

# Wilgoć (shi)

## NATURA

Czynnik patogenny, który jest substancjalny, mętny i ciężki.

Wilgoć jest czynnikiem patogennym typu yin, który jest bardzo lepki i ciężki oraz niełatwo poddaje się transformacji. Ma tendencję do opadania w dół, do dolnego ogrzewacza, jak również przenikania do drobnych kolaterali. Z tych powodów wilgoć może być trudna do usunięcia.

## ETIOLOGIA

**Wilgoć zewnętrzna** (*blokująca od zewnątrz*): choroby malaryczne wywołane przez mgielne miazmaty gór<sup>1</sup>, [zalegająca] wilgoć i parowanie opadów atmosferycznych, długie podróże drogą wodną<sup>2</sup>, długotrwałe zamieszkiwanie w wilgotnym miejscu (pomieszczeniu), noszenie wilgotnych, przepoconych ubrań.

Wilgotna pogoda lub wilgotne środowisko mogą być głównymi czynnikami przyczyniającymi się do zablokowania przez zewnętrzną wilgoć, podobnie jak niewystarczające wysuszenie włosów, co może spowodować takie objawy jak ból głowy i migrena.

**Wilgoć wewnętrzna** (*wytwarzana wewnątrznie*): spożywanie ciężkostrawnych, bardzo odżywczych pokarmów oraz upodobanie do pożywienia, które jest pieczone, surowe, zimne lub tłuste, co może prowadzić do osłabienia Yang Śledziony w funkcji transportu.

## LOKALIZACJA

**W górnym ogrzewaczu:** odczucie ciężkości głowy, zażółcenie oczu, zablokowanie nosa oraz „nosowy” głos (mówienie przez nos).

Ponadto, można mieć odczucie rozpierania i obrzmienia głowy powiększenia jej rozmiaru, czy też obecności w niej czegoś kleistego przy ruchach lub potrząsaniu głową. Możliwe jest także otępienie lub brak jasności myślenia, tępy ból głowy, opuchnięcie twarzy, obrzęk pod oczami, duża ilość śluzu w gardle, bezdźwięczny, przytłumiony głos, obecność wydzieliny w nosie, łzawienie i obecność wydzieliny w kącikach oczu, głośny szum w uszach (jak dźwięk samolotu), nieostre, zamglone widzenie lub obrzęk dłoni i stóp.

**W środkowym ogrzewaczu:** zlokalizowane rozpieranie w brzuchu wraz z odczuciem duszności i dyskomfortu.

Ponadto, mogą pojawić się też nudności, syndrom „Qi jak pestka śliwki”, odgłosy bulgotania przy badaniu palpacyjnym lub odczucie nagromadzenia wody w brzuchu. Zlokalizowane rozpieranie jest najbardziej odczuwalne w okolicy środka nadbrzusza.

**W dolnym ogrzewaczu:** szybko pojawiające się i ustępujące obrzęki stóp i łydek (falujące obrzęki).

Mogą wystąpić też trudności z oddawaniem moczu, oddawanie moczu kroplami, zmętnienie moczu, skąpomocz, obrzęk nóg (szczególnie w okolicy grzbietu stopy), odczucie pełności w podbrzuszu, lepkie lub luźne stolce, które są trudne do pełnego wydalania, hemoroidy i upławy.

Wilgoć obecna w którymkolwiek z trzech Ogrzewaczy może powodować pogorszenie objawów w godzinach porannych lub po spożyciu niewłaściwych pokarmów (szczególnie tych, wymienionych powyżej) oraz poprawę po rozruszaniu się. Jeśli jednak wilgoć łączy się z gorącem, jak w syndromie gorącej wilgoci (patrz: metoda nr 6 poniżej), wtedy objawy pogarszają się po południu, a poprawiają rano, po obudzeniu się.

**W kanałach i kolateralach:** popołudniowa gorączka oraz pobołowanie ścięgien i kości.

Oprócz niewysokiej gorączki, występuje też uogólnione odczucie dyskomfortu, słabości, bolesności lub ociężałości kończyn, a także zmęczenie, nudności, odczucie przepełnienia w klatce piersiowej oraz duża bolesność stawów, zwłaszcza w godzinach między 14.00 a 18.00. Może też pojawić się ból w dolnej części pleców lub drętwienie i mrowienie ścięgien, które utrudnia poruszanie się.

**W mięśniach:** obrzęk i przepełnienie, które przy uciskaniu dają wrażenie miękkości niczym gęsty muł. Obrzęk tworzący dołek (wgłębienie) przy ucisku (pitting edema).

**W stawach kończyn:** sztywność przy zginaniu lub prostowaniu. Stawy mogą być ponadto bolesne.

**W pasażach i przejściach:** sztywność i zablokowanie, z ograniczeniem ruchomości.

Pasaże i przejścia (*sui dao*) to struktury, które uważa się za położone o wiele głębiej niż kanały i kolaterale. Na przykład, kanały i kolaterale odnoszą się do powierzchniowych aspektów mięśni, stawów, ścięgien, naczyń krwionośnych i kości. Natomiast pasaże i przejścia odnoszą się do głębszych aspektów tych samych tkanek. Oba aspekty mogą powodować podrażnienie i ból. Jednakże bolesność całego ciała w takich stanach jak grypa odnosi się do kanałów i kolateral, natomiast długotrwałe stany bólowe, takie jak w przypadkach ALS (stwardnienie zanikowe boczne – przyp. tłum.), MS (stwardnienie rozsiane – przyp. tłum.) lub reumatoidalnego zapalenia stawów, przynależą do symptomatyki pasaży i przejść.

**W skórze:** uporczywe odrętwienie i mrowienie.

Mogą pojawić się także wysypki z krostkami/pęcherzykami (np. niektóre rodzaje egzemy). Drętwienie związane jest bardziej z aspektem krwi, natomiast mrowienie bardziej z aspektem Qi.

**Na poziomie Qi i krwi:** zmęczenie.

**W Płucach:** świszczący oddech, odczucie pełności i kaszel. Śluzowa wydzielina będzie lepka lub piana.

**W Śledzionie:** śluzowa wydzielina w jamie ustnej, której towarzyszy odczucie rozpierania i opuchnięcie. Możliwa jest także nadmierna ilość śluzowej wydzieliny w gardle, uogólniony obrzęk ciała oraz wzdęcia i gazy.

**W Wątrobie:** odczucie pełności w bokach ciała oraz syndrom przepełnienia Qi. Może pojawić się również ból w bokach ciała.

**W Nerkach:** ból w dolnej części pleców i pocenie w obszarze genitalnym. Mogą pojawić się też wysypki lub dermatozy umiejscowione na podbrzuszu, powyżej krocza. Ból dolnej części pleców może przejawiać się jako odczucie ciężkości, podobne do tego, jak przy dźwiganiu dużego ciężaru.

**Przy wniknięciu do narządów Yang:** burczenie w brzuchu, wymioty, bolesne oddawanie moczu kroplami i zmętnienie moczu, biegunka z bolesnymi skurczami, brak płynności wydalania moczu, a sam mocz może być żółty lub brunatny.

**Przy wniknięciu do narządów Yin:** otępienie i przyćmienie świadomości, osłupienie z wpatrywaniem się w jeden punkt lub w przestrzeń przed sobą. Stan taki może manifestować się jako utrata świadomości, syndrom Tourette'a lub mały napad padaczkowy (petit-mal). Wynika on z ataku wilgoci na głębokie poziomy ciała, zwykle Serce, Wątrobę i Nerki.

## LECZENIE

### **Zastosowanie ziół rozpraszających wiatr, by przezwyciężyć wilgoć**

Koncepcja ta dotyczy nie tylko zewnętrznej wilgoci, lecz jest także przydatna w wielu stanach, które wynikają z wewnętrznej wilgoci. Na przykład, często stosuje się takie zioła w przypadku upławów, zamiast ziół jedynie związujących (ściągających)<sup>3</sup>, jak również w takich stanach jak Wiatr Jelit czy krwawienia z pochwy. Na przykład, Radix Saposhnikoviae (*Fang Feng*), Herba Schizonepetae (*Jing Jie*) i Rhizoma seu Radix Notopterygii (*Qiang Huo*) są ziołami rozpraszającymi wiatr, które rozpraszają i usuwają wewnętrzną wilgoć poprzez uniesienie (kierowanie Qi w górę – przyp. tłum.). Użycie prażonych na sucho lub całkiem zwęglonych ziół jest tutaj najlepsze – prażenie na sucho czy zwęglenie umożliwia ziołom wnikanie do głębszych warstw ciała, podobnie jak ich suszenie, dzięki czemu mogą one lepiej wchłaniać wilgoć.

### **Drewniane pobudzenie diurezy, by wyprowadzić wilgoć**

Na przykład, można wziąć pod uwagę Talcum (*Hua Shi*), Exocarpium Benincasae (*Dong Qua Pi*), Semen Benincasae (*Dong Gua Zi*) czy Herba Alismatis (*Ze Xie*).

### **Odblokowanie jelit, by wyprowadzić wilgoć**

Metoda ta wykorzystywana jest zazwyczaj w poważnych stanach, takich jak wodobrzusze, gdy eliminacja wilgoci wyłącznie przez pobudzanie wydalania moczu jest niewystarczająca. Ten sposób leczenia może być

stosowany także w mniej poważnych przypadkach, gdy gorąco i wilgoć gromadzą się w Jelicie Grubym. W takiej sytuacji można użyć takich receptur jak *Zhi Shi Dao Zhi Wan* (Pigułki z Niedojrzałej Gorzkiej Pomarańczy Wyprowadzające Zastój), *Mu Xiang Bing Lang Wan* (Pigułki z Auklandii i Nasion Areca) czy *Tiao Zhong Si Xiao Wan* (Pigułki Regulujące Środek i Redukujące Cztery Zastoje)<sup>4</sup>. Metoda ta, jeśli zostanie właściwie zastosowana, nie powinna powodować wodnistej biegunki, lecz pełne i całkowite opróżnienie jelit, czasem nawet z lepkiem śluzem. Zwęglony Radix et Rhizoma Rhei (*Da Huang Tan*) jest szczególnie użyteczny przy leczeniu zastoju gorącej wilgoci.

### **Pobudzenie wymiotów lub odkrztuszania śluzu, by rozproszyć wilgoć**

W stanie ostrym, w przypadku spożycia zepsutego pokarmu lub masywnego przejedzenia, z takimi objawami jak nudności, gorączka i ból głowy, pacjent może powoli wypić 200 ml *Zhi Zi Chi Tang* (Wywar z Gardenii i Preparowanych Nasion Soi)<sup>5</sup>. Następnie, po 5-10 minutach, należy połaskotać gardło piórkiem, aby sprowokować wymioty. Współcześnie jednak metoda ta nie jest w powszechnym użyciu.

### **Przy wilgoci w górnej części ciała, właściwe jest pobudzanie pocenia**

Dla przykładu, przy lekkich zawrotach głowy, bólu głowy, dużej ilości śluzu i nudnościach, można użyć *Huo Xiang Zheng Qi San* (Proszek z Ziela Agastaches Korygujący Przepływ Qi)<sup>6</sup>.

### **Przy wilgoci w dolnej części ciała, właściwe jest wyprowadzanie i drenowanie [wilgoci]**

Na przykład, przy obrzękach i zapaleniu nerek, można użyć *Wu Pi Yin* (Wywar z Pięciu Rodzajów Skórek)<sup>7</sup>. Przy gorącej wilgoci w dolnym Ogrzewaczu, która powoduje zapalenie dróg moczowych (bolesne oddawanie moczu, który wtedy ma ciemny kolor) z bólem w podbrzuszu, można użyć *Ba Zheng San* (Puder z Ośmiu Składników na Skorygowanie Zaburzeń Układu Moczowego)<sup>8</sup>.

### **Przy wewnętrznym niedoborze, właściwe jest pobudzanie Śledziony**

W tym przypadku wilgoć występuje w środkowym Ogrzewaczu, należy więc umacniać Śledzionę, by poprawić jej funkcję transportu.

### **Przy powikłaniach przez wpływ wiatru, właściwe jest uwalnianie warstwy mięśni**

W tym przypadku wilgoci towarzyszy wiatr. Na przykład, przy wysypkach lub dermatozach z powodu wilgoci, należy użyć takich ziół, jak Radix Saposhnikoviae (*Fang Feng*), Periostracum Cicadae (*Chan Tui*), Cortex Dictamni (*Bai Xian Pi*), Rhizoma Atractylodis (*Cang Zhu*) czy Fructus Tribuli (*Ci Ji Li*).

### **Przy niedoborze Yang, właściwe jest umacnianie Ognia**

Strategia ta odnosi się do sytuacji, gdy wilgoć współwystępuje z niedoborem Ognia Bramy Witalności. Na przykład, można tu użyć receptury *Jin Gui Shen Qi Wan* (Pigułki Przywracające Funkcje i Energię Witalną Nerek), która pochodzi z książki *Golden Cabinet*<sup>9</sup>. Stan taki może manifestować szeroki zakres objawów, od przewlekłego zapalenia nerek, po łatwość przeziębienia się. Może przejawiać się również jako obrzęki, bledność twarzy, ból w dolnej części pleców, uogólnione odczucie zimna i częste oddawanie moczu. W takim przypadku podanie wyłącznie ziół diuretycznych mogłoby tylko pogorszyć sytuację.

## **Przy niedoborze Yin, właściwe jest umacnianie Wody**

Jest to dość skomplikowana sytuacja, z wieloma możliwymi wariantami. Należy uzupełnić Yin, ale bez wytworzenia większej ilości wilgoci, a to wymaga pobudzenia diurezy. Trzeba pamiętać, że nie można tak po prostu tylko odżywiać Yin. Punktem, od którego można by zacząć, jest podanie *Liu Wei Di Huang Wan* (Pigułki z Sześciu Ziół z Rehmanią)<sup>10</sup>. Receptura ta zawiera zioła uzupełniające Yin oraz takie, które pomagają usunąć wilgoć. Można też dodać kolejne składniki, takie jak Semen Benincasae (*Dong Gua Zi*), Semen Plantaginis (*Che Qian Zi*), Polyporus (*Zhu Ling*), Radix Achyranthis bidentatae (*Niu Xi*) i Semen Coicis (*Yi Yi Ren*), aby skierować wilgoć w dół i wyprowadzić ją na zewnątrz. Użycie zioła Rhizoma Atractylodis Macrocephalae (*Bai Zhu*) z intencją umocnienia Śledziony i pobudzenia transformacji wilgoci, nie jest tu właściwe. Powodem tego jest fakt, iż zioło to nie odżywia Yin, a także nie usuwa wody w wystarczającym stopniu.

Dobry kliniczny przykład tego wzorca obserwować można w wielu przypadkach zespołu niespokojnych nóg, który występuje u osób starszych. Tacy pacjenci mogą mieć odczucie mrowienia i drętwienia w nogach lub wrażenie ich ciężkości i obrzmienia. W wielu przypadkach trzeba też uzupełniać Yin Nerek i Esencję, a jednocześnie eliminować wilgoć. Jako bazową formułę dla takich przypadków można rozważyć *Di Huang Yin Zi* (Wywar z Rehmanią)<sup>11</sup>, do której dodaje się lekkie zioła eliminujące wilgoć, takie jak Fructus Chaenomelis (*Mu Gua*), Faeces Bombycis (*Can Sha*), Semen Arecae (*Bing Lang*), Caulis Trachelospermi (*Luo Shi Teng*), Fructus Retinervus Luffae (*Si Gua Luo*) czy Medulla Tetrapanacis (*Tong Cao*).

## **Gdy wilgoci towarzyszy gorąco, właściwe jest użycie gorzkiej i zimnej formuły dla osuszenia jej**

Przypadki z wilgocią i gorącem (gdy dominuje gorąco) zwykle wymagają użycia ziół gorzkich i zimnych, takich jak Rhizoma Coptidis (*Huang Lian*), Radix Scutellariae (*Huang Qin*), Cortex Phellodendri (*Huang Bai*) czy Radix et Rhizoma Rhei (*Da Huang*).

## **Gdy wilgoci towarzyszy zimno, właściwe jest użycie ostrej i gorącej formuły dla usunięcia jej**

W tej sytuacji odpowiednie jest użycie ziół osuszających i ciepłych, takich jak Fructus Tsaoko (*Cao Guo*), Rhizoma Atractylodis (*Cang Zhu*), Radix et Rhizoma Asari (*Xi Xin*), Cortex Eucommiae (*Du Zhong*), Radix Dipsaci (*Xu Duan*), Radix Angelicae pubescentis (*Du Huo*) czy Rhizoma Zingiberis praeparata (*Pao Jiang*).

## **PODSUMOWANIE SEKCJI LECZENIE**

Transformowanie, osuszanie, pobudzanie pocenia, wyprowadzanie [na zewnątrz], oczyszczanie oraz upłynnianie (rozluźnianie) wilgoci.

## 1. Aromatyczne przekształcenie wilgoci (fang xiang hua shi)

Obraz kliniczny: nagromadzenie mętnej wilgoci we Wnętrzu; dysharmonia Śledziony i Żołądka.

Caulis Pogostemonis/Agastaches ( <i>Huo Xiang Geng</i> )	4,5 g
Fructus Amomi rotundus ( <i>Bai Dou Kou</i> )	2,4 g
Rhizoma Pinelliae praeparatum ( <i>Zhi Ban Xia</i> )	4,5 g
Fructus Amomi ( <i>Sha Ren</i> )	2,4 g
Pericarpium Citri reticulatae ( <i>Chen Pi</i> )	4,5 g
Semen Coicis ( <i>Chao Yi Yi Ren</i> ) prażone na sucho	9 g
Fructus Citri sarcodactylis ( <i>Fo Shou</i> )	3 g

## KOMENTARZ

### DODATKOWE OBJAWY I SYMPTOMY

- ♦ niestrawność, brak apetytu, możliwe odczucie wzdęcia
- ♦ odczucie zaciśnięcia i duszności w klatce piersiowej
- ♦ odczucie zlokalizowanego rozpierania w nadbrzuszu
- ♦ lepki i mdły posmak w ustach
- ♦ zazwyczaj tylko łagodne nudności, w stanie ostrym – wymioty
- ♦ odczucie ciężkości głowy
- ♦ obrzęk twarzy
- ♦ powierzchowny i miękki puls
- ♦ ciało języka powiększone i obrzmiałe, z tłustym białym lub szarym nalotem lub lekko żółtym i grubym nalotem, który można łatwo zeskrobać.

## DYSKUSJA

ETIOLOGIA: wzorzec ten wynika zazwyczaj z ataku zewnętrznej wilgoci (np. z wilgotnego otoczenia), która powoduje dysharmonię Śledziony i Żołądka. Może także wynikać z nieprawidłowej diety, z nadmiernym spożywaniem pokarmów surowych i zimnych (takich jak melony i inne owoce) lub pokarmów zbyt odżywczych.

CZAS TRWANIA: metoda ta stosowana jest we wczesnych stadiach problemów z wilgocią, zwykle w stanie ostrym lub podoстрыm (od jednego dnia do kilku tygodni).

LOKALIZACJA: najbardziej dotknięty jest górny i środkowy Ogrzewacz; zazwyczaj Żołądek będzie bardziej dotknięty niż Śledziona.

STRATEGIA LECZENIA: aromatycznie przekształcić (tzn. przekształcić przy pomocy środków aromatycznych; przyp. tłum.) i wydrenować wilgoć oraz zharmonizować Qi Żołądka (tzn. skierować ją w dół; przyp. tłum.). Jeśli patogen wilgoci ulega zastojowi, powoduje to spowolnienie i zablokowanie dynamiki krążenia Qi, a następnie przyczynia się do dalszego gromadzenia wilgoci. W takich przypadkach należy przekształcić wilgoć i przywrócić właściwy przepływ Qi za pomocą ziół aromatycznych.

## ANALIZA MEDYCZNA

### PODSUMOWANIE

- ◆ Receptura jest aromatyczna, dlatego nie powinna być gotowana przez długi czas. Wstępnie można namoczyć zioła przez 20-30 minut, a następnie doprowadzić wodę do wrzenia, po czym gotować na małym ogniu przez 10 minut.
- ◆ Wszystkie zioła użyte w tej recepturze są ostre i ciepłe, z wyjątkiem Semen Coicis (*Yi Yi Ren*).
- ◆ Wszystkie zioła są aromatyczne, z wyjątkiem Rhizoma Pinelliae praeparatum (*Zhi Ban Xia*) i Semen Coicis (*Yi Yi Ren*).
- ◆ Wszystkie zioła w tej recepturze transformują i eliminują wilgoć.

### CHARAKTERYSTYKA POSZCZEGÓLNYCH ZIOŁ

- ◆ Caulis Pogostemonis/Agastaches (*Huo Xiang Geng*) – łodyga Pogostemon/Agastache – reguluje Qi w środkowym Ogrzewaczu, rozluźnia (rozszerza) klatkę piersiową i przekształca wilgoć. Zioło to nie jest nadmiernie osuszające ani gorące, a także jest łagodniejsze w działaniu niż cała roślina (ziele), czyli Herba Pogostemonis/Agastaches (*Huo Xiang*), które wpływa bardziej na górny Ogrzewacz i Powierzchnię. Oba zioła potrafią aromatycznie rozpraszać i eliminować patogen wilgoci. Folium Pogostemonis/Agastaches (*Huo Xiang Ye*), czyli liść rośliny, ma większą zdolność rozpraszania i uwalniania Powierzchni, dlatego może być zastosowany, gdy problem polega na zablokowaniu Powierzchni. Do leczenia tego wzorca zwykle jednak preferuje się łodygę.
- ◆ Fructus Amomi rotundus (*Bai Dou Kou*), Pericarpium Citri reticulatae (*Chen Pi*), Fructus Citri sarcodactylis (*Fo Shou*), Fructus Amomi (*Sha Ren*) i Rhizoma Pinelliae praeparatum (*Zhi Ban Xia*) – wszystkie te zioła działają na środkowy Ogrzewacz. Dzięki swym aromatycznym właściwościom regulują Qi oraz transformują wilgoć.
- ◆ Fructus Amomi rotundus (*Bai Dou Kou*) i Fructus Amomi (*Sha Ren*) wykazują podobne właściwości pobudzania przepływu Qi i harmonizowania Środka. Niemniej, Fructus Amomi (*Sha Ren*) jest lepszy dla ogrzewania i otwierania Żołądka, poprawiania apetytu i łagodzenia wymiotów, natomiast Fructus Amomi rotundus (*Bai Dou Kou*) koncentruje się bardziej na Śledzionie, pobudzając jej funkcję oraz wspierając eliminację wilgoci. W połączeniu, oba te zioła otwierają Żołądek i pobudzają Śledzionę. Przed użyciem należy je rozgnieść i dodać na 3-5 minut przed końcem gotowania.

- ◆ Prażone na sucho Semen Coicis (*Chao Yi Yi Ren*) działa na dolny Ogrzewacz. W smaku jest słodkie i mdłe oraz ma zdolność wyprowadzania wilgoci i umacniania Śledziony. Reguluje, drenuje i osusza wilgoć, nie wciągając patogenu do głębszych warstw ciała. Gdy w recepturze znajdują się także inne zioła aromatyczne osuszające wilgoć, należy je wyprażyć na sucho. W ten sposób łagodzi się zimną naturę zioła i poprawia jego zdolność umacniania Śledziony i harmonizowania Środka. Z drugiej strony, surowa (niepreparowana) postać zioła jest lepsza do otwierania kanałów i kolaterali, umożliwiając leczenie syndromów bolesnego zablokowania lub atrofii, do wydalania ropy i zmniejszania obrzęków.

Formuła dra Qin'a jest zasadniczo oparta na recepturze *Huo Xiang Zheng Qi San* (Proszek z Ziela Agastaches Korygujący Przepływ Qi).

Huo Xiang Zheng Qi San (Proszek z Ziela Paczuli/Agastaches Korygujący Przepływ Qi)

Źródło: *Formulary of the Pharmacy Service for Benefiting the People in the Taiping Era (1107)*

Herba Pogostemonis/Agastaches ( <i>Huo Xiang</i> )	12 g
Cortex Magnoliae officinalis ( <i>Hou Po</i> )	9 g
Pericarpium Citri reticulatae ( <i>Chen Pi</i> )	9 g
Folium Perillae ( <i>Zi Su Ye</i> )	6 g
Radix Angelicae dahuricae ( <i>Bai Zhi</i> )	6 g
Rhizoma Pinelliae praeparatum ( <i>Zhi Ban Xia</i> )	9 g
Pericarpium Arecae ( <i>Da Fu Pi</i> )	9 g
Rhizoma Atractylodis macrocephalae ( <i>Bai Zhu</i> )	12 g
Poria ( <i>Fu Ling</i> )	9 g
Radix Platycodi ( <i>Jie Geng</i> )	9 g
Radix Glycyrrhizae praeparata ( <i>Zhi Gan Cao</i> )	3 g

## MODYFIKACJE RECEPTURY DRA QIN'A

Przy obecności śluzu w gardle:

Herba Eupatorii (*Pei Lan*) 4,5 g

Przy lekkiej awersji do wiatru lub gdy problem wynika ze spożywania nadmiernej ilości pokarmów wychładzających i wilgociotwórczych:

Folium Perillae (*Zi Su Ye*) 4,5 g

Przy ataku zewnętrznej wilgoci i zimna:

Folium Perillae (*Zi Su Ye*) 4,5 g

Radix Saposhnikoviae (*Fang Feng*) 6 g

Rhizoma Notopterygii seu Radix (*Qiang Huo*) 4,5 g



Przy niedoborze w Śledzionie:

Poria (*Fu Ling*) 9 g

Przy odczuciu pełności i wzdęciach:

Cortex Magnoliae officinalis (*Hou Po*) 4,5 g

(przy odczuciu pełności w nadbrzuszu)

Radix Aucklandiae (*Mu Xiang*) 4,5 g

(przy odczuciu pełności w brzuchu)

Przy osłabieniu trawienia:

Massa medicata fermentata (*Jiao Shen Qu*) wyprażone 9 g

Przy lepkich stolcach i obecności żółtego, lepkiego nalotu na języku:

Rhizoma Coptidis (*chao Huang Lian*) prażone na sucho 3 g

Massa medicata fermentata (*Chao Shen Qu*) prażone na sucho 9 g

## PYTANIA

### 1. Dlaczego dr Qin włącza *Fructus Citri sarcodactylis* (*Fo Shou*) do tej receptury?

*Fructus Citri sarcodactylis* (*Fo Shou*) pojawia się w składzie tej receptury z powodu swej lekkiej, aromatycznej i rozpraszającej natury. Ponadto, współdziała ono razem z *Herba Pogostemonis/Agastaches* (*Huo Xiang*) w celu łagodnego wyprowadzenia i transformacji wilgoci. Należy jednak zwrócić uwagę, że *Fructus Citri sarcodactylis* (*Fo Shou*) nie zostało tu wybrane z powodu swojej zdolności do regulowania Qi Wątroby.

### 2. Co oznacza „transformowanie wilgoci”?

Strategia „transformowania wilgoci” jest jedną z trzech głównych metod leczenia stosowanych przy problemach z wilgocią. Dwie pozostałe to rozluźnianie wilgoci i wydalanie wilgoci.

Niemniej „transformowanie wilgoci” jest terminem ogólnym, który obejmuje trzy dalsze sposoby leczenia:

- Aromatyczne transformowanie wilgoci (tzn. transformowanie wilgoci przy pomocy ziół i środków o naturze aromatycznej; przyp. tłum.) stosowane jest w łagodnych wzorcach, takich jak powyższy.
- Metoda wykorzystująca zioła i środki gorzkie, ciepłe i osuszające wilgoć stosowana jest w poważniejszych przypadkach problemów z wilgocią (patrz: metoda leczenia nr 2, podana poniżej).
- Oczyszczanie i transformowanie gorącej wilgoci (często nazywane po prostu oczyszczaniem wilgoci) obejmuje aspekt oczyszczania gorąca oraz drugi – transformowania wilgoci, choć transformowanie wilgoci należy tu traktować jako działanie pierwszorzędne. Metoda nr 6 poniżej ukazuje takie właśnie podejście.

3. *Jakie zagrożenia niesie ze sobą stosowanie metody transformowania wilgoci?*

Zioła transformujące wilgoć mogą łatwo uszkodzić płyny ciała i ważne jest, by zaprzestać podawania ich zanim to nastąpi. Jednakże naturą wilgoci jest zagęszczanie się i powodowanie zastoju, stąd eliminowanie jej może być czasem dość powolne. Z tego powodu często dzieje się tak, zwłaszcza gdy używa się zbyt dużo ziół aromatycznych i osuszających, że wilgoć nie zostaje przetransformowana ani jej ilość nie zostaje zredukowana, za to dochodzi do uszkodzenia płynów. W rezultacie dochodzi do pewnego rodzaju impasu, który jest trudny do przezwyciężenia.

4. *Dlaczego dr Qin używa tylko jednego zioła (Semen Coicis [Yi Yi Ren]), które wyprowadza i rozluźnia wilgoć?*

We wzorcu tym patogen wilgoci ulokowany jest dość płytko i powierzchownie, dlatego nie ma potrzeby nadmiernego rozluźniania (lub osuszania) jej, by osiągnąć cel.

5. *Co oznaczają terminy „wyprowadzić wilgoć” oraz „rozluźnić wilgoć”?*

Ułatwianie resorpcji lub rozluźnianie wilgoci (*li shi*) jest ogólną strategią leczenia, która polega na eliminowaniu wilgoci przez pobudzenie wydalania moczu. Można ją podzielić na „łagodne wyprowadzanie wody i eliminowanie wilgoci (*dan shen chu shi*) oraz „odblokowywanie i pobudzanie diurezy” (*tong li xiao bian*). Zazwyczaj do receptur, które aromatycznie transformują wilgoć dodaje się jedno lub dwa zioła, które łagodnie wyprowadzają wilgoć (takie jak Semen Coicis (*Yi Yi Ren*), Medulla Tetrapanacis (*Tong Cao*), Poria (*Fu Ling*), Poria rubra (*Chi Fu Ling*) czy Exocarpium Benincasae (*Dong Gua Pi*)). Zioła, które pobudzają diurezę działają inaczej i są stosowane wówczas, gdy obecność wilgoci powoduje objawy związane z wydalaniem moczu, takie jak skąpomocz, żółty lub ciemny mocz albo zablokowanie diurezy. Metoda ta opisana jest poniżej jako „poruszanie w dół i rozluźnianie wilgoci” (s. 207).

6. *Jaki jest związek pomiędzy tą metodą (aromatycznego transformowania wilgoci) a poniższą (ogrzewania i osuszania mętnej wilgoci), oraz jak różnicować ich symptomy?*

Pierwsza metoda właściwa jest dla problemów ulokowanych bardziej powierzchownie, ostrych oraz związanych z Żołądkiem, natomiast druga – „ogrzewania i osuszania mętnej wilgoci” lepiej nadaje się dla problemów umiejscowionych głębiej, bardziej przewlekłych i związanych ze Śledzioną. Dlatego pierwsza z tych metod używa lżejszych ziół.

Jak można podejrzewać, kluczowym punktem przy różnicowaniu objawów będących wskazaniem do zastosowania metody „ogrzewania i osuszania mętnej wilgoci” jest relatywnie więcej symptomów pochodzących od Śledziony, takich jak słabe trawienie oraz luźne i lepkie stolce. Stąd właśnie człon „ogrzewanie (Śledziony)” w jej nazwie. Niemniej w praktyce, można łączyć obie te metody, bardziej akcentując tylko te zasady leczenia, które są lepiej powiązane z widocznymi symptomami.

7. *Jakie symptomy wskazują, że patogen wilgoci jest poważniejszy oraz jak to się odnosi do omówionej poniżej metody „ogrzewania i osuszania mętnej wilgoci”?*

Uważa się, że patogen jest silniejszy (oraz głębiej osadzony), gdy pojawia się umiejscowione odczucie rozpierania w nadbrzuszu oraz wrażenie zaciśnięcia i duszności w klatce piersiowej, odczucie ciężkości ciała i zmęczenie, ograniczenie zdolności przyjmowania posiłków z wymiotami i nudnościami, a także

gruby i tłusty nalot na języku. Przy takich objawach można zmodyfikować strategię leczenia w kierunku większego „osuszania” oraz rozważyć włączenie do receptury Cortex Magnoliae officinalis (*Hou Po*) i Rhizoma Atractylodis (*Cang Zhu*), zmniejszając udział i znaczenie lżejszych ziół. Takie działanie staje się przez to bliższe omawianej tu metodzie.

Jednak, gdy symptomy te nie występują lub u pacjenta obserwuje się np. tylko ograniczenie zdolności przyjmowanie pokarmów, mdły smak w ustach i napływanie treści Żołądka do gardła, co jest prawie jak wymiotowanie, a także biały, tłusty nalot na języku, wtedy większy nacisk można położyć na lżejsze zioła i wykorzystać na przykład Pericarpium Amomi rotundum (*Bai Dou Ke*), Pericarpium Amomi (*Sha Ren Ke*) i Flos Magnoliae officinalis (*Hou Po Hua*), usuwając jednocześnie z receptury zioła cięższe, takie jak Semen Coicis (*Yi Yi Ren*) i Rhizoma Pinelliae praeparatum (*Zhi Ban Xia*). Jak w wielu innych recepturach doktora Qin’a, działanie takie lokuje się gdzieś około środka wzorca, pozwalając na elastyczne leczenie poprzez modyfikacje.

## INNE RADY/WSKAZÓWKI

- ♦ W przypadku odczucia zablokowania/napięcia w środku nadbrzusza lub tylko przy braku apetytu, można 2-3 razy dziennie żuć nasiona Fructus Amomi (*Sha Ren*) lub Fructus Amomi rotundus (*Bai Dou Kou*) (bez łupin).
- ♦ Można też przyjmować po posiłkach Massa Fructus Fortunellae (*Jin Ju Bing*) (2 sztuki), aby wspierać funkcje Śledziony.
- ♦ Po posiłkach, pacjent może też wykonać sobie automasaż wzdłuż kanału Ren (Kanał Poczęcia), zaczynając w punkcie CV-14 (*ju que*).

## 2. Ogrzewanie i osuszanie mętnej wilgoci (wen zao shi zhuo)

**Obraz kliniczny:** głęboko osadzona mętna wilgoć; tłusty nalot na języku, a także odczucie zaciśnięcia i duszności w klatce piersiowej i nadbrzuszu.

Rhizoma Atractylodis ( <i>Cang Zhu</i> )	4,5 g
Rhizoma Atractylodis macrocephalae ( <i>Bai Zhu</i> )	4,5 g
Cortex Magnoliae officinalis ( <i>Hou Po</i> )	4,5 g
Fructus Amomi rotundus ( <i>Bai Dou Kou</i> )	2,4 g
Fructus Aurantii ( <i>Chao Zhi Ke</i> ) prażone na sucho	4,5 g
Rhizoma Acori tatarinowii ( <i>Shi Chang Pu</i> )	2,4 g
Pericarpium Citri reticulatae viride ( <i>Qing Pi</i> )	2,4 g
Pericarpium Citri reticulatae ( <i>Chen Pi</i> )	2,4 g
Massa medicata fermentata ( <i>Shen Qu</i> )	9 g

## Przypisy

1. *Shan lan zhang qi*: Qi wydzielana przez gnijącą, rozkładającą się materię w wilgotnych lasach obszarów wysokogórskich, którą uważano za jedną z przyczyn chorób podobnych do malarii.
2. Odnosi się to nie tylko do podróżowania po wodzie, lecz także do pracy wykonywanej w wodzie, na przykład stania bosymi stopami w wodzie lub wilgoci.
3. Na przykład, receptura *Wan Dai Tang* (Wywar Przeciw Upławom).
4. Składniki tych trzech receptur znaleźć można w sekcji poświęconej dodatkowym formułom; Rozdz. 2 (str. 53-54).
5. Jest to Semen Sojae praeparatum (*Dan Dou Chi*) – preparowane nasiona soi i Fructus Gardeniae (*Zhi Zi*) – owoc gardenii. Czasami ta metoda może być stosowana w leczeniu padaczki lub astmy u dzieci. Zhang Zi-He często korzystał z tej właśnie metody.
6. Składniki można znaleźć w Rozdz. 8 (s. 186).
7. Cortex Mori (*Sang Bai Pi*), Cortex Rhizomatis Zingiberis (*Sheng Jiang Pi*), Poriae Cutis (*Fu Ling Pi*), Pericarpium Citri reticulatae (*Chen Pi*) i Pericarpium Arecae (*Da Fu Pi*).
8. Caulis Akebiae (*Mu Tong*), Talcum (*Hua Shi*), Semen Plantaginis (*Che Qian Zi*), Herba Dianthi (*Qu Mai*), Herba Polygoni avicularis (*Bian Xu*), Fructus Gardeniae (*Zhi Zi*), Radix et Rhizoma Rhei (*Jiu Xi Da Huang*) prażone w winie, Medulla Junci (*Deng Xin Cao*) i Radix Glycyrrhizae praeparata (*Zhi Gan Cao*).
9. Radix Rehmanniae (*Sheng Di Huang*), Fructus Corni (*Shan Zhu Yu*), Rhizoma Dioscoreae (*Shan Yao*), Radix Aconiti lateralis (*Bao Fu Zi*) prażone, Ramulus Cinnamomi (*Gui Zhi*), Rhizoma Alismatis (*Ze Xie*), Poria (*Fu Ling*) i Cortex Moutan (*Mu Dan Pi*).
10. Radix Rehmanniae praeparata (*Shu Di Huang*), Fructus Corni (*Shan Zhu Yu*), Rhizoma Dioscoreae (*Shan Yao*), Poria (*Fu Ling*), Cortex Moutan (*Mu Dan Pi*) i Rhizoma Alismatis (*Ze Xie*).
11. Radix Rehmanniae praeparata (*Shu Di Huang*), Fructus Corni (*Shan Zhu Yu*), Herba Cistanches (*Rou Cong Rong*), Radix Morindae officinalis (*Ba Ji Tian*), Radix Aconiti lateralis praeparata (*Zhi Fu Zi*), Cortex Cinnamomi (*Rou Gui*), Herba Dendrobii (*Shi Hu*), Radix Ophiopogonis (*Mai Men Dong*), Rhizoma Acori tatarinowii (*Shi Chang Pu*), Radix Polygalae (*Yuan Zhi*), Poria (*Fu Ling*) i Fructus Schisandrae (*Wu Wei Zi*).

Tłumaczenie: Adam Kowalski i Ewa Wańcio

© 2011 Wu Bo-ping & Jason Blalack

Tekst jest darmowym fragmentem książki *Qin Bo-Wei's 56 Treatment Methods: Writing Precise Prescriptions*, która w całości dostępna jest na: <http://www.eastlandpress.com/>

Przetłumaczono za zgodą Jasona Blalacka. Oryginalny tekst w języku angielskim zatytułowany *Qin Bowei's 56 Methods: A Clinical Perspective* dostępny jest na stronie: <http://www.chinesemedicinedoc.com/practitioners/chinese-medicine-articles/>