nasionka nie obsypują się podczas zrywania.

OWOCE

Okresy zbioru mogą odbywać się niemalże przez cały rok, najlepiej gdy owoc jest już mięsisty.

ZIELE

Tu stopień trudności nieco wzrasta, należy wiedzieć kiedy zerwać część rośliny, a kiedy potrzebne są również jej korzenie. Sezon zbierania rozpoczyna się wczesną wiosną a kończy późną jesienią.



Aby roślinki nie pleśniały i nie traciły swych właściwości, podczas zbioru wkładajmy je do **płytkich koszyczków, drewnianych skrzynek, wiklinowych pojemników lub zwykłych łubianek.**

Jeżeli chcecie, żeby zebrane zioła zachowały swoje cenne lecznicze właściwości należy je **odpowiednio przechowywać.**

Najczęściej zioła przygotowuje się do przechowania **suszając je.** Starajmy się to robić w jak najkrótszym okresie od zebrania, **unikając jednak słońca** (za wyjątkiem kłączy, korzeni i kory). Najprościej wysuszyć surowce zielarskie rozkładając je na sitach umieszczonych na przewiewnych strychach, w stodółach, szopach, na kaloryferach itp. Dobrą metodą jest też nawlekanie roślin luźno na druciki.

Wysuszone zioła powinno się odpowiednio zapakować. Zioła aromatyczne umieszczamy w szczelnie zamkniętych słojach lub metalowych pudełkach (np. melisa, mięta, szalwia, rozmaryn), inne można szczelnie opakować w papier bądź woreczki lniane.

Oprócz suszenia dość popularnym stało się **zamrażanie ziół.** Tracą one wówczas swoje cenne właściwości lecznicze, ale doskonale nadają się do użycia w kuchni. Umieszcza się je np. w pudełeczku po maśle i wkłada do zamrażalnika, dzięki czemu można po nie sięgnąć w każdej chwili. Spotkać można się również z mrożeniem roślin w kostkach lodu, radzimy jednak podpisać pojemniki, aby łatwiej odnaleźć później pożądane pudełeczko.

Innym sposobem zachowania ziółowych aromatów jest zakonserwowanie całych pędów roślin w occie winnym, oleju roślinnym, oliwie, maśle oraz w galaretkach.



Rysunek 25, 25. Bazary ziółowe.

4.3. Ziołolecznictwo Dalekiego Wschodu

Zgłębianie właściwości roślin leczniczych od wieków podejmowane było w [krajach Azji Wschodniej](#): Japonii, Tybecie, Mongolii, Chinach, Korei, Indiach itp. Dość burzliwym przełomem w historii ziołolecznictwa Wschodu był rok 3216 p.n.e., w którym legendarny cesarz chiński [SzenNung](#), zwany ojcem rolnictwa i lecznictwa, napisał książkę o tematyce lecznictwa Honso. Opisuje on w niej poznane leki, głównie pochodzenia roślinnego.

Od tego czasu mówić można o powstaniu nauk medycznych w Chinach. Po priorytetowym dziele cesarza SzenNung zaczęły powstawać kolejne wspaniałe egzemplarze naukowe, np. Księga Zielarska „Pensao” lub [SynLin Pensao](#) napisana w 695 r. Zebrano w nich opisy ponad [844 leków roślinnych](#). Ponadto warto tu wspomnieć o wiekopomnym dziele [Pentsao - HangMu](#) napisanym w XVI wieku przez LiShiChena [po 27 latach pracy](#). Dzieło liczy sobie aż 52 rozdziały omawiające krok po kroku jak i kiedy zbierać zioła, jak je przygotowywać, jakie mają właściwości, jak je stosować itd. Znalazło się w nim aż 1892 środków leczniczych.

Z Chin terapie ziołowe przeemigrowały do innych krajów, również rośliny przewieziono do innych obszarów (żeń-szeń, cytrynnik, przęśl) i zaczęto uprawiać. W klasztorach zajmowali się tym mnisi.



Rysunek 26. Różne nasiona i mieszanki ziołowe z Dalekiego Wschodu.

Dość wyjątkowe znaczenie przypisywano w Chinach [lukrecji](#), robiono z niej wywary przeciwkaszlowe doskonale tolerowane przez organizmy dziecięce.

Spośród roślin „odkrytych” przez chińskich ziołarzy wiele było znanych również w Europie, np. szalwia, łożysko, róża, i wykorzystywanych w leczeniu.

Mówiąc o medycynie naturalnej Dalekiego Wschodu koniecznie trzeba wspomnieć o [bogactwie przyrodniczym Indii](#). Staroindyjscy lekarze stworzyli nawet dzieło pt. „Nauki o życiu” ([AyurVeda](#)) zawierające opisy wielu roślin porastających tereny Indii. Do dziś wykorzystuje się tę wiedzę w praktyce lekarskiej.

Niemalże zasługi w popularyzowaniu nowych roślin leczniczych przypisać można [Arabom](#), którzy w okresie od [VIII do XIII wieku](#) pośredniczyli w [handlu ziołami](#). Dzięki nim do Azji przywędrowało wiele nowych gatunków ziół, np. nasiona kulczyby oraz wiele nowych metod ich przetwarzania: syropy, zagęszczone soki, wywary na spirytusie czy leki powstające wskutek destylacji. Dzięki Arabom do chemii weszły nowe pojęcia takie jak: alkohol, aldehyd, alkalia i in. Do dziś niesiona jest sława arabskich lekarzy – przyrodników, którzy znali i opisali ponad [1800 środków leczniczych](#). Należeli do nich m.in. Ibn Bajtar, Pers Ibn Sina (Avicenna) nazywany Galenem Arabów i Abu Bekr el Rhazi (Rhazes).





Rośliny zapewniły nam przetrwanie.
Dzięki nim mamy pożywienie,
budujemy schronienia,
możemy cieszyć duszę ich pięknem.

SZANUJMY OTACZAJĄCĄ NAS PRZYRODĘ!

Zioła to **dar natury!** Należy jednak pamiętać, że ziołarstwo musi mieć silne fundamenty oparte na wiedzy, bowiem tylko odpowiednio dobrane i stosowane według wskazań lekarza zioła mogą być zdrowym i skutecznym lekarstwem na wiele dolegliwości. Jeżeli chcecie doświadczyć prawdziwej magii działania ziół zapraszamy do zapoznania się z **terapiami** roślinnymi doktor **Enkhjargal Dovchin „Enji”** – doświadczonego ziołarza, lekarza medycyny naturalnej i konwencjonalnej. Pani doktor przyjmuje w swoim Gabinetecie Medycyny Tybetańskiej w Warszawie przy ulicy **Czerniakowskiej 28 A**.

A może uważacie, że nic wam nie dolega? Przegląd samochodu robicie co roku, a jak często sami się badacie? ... Czy zatem samochód jest ważniejszy od Was samych?



Rysunek 27. Gabinet Medycyny Tybetańskiej przy ulicy Czerniakowskiej 28 A w Warszawie.

5. MOJE SPOTKANIE Z MEDYCYNĄ ALTERNATYWNA

W tej części książki pragniemy przybliżyć Wam historie ludzi, którzy zaufali naturalnym metodom leczenia i dzięki doktor Enkhjargal Dovchin odzyskali zdrowie oraz wiarę w medycynę.

Wielu z Was w tym miejscu zastanawia się zapewne kim jest doktor Enji. Stare przysłowie mówi, że aby poznać człowieka trzeba zjeść z nim beczkę soli. Zaczniemy zatem od pierwszej szczypty...



Mamy rok 1962. W kochającej rodzinie mongolskiej w Ulan Bator przychodzi na świat dziecko młodego małżeństwa. Dziewczynka jest wyczekiwaną pociechą rodziców: ważnego polityka i jego wspaniałej żony. Otrzymuje imię Enkhjargal.

Od wczesnego dzieciństwa mała Enji interesuje się przyrodą i biologią oraz pomaga matce w opiece nad ośmiorgiem rodzeństwa. W miarę dorastania dziewczyna odkrywa u siebie pasję do medycyny, chce zostać lekarzem, w czym z całych sił starają się pomóc rodzice. Przychodzą jednak lata politycznych represji względem jej ojca. Również z powodu braku perspektyw na kształcenie w Mongolii, Enkhjargal wyjeżdża

w 1980 roku do Rosji, do Wołgogradu (Stalingrad). Tam rozpoczyna studia na kierunku pediatria dziecięca.

Najbliższe lata młoda lekarka spędza bardzo pracowicie, po zajęciach na uczelni pracuje w szpitalu lub odwiedza ciężko chorych w ich domach. Trud i ponad przeciętne zdolności Enkhjargal szybko zostają docenione - dziewczyna dostaje propozycję zostania na uczelni i pisania doktoratu. Dla wielu byłoby to zapewne spełnieniem marzeń, jednak celem życia Enji jest leczenie ludzi, kontunuuje ona zatem swą pasję.

Ukończywszy studia lekarskie z wybitnymi wynikami, zostaje zakwalifikowana do pilotarzewego projektu studiów medycyny naturalnej w Ułan Bator, jednej z trzech uczelni na świecie propagującej ten kierunek. Szczęśliwa lekarka powraca w rodzinne strony by zgłębiać wiedzę pod okiem najwybitniejszych specjalistów - zielarzy z Chin oraz Mongolii.

Niezwykły talent oraz pasja ratowania życia doprowadzają Enji na szczyty, jako jedna z 3 wyróżnionych osób zostaje przyjęta pod skrzydła mnicha buddyjskiego. Mistrz przekazuje jej całą wiedzę o ziołolecznictwie tybetańskim zdobywaną przez dziesiątki pokoleń.

Enkhjargal kończy studia i zdobywa tytuł lekarza medycyny naturalnej. Wszechstronne wykształcenie, zarówno w dziedzinie lecznictwa akademickiego jak i niekonwencjonalnego, przynosi w 1993 roku ofertę pracy lekarza głównego w największym Centrum Akupunktury w Mongolii.

Kariera Enkhjargal Dovchin błyskawicznie się rozwija, lekarka osiąga ogromne sukcesy w diagnozowaniu oraz leczeniu chorych. Polecona przez swojego mistrza Enji przyjmuje w 1996 roku stanowisko nauczyciela w Szkole Akupunktury i Naturalnych Metod Leczniczych w Khukh Chot w Chinach (na dzień dzisiejszy szkoła przeniesiona do Pekinu).

Rok 2000 staje się dla Enji przełomowym, od tej pory bowiem zaczyna się jej przygoda z Polską. Przybywa do naszego kraju na zaproszenie pewnej bogatej pacjentki, która finansuje koszt podróży i pobytu. Los przynosi pani doktor kontrakt z firmą produkującą mieszanki ziołowe i w ten sposób lekarka osiedla się w Polsce.

Już ponad dziesięć lat Polacy mogą korzystać z usług doktor Enkhjargal Dovchin, za którą stoi ogromna wiedza i doświadczenie. W swoim Gabinetzie Medycyny Tybetańsko-Mongolskiej przy ulicy Czerniakowskiej 28 A w Warszawie codziennie przyjmuje ona wielu pacjentów.

Polska przyniosła Enji spełnienie w zawodzie, niestety również przykre naogunki na jej osobę. Praktyki pani doktor okazały się tak skuteczne i efektywne, że nawet wielkie rynki farmaceutyczne poczuły się zagrożone i zorganizowały kampanię medialną przeciw jej naturalnym metodom leczenia. Przykre jest, że w dzisiejszym świecie tak niewielu ludzi zwraca uwagę na cierpienie innych, jeżeli zaś znajdują się

takie osoby to niszczy się je bardzo szybko, a to wszystko dla pieniędzy. Zatem gdzie w tym wszystkim jest człowiek?

Życie potrafi pisać wiele scenariuszy, również dla doktor Enji wiele ich przygotowało, nie zawsze były one optymistyczne. Lekarka pomogła odzyskać zdrowie wielu ludziom, ślepy los nie przyniósł jej jednak za to owacji. W przeciągu swego życia ta ciepła kobieta zmagala się ze złośliwym rakiem układu pokarmowego, przeszła nawet zabieg usunięcia połowy żołądka wykonany w Mongolii przez jej mistrza. Dziś, na całe szczęście, po chorobie nie ma już śladu i pani doktor kontynuuje swoją pasję – leczy ludzi.

Całkiem niedawno lekarz Enkhjargal Dovchin została zaproszona przez Uniwersytet Harwarda. Zaproponowano jej etat wykładowcy i eksperta-konsultanta w sprawie naturalnych metod leczenia. Kontrakt ciągle jest otwarty, kto wie jak długo ta wspaniała kobieta pozostanie jeszcze ze swoją rodziną w Polsce...

OPINIE PACJENTÓW DOKTOR ENJI

Krystyna (32 lata) Krocńska, Sochaczew - rozmowa przeprowadzona 15 lutego 2010 r.



Po urodzeniu dziecka zaczęłam mieć bardzo uciążliwe problemy ze skórą. Musiałam karmić mojego synka, Mateuszka, a zwyczajnie prześladowały mnie zmiany alergiczne obejmujące większą część ciała. Sądziłam, że ciąża tak wpłynęła na mój organizm, lecz niedługo dolegliwości ustąpią. Było coraz gorzej, odwiedziłam wielu lekarzy, którzy załamywali ręce i nie potrafili mi pomóc. Szukałam lepszych specjalistów, do których trzeba było zapisywać się i czekać po kilka tygodni. Na początku byłam pełna nadzieji, ale po ośmiu miesiącach starań i stosach drogich leków byłam tak zirytowana i zrezygnowana, że nie wiedziałam już jak sobie pomóc.

Na domiar złego ostatnie lekarstwa, które dostałam jeszcze pogorszyły mój stan. Odstawiłam wszystkie specyfiki.

Jakieś dwa tygodnie po mojej ostatniej terapii, spotkałam dawną znajomą ze studiów. Rozmawiałyśmy i od słowa do słowa przeszliśmy do tematu zdrowia. Właśnie wtedy pierwszy raz usłyszałam o doktor Enji. Kasia opowiedziała mi, że miała bardzo ciężką chorobę wrzodową dwunastnicy. Lekarze kierowali ją na stół i w sumie tylko strach przed operacją przyczynił się do tego, że powierzyła swoje zdrowie mongolskiej lekarce. Jak każdy kto znajdzie się w sytuacji podbramkowej, niedowierzała już w nic, jednak zażywała przepisane zioła i mieszanki. Po 3 miesiącach symptomy choroby ustąpiły – lekarze z niemalym zdziwieniem komentowali jej przypadek.

Tydzień później, po małej walce ze sobą, zadzwoniłam i umówiłam się na wizytę w Gabinetzie polecanej lakarki. Obecnie kończę siódmy miesiąc kuracji, nękające mnie alergię skórne ustąpiły. Cieszę się, że spotkałam na swojej drodze tak wspaniałą osobę jak pani doktor Enji. Dzięki jej terapii znów czuję się atrakcyjną kobietą.

Stefania (62 lata) Jaćwisz, Warszawa – rozmowa przeprowadzona 20 lutego 2010 r.

Całe życie byłam zdrową, silną kobietą. Urodziłam trzech wspaniałych synów, dziś wybitnych prawników. Po przejściu na emeryturę zaczęłam podupadać na zdrowiu. Na początku wydawało mi się, że to kwestia przekwitania oraz ostatnich stresujących, dramatycznych miesięcy podczas których zmarł mój mąż. Długo nie pozwoliłam sobie przetłumaczyć, że potrzebuję lekarza.

Dokładnie w Wigilię Bożego Narodzenia zabrała mnie karetka, byłam wycieńczona. W szpitalu zdiagnozowano u mnie na odcinku kręgosłupa kilka uchyłków oraz zapalenie jelit i pęcherzyka żółciowego.

Przeszłam na ścisłą dietę i dostałam leki. Jednak żadne z nich nie pomagały, ciągle towarzyszyło mi uczucie pełnego żołądka, bóle głowy, wzdęcia. Na szczęście na mojej drodze stanęła ta wspaniała kobieta – Pani doktor Enji. Poznałam ją przez znajomą, która leczyła się u niej kilka lat temu. Muszę przyznać, że przed pierwszą wizytą miałam sporo obaw, dręczyła mnie lekka depresja, ciągle odczuwałam zmęczenie, byłam rozdrażniona. Najbardziej denerwowały mnie moje zaniki pamięci, potrafiłam położyć coś w szafce a za chwilę szukać tego przez pół dnia.

Dostałam zestaw ziół, były okropnie gorzkie ale po tygodniu ich stosowania od razu zobaczyłam świat w weselszych barwach. Dolegliwości systematycznie ustępowały, a po 4 miesiącach mogłam już biegać na grzyby, bawić się z wnuczkami. Dziś znowu czuję się silną kobietą, korzystam z życia. Dziękuję, że Bóg zsyła nam takich ludzi jak doktor Enji.

Drodzy czytelnicy!

Gdybyśmy zamieścili w tej książce opinie wszystkich pacjentów, którzy zostali uleczeni dzięki niezwykłym umiejętnościom i wiedzy doktor Enkhjargal Dovchin, miałyby ona tysiące stron i nikomu z Was nie chciałoby się czytać tak opasłej książki. Dlatego jeżeli chcecie spotkać się z pacjentami doktor Enji zapraszamy na jej portal www.enji.pl

Znajdziecie tam cenne uwagi o zdrowiu przekazywane przez samą doktor Enji, podzielicie się własnymi sugestiami, poznacie problemy nękające naszą cywilizację i wiele innych.

Zapraszamy!

6. WEŻ ZDROWIE W SWOJE RĘCE

Medycyna naturalna przechodzi obecnie renesans, a jeszcze nie tak dawno ludzie wstydzili się i surowo krytykowali jej metody. Szczególnie XX wiek był bardzo nieprzychylny dla praw obywatelskich metod niekonwencjonalnych w świecie nauki. Podstawą tego był bardzo gwałtowny rozwój technologii chemicznych i wzrost produkcji leków syntetycznych. Można by rzec, że pęd do cywilizacji niezależnej od wszechświata stworzył wysoki mur oddzielający nas – ludzi, od źródeł swego pochodzenia.

Niewielu ludzi pozostało na straży medycyny naturalnej, ciągle są szykanowani, oczerniani, a ich wierzenia w moc natury traktuje się jak prymitywne zabobony. A to właśnie dzięki ich staraniom ludzie zaczynają znowu spoglądać, na zdawałoby się prymitywną wiedzę, w sposób „naukowy” i „medyczny”.

W ostatnich latach ziołolecznictwo, masaże oraz inne terapie pochodzenia naturalnego robią zaskakującą karierę na Zachodzie, w tym również w naszym kraju. Wnioski takiej sytuacji mogą być tylko jedno, że rozwój sposobów leczenia współmiernych do postępu cywilizacyjnego a nawet ramy czasu nie są w stanie zamknąć i przesłonić bogactw, jakie niosą ze sobą dary Ziemi, Słońca i kosmosu oraz dziedzictwo wiedzy o ich wykorzystywaniu w lecznictwie.

Okazuje się, że powrót do źródeł stał się najlepszym lekarstwem na wiele chorób XXI wieku, a proste metody dają najskuteczniejsze i najmniej szkodliwe dla organizmu rozwiązania.

Medycyna naturalna, a w szczególności jej wiedza pochodząca z Dalekiego Wschodu jest głośno faworyzowana przez Światową Organizację Zdrowia, mimo to w wielu krajach, również w Polsce, kopie się wawóz między akademicką a naturalną ścieżką leczenia. Zwłaszcza przedsiębiorstwom i koncernom chemicznym zależy na odwiedzeniu ludzi od lekarstw roślinnych i terapii „naturalistów”.

Mam nadzieję, że ta książka skłoniła Was do refleksji, dała czyste spojrzenie na otaczający nas świat oraz przybliżyła zasadnicze dziedzictwo medycyny alternatywnej Dalekiego Wschodu.



GABINET MEDYCYNY TYBETAŃSKIEJ

* AKUPUNKTURA * AKUPRESURA * MASAZ *
* ZIOŁOLECZNICTWO * BADANIE PULSU * OCENA STANU ZDROWIA *
* IRYDOLOGIA *

Lekarz ENKHJARGAL DOVCHIN

www.enji.pl

Gabinet czynny od poniedziałku do piątku

w godz. 9.00 – 19.00

tel. 0 – 607 – 489 – 251

ZAPRASZAMY SERDECZNIE

