

Gestalt, dwumiesięcznik Instytutu Terapii Gestalt Oddziału Krakowskiego Polskiego Stowarzyszenia Psychologów Praktyków

MEDYCYNĄ ZDROWIA

Rozmowa Zofii Pierzchałowej z lekarzem medycyny chińskiej Krzysztofem Romanowskim, czerwiec '97. Wersja poprawiona

Zofia Pierzchałowa: *Bardzo Ci dziękuję, że zgodziłeś się na rozmowę o temacie bardzo ogólnym i szczegółowym jednocześnie, jakim jest medycyna chińska. Zajmujesz się medycyną chińską i praktykujesz ją od kilku lat. Wiesz doskonale, że nie można o niej opowiedzieć wyczerpująco w jednej rozmowie. Tym bardziej doceniam Twoją zgodę i traktuję ją jako wyraz sympatii dla nas.*

Krzysztof Romanowski: Ja również bardzo dziękuję za zaproszenie do tej rozmowy. Będzie to dla mnie przyjemność.

Zofia: *Zapraszam Cię teraz do określenia co to jest medycyna chińska?*

Krzysztof: Tradycyjna Medycyna Chińska jest to system medyczny z zachowaną ciągłością przekazu wiedzy od III wieku p.n.e. Z tego okresu pochodzi wielotomowe dzieło "NEI JING SU WEN" - Wewnętrzna Księga Proste Pytania. Tu właśnie sformułowano między innymi filozofię medycyny i jej etykę, która za główne zadania uznaje profilaktykę na równi z leczeniem chorych. Wewnętrzna Księga opisuje anatomię, fizjologię, patologię, diagnostykę, strategię i taktykę leczenia oraz drogi podnoszenia stanu zdrowia narodu. W tym właśnie rozdziale omówione są zagadnienia higieny osobistej, sposobu odżywiania, prawidłowego rozkładu dnia oraz warunków pracy.

W założeniach filozoficznych medycyny chińskiej człowiek jako jedność ciała, umysłu i duszy jest łącznikiem między światem Ziemi, materii (biegun *yin*) a światem niebios, ducha (biegun *yang*). Organizm to mikrokosmos, który jest odbiciem wszechświata. W mikrokosmosie i makrokosmosie wszystkie elementy pozostają w dynamicznej równowadze pomiędzy biegunami *yin* i *yang*. Najważniejszym elementem w strukturze świata jest przemiana, ruch, dlatego fizjologia chińska koncentruje się bardziej na stanach czynnościowych narządów i związkach między narządami niż na ich anatomii.

Mechanika wszechświata i jego mikrokosmosu czyli organizmu polega na ciągłym przepływie *Qi* (czyt. "ć'si") - czynnika quasi energetycznego. Pojęciem filozoficznym najbliższym *Qi* jest greckie *pneuma* lub energia vitalna, a najbliższym pojęciem praktycznym - funkcja, np. funkcja narządu. Organizm żyje dzięki krążeniu *Qi* w systemie kanałów energetycznych, podobnym do układu krwionośnego lub nerwowego. *Qi* odżywia narządy i wszystkie struktury ciała, umożliwia też krążenie krwi.

Diagnostyka medycyny chińskiej zawiera: badanie tętna, języka, wywiad ustny, w tym relacje rodzinne i społeczne, diagnozę wizualną, ocenia się też brzmienie głosu, sposób oddychania, zapach, sposób poruszania się.

Środki lecznicze to dieta (70% siły leczenia), korekta nawyków i stylu życia, receptury ziołowe, akupunktura, moksa, czyli przyżeganie, masaż, chiropraktyka, *Qigong* (ćwiczenia które łączą specyficzne ruchy, sposób oddychania i ukierunkowanie myśli w celach leczniczych). Główną odpowiedzialność za leczenie oraz za utrzymanie stanu zdrowia ponosi pacjent.

Chińczycy nieustannie udoskonalają swoją medycynę od 2,5 tysiąca lat. Tradycyjna medycyna chińska asymiluje wszystkie nowo odkrywane zjawiska biologii, uwzględnia skutki zmian środowiska naturalnego, oraz wszystkie osiągnięcia medycyny zachodniej. Medycyna chińska pod tym względem jest bardzo czujna.

Zofia: *Co Ciebie, Europejczyka, Polaka, lekarza tradycyjnie, w naszym rozumieniu, wykształconego, zafascynowało w medycynie chińskiej?*

Krzysztof: Medycyna chińska przez około 3000 lat zgromadziła ogromną wiedzę o objawach i ich interpretacji. Najbardziej chyba fascynuje wnikliwość obserwacji związków między reakcjami organizmu a ich przyczynami, jak: wpływy klimatyczne, tryb życia, sposób żywienia, stany emocjonalne. Równie wnikliwe są obserwacje związków czynnościowych między narządami. Do tego dostosowano na przestrzeni wielu wieków rozgałęzione instrumentarium lecznicze, oparte na skumulowanym doświadczeniu wielu szkół medycznych. To wszystko tworzy spójny system jaki można bez wątpienia nazwać filozofią medycyny. Ten system, jak zresztą każda filozofia, posiada specyficzną metaforykę, która dla człowieka kultury zachodniej jest na ogół trudnym do przekroczenia progiem poznawczym. Postępowanie lecznicze w medycynie chińskiej sięga daleko głębiej do poziomu przyczyn niż to ma miejsce w medycynie zachodniej, w której od wieku XIX (szkoła wiedeńska) leczenie jest zorientowane głównie na likwidację objawów. Taką sytuację można by nazwać brakiem filozofii medycyny.

Zofia: *Mam pewien obszar niepokoju, który związany jest z przeniesieniem czegoś, co jest dane jednemu narodowi, czy jednej kulturze w innych obszarach geograficznych, do centrum Europy, do Polski np.*

Krzysztof: Chińska medycyna jest dogodna do stosowania w Europie, ponieważ terytorium Chin mieści się mniej więcej w tych samych szerokościach geograficznych, czyli mamy podobny klimat i podobne spektrum chorób. Chiny zetknęły się z chorobami cywilizacyjnymi znacznie wcześniej niż my. Przykłady można znaleźć w książce "Zarys medycyny chińskiej" napisanej przez dwóch rosyjskich lekarzy: Wiazmińskiego i Wogralika. Książka ta była owocem ich wieloletnich studiów i pobytu w Chinach. Autorzy podają przykłady traktatów medycznych pochodzących sprzed kilkunastu stuleci, które opisywały zjawiska odkryte przez naszą medycynę dopiero w XX wieku. Np. Chińczycy odkryli, że śledziona jest centrum układu immunologicznego przynajmniej tysiąc lat temu, podczas gdy dla nas jest to odkrycie bieżącego stulecia. Bardzo dokładny opis układu krwionośnego w medycynie chińskiej pochodzi sprzed około dwóch tysięcy lat. W naszej cywilizacji zrobił to Harvey w XVII wieku. Chińczycy dokonywali operacji neurochirurgicznych, torakotomii, (operacja otwarcia klatki piersiowej) i splenectomii (częściowe lub całkowite usunięcie śledziony zwykle z powodu jej uszkodzenia mechanicznego) o minimum tysiąc lat wcześniej niż zaczęto to robić w świecie zachodu. Ciekawostka - w Księdze "Nei Jing", w rozdziale dotyczącym dusznicy bolesnej jest powiedziane, że ten typ bólów może zakończyć się śmiercią, jeżeli pomoc nie będzie udzielona w porę i zaleca się podawać: środki uspokajające, przeciwbólowe, usprawniające krążenie i regulujące czynność przewodu pokarmowego. Dzisiaj robimy dokładnie to samo!

Zofia: *Czy możesz dodać coś jeszcze do tej ogólnej charakterystyki chińskiej medycyny?*

Krzysztof: W historii niemal każdego systemu medycznego występowały dwa nurty. Jeden nurt, określmmy go jako hipokratejski, był nurtem medycyny profilaktycznej. Taka medycyna dążyła do doskonałego odkrycia praw natury i fizjologii po to, by skutecznie unikać chorób. Ten nurt rozwijał medycynę edukacyjną, zapobiegawczą. Uczono ludzi jak żyć, żeby nie chorować. Podstawą takiego postępowania było założenie, że świat jest stworzony jako doskonały i nie trzeba nic poprawiać, wystarczy przestrzegać jego praw. Niestety, medycyna, która uczy ludzi jak nie chorować, działa jak brzytwa Ockhama, tzn. obcina zawód lekarza. Teoretycznie biorąc, lekarz może stać się niepotrzebny. Gdyby taka medycyna była zawsze kultywowana, to być może liczba lekarzy zmniejszałaby się sukcesywnie. Lekarz funkcjonowałby jako nauczyciel, albo jako osoba interweniująca w naprawę trudnych sytuacjach. Wtedy mała ilość lekarzy zaspokajałaby potrzeby dużej grupy ludzi. Ale wtedy nie byłoby biznesu.

Drugi nurt, który zawsze współistniał w systemach medycznych a szczególnie jest rozwinięty

we współczesnej cywilizacji zachodniej, dążył do maksymalnego uzależnienia człowieka od usługi lekarskiej i od leków. Tego samego rodzaju podział możemy zaobserwować w medycynie chińskiej. Pierwszy nurt edukacyjny - to medycyna taoistyczna, która obecnie nie jest popularna w Chinach. Można powiedzieć, że jest to medycyna dla wybranych. Również w Chinach sztuka medyczna skomercjalizowała się tworząc drugi nurt, który aprobuje nienajlepszy sposób życia i żywienia. Jest wprawdzie zdrowszy niż na Zachodzie, jednak na pewno niezgodny z ideałem proponowanym przez medycynę taoistyczną. To skutkuje konkretnym poziomem chorób w społeczeństwie i utrzymuje równie konkretne zapotrzebowanie na usługi lekarskie. Stwarza także rynek dla produkcji szerokiego asortymentu leków, dla ziołolecznictwa i akupunktury.

Obecnie akupunktura została dostrzeżona przez kraje zachodnie i szybko tam się przyjęła, głównie dlatego, że pasuje do komercyjnej medycyny zachodniej. Akupunktura może być wykonywana w różny sposób: albo na poziomie objawowym i taką uprawia się niestety powszechnie w Polsce, albo na bardzo głębokim, przyczynowym poziomie. To jest dostępne dla zaawansowanych specjalistów, głównie w Chinach.

Zgodnie z medycyną taoistyczną drogą zachowania zdrowia jest przestrzeganie praw natury. Niezbędne jest uwzględnianie następujących przyczyn utraty zdrowia:

- 1. Nieprawidłowości odżywiania.**
- 2. Nieprawidłowości snu i odpoczynku.**
- 3. Nieodpowiednia ilość i jakość ruchu fizycznego.**
- 4. Niewłaściwy stan emocjonalny.**
- 5. Niewłaściwe działania medyczne.**
- 6. Zagrożenia wynikające ze środowiska.**

W szóstym punkcie chodzi o właściwe reagowanie na zmiany klimatu, unikanie szkodliwych zjawisk naturalnych (żyły wodne, pleśń itd.), unikanie negatywnych wpływów cywilizacyjnych (wszystkie skażenia przemysłowe, rolnicze, w tym także narażenie na emisję mikrofalową i wiele innych).

Zofia: *W pewnym sensie z charakterystyki ostatniej wymienionej reguły wynika, że taki przeciętny "zjadacz chleba" może mieć wpływ na to, w jakim stopniu jego życie będzie zgodne z wymienionymi regułami. Będąc panią domu mogę zdecydować o tym, czy używać kuchenki mikrofalowej, czy też nie. Jak często oglądać telewizję, czy siedzieć przy komputerze? Myślę też, że mam wpływ na to, jaką piję wodę: mogę używać filtrów węglowych, używać wody mineralnej czy studziennej; albo też mogę spożywać wodę z kranu wraz z chemicznymi zanieczyszczeniami. Istnieje jednak bardzo wiele czynników, na które nie mam wpływu. Nie mam np. wpływu na zanieczyszczenie powietrza, którym oddycham, na poziom hałasu, na skażenie chemiczne żywności itd. Z punktu widzenia marzenia, aby wszyscy ludzie byli zdrowi, trzeba chcieć być odpowiedzialnym za swój los. Wiąże się to z pewnymi trudami, które każdy człowiek przyjmujący taką opcję musiałby wziąć na siebie. Po pierwsze trud związany z edukacją (co robić, aby być zdrowym), po drugie trud związany z podejmowaniem różnych działań pro zdrowotnych, np. że spędzę dwie godziny przy kuchence tradycyjnej, zamiast kilka minut przy kuchence mikrofalowej, albo przyniosę wodę ze studni, czy podejmę jeszcze inne wysiłki. Świat, który nas otacza, kusi niestety łatwością, dostępnością i szybkością zaspokajania potrzeb w sposób niekoniecznie zdrowy.*

Krzysztof: Owa oszczędność czasu jest trochę iluzją. Etnografowie sugerują, że człowiek w prehistorycznych okresach potrzebował tylko około czterech godzin w ciągu doby na zaspokojenie potrzeb życiowych. To było i jest nadal obserwowane u niektórych ludów

żyjących bez cywilizacji technicznej - wiele czasu jest poświęcane na śpiew, obrzędy, rzemiosło artystyczne a przede wszystkim sobie nawzajem w obrębie rodziny. W takich społecznościach więzy rodzinne są bardzo silne a osobowość przez nie kształtowana stabilna i mocna. Czas spędzony w kuchni może też mieć swoją wartość. Ale dzisiaj ludzie podgrzewają jedzenie w kuchence mikrofalowej po to, by zaoszczędzoną godzinę mogli spędzić przed telewizorem.

Zofia: *Przejdźmy teraz do bardziej szczegółowego omówienia owych reguł zdrowego życia, które wymieniliśmy. Zaczęliśmy trochę od końca, od unikania zagrożeń środowiska. Następnym punktem od końca jest dystans do medycyny objawowej. Rozumiem, że zalecenie to wzięło się ze świadomości, że współczesna medycyna koncentrując się na objawach, tak naprawdę nie leczy choroby, tylko zwalcza jej objawy, co na dłuższą metę bardziej szkodzi niż pomaga człowiekowi.*

Krzysztof: Tak. Istnieje pewna zasada w fizjologii, która nie jest respektowana we współczesnej medycynie, mianowicie: jeżeli zlikwidujemy objaw na powierzchni, to choroba pogłębi się lub rozszerzy na poziomie przyczynowym, czyli w głębi organizmu. Przykład: ból zlokalizowany w skroni, promieniujący do gałek ocznych, z punktu widzenia TMC jest objawem zaburzeń funkcji wątroby, a ściślej dróg żółciowych. W naszej medycynie stosuje się w takiej sytuacji środki przeciwbólowe, które uszkadzają wątrobę, co zwiększa częstość i nasilenie objawu, uzależnia pacjenta od leków. W medycynie chińskiej zastosowanie odpowiedniej korekty diety odciąża wątrobę i objaw wygasa w krótkim czasie.

Programy badawcze współczesnej medycyny zachodniej są niezwykle kosztowne. W związku z tym mogą być finansowane tylko z bogatych źródeł. Odpowiednimi środkami dysponują prawie wyłącznie koncerny farmaceutyczne, które decydują o celach programów badawczych zgodnie z własnymi potrzebami. Ten fakt w znaczący sposób ogranicza możliwość wyjścia zachodniej medycyny z kręgu medycyny objawowej.

A więc, medycynę zachodnią finansują i kształtują koncerny produkujące leki i oferujące usługi medyczne, a personel w nich zatrudniony tworzy znaczącą grupę nacisku. Biznes medyczny jest zainteresowany stałym poziomem zachorowań, a nie tym, by ludzie przestali chorować z powodu skutecznej profilaktyki.

Zofia: *Przerażająco logiczne. Przejdźmy teraz do czynnika psychologicznego, czyli jak powiedziałaś do utrzymania właściwego stanu emocjonalnego. Medycyna chińska wymienia ten czynnik jako jeden z sześciu podstawowych, od których zależne jest nasze zdrowie, a więc docenia jego znaczenie.*

Krzysztof: Tak, to oczywiste. Medycyna chińska bardzo silnie wiąże emocje z określonymi zaburzeniami funkcji narządów. Trzeba w tym momencie wyjaśnić, że w medycynie chińskiej pojęcie narządu, np. śledziony, czy wątroby, jest metaforyczne i oznacza coś więcej niż ich anatomia i funkcje biochemiczne. Pod takim pojęciem mieszczą się także szerokie powiązania danego narządu ze sferą psychiki i jego interakcje z innymi narządami.

Zofia: *Czy możesz to zilustrować jakimś przykładem?*

Krzysztof: Tak. Np. jeśli Chińczycy mówią, że *Qi* śledziony jest osłabione, to skutki tego układają się w długą listę objawów, które z punktu widzenia medycyny zachodniej mogą nie mieć wiele wspólnego z samą tylko śledzioną. A to dlatego, że ideogram *Pi* opisujący śledzionę to metafora, która odnosi się do pojęcia *zhong jiao* - "środkowego ogrzewacza". "Środkowy ogrzewacz" to anatomicznie obszar mniej więcej śródbrzusza ale pojęcie to określa czynność żołądka, śledziony, jelita cienkiego oraz niektóre funkcje wątroby, czyli prawie cały układ trawienny. Osłabienie funkcji śledziony, czyli w istocie "środkowego ogrzewacza", będzie rzutowało na: charakter trawienia, na efektywność pozyskiwania energii z pokarmu, na wytwarzanie krwi, na utrzymanie krwi w obrębie naczyń krwionośnych, na funkcje immunologiczne organizmu, na transformację płynów ustrojowych i ich przemieszczanie się

w obrębie ciała, na stan tkanki podskórnej, na pamięć i koncentrację (zwłaszcza pamięć związaną z procesem uczenia się), oraz na stan masy mięśniowej, w szczególności mięśni kończyn. To wszystko mieści się w obszarze pojęcia śledziony, *Pi*, przy czym wymieniłem tylko najważniejsze funkcje.

Gdy medycyna chińska mówi o konkretnym narządzie, to odnosi się to w większym stopniu do wszystkich jego powiązań czynnościowych z innymi organami i psychiką, niż do jego morfologii. To jest ważne dla zrozumienia języka fizjopatologii medycyny chińskiej.

Zofia: *Bardzo mnie ciekawi, jakie środowisko emocjonalne uszkadza np. funkcję śledziony? Co człowiek musi przeżywać, lub czego nie przeżywać, żeby tak się stało?*

Krzysztof: Tak zwane nadmierne myślenie, obsesyjne przywiązanie myśli do jakiegoś tematu, np. poczucie krzywdy. Także smutek związany z przeszłością może spowodować osłabienie funkcji śledziony.

Zofia: *To może nie zatrzymujemy się dłużej na śledzionie, żeby nie zaburzać jej funkcjonowania. Teraz chciałabym Cię zapytać na co wpływa gniew?*

Krzysztof: Doznawanie gniewu ma uszkadzający wpływ na wątrobę i pęcherzyk żółciowy. Ale również nadmierna skłonność do gniewu jest objawem zaburzonej funkcji wątroby. Z kolei skłonność do lęku jest objawem osłabienia funkcji nerek, zaś zbyt dużo doznawania lęku może osłabiać funkcje nerek. Jeżeli sytuacje z doznawaniem lęku będą chroniczne, dojdzie do uszkodzenia struktury narządu. Widać tu wyraźnie jedną z istotnych różnic między tradycyjną medycyną chińską, a medycyną zachodnią, która rozpoznaje chorobę najczęściej dopiero wtedy, kiedy jest uszkodzona struktura narządu lub przy zaburzeniach parametrów biochemicznych. Dopiero to jest sygnałem, że należy rozpocząć leczenie. Zaś medycyna chińska wychwytuje zagrożenie narządu chorobą znacznie wcześniej, już przy subtelnych zmianach na poziomie psychiki.

Lekarz chiński był wynagradzany za to, że ludzie na obszarze, za który odpowiadał, nie chorowali. Tracił uposażenie, kiedy zaczynali chorować. Lekarz rodziny cesarskiej, gdyby się zdarzyło, że ktoś z jej członków poważnie zaniemógł, mógł być ukarany śmiercią.

Zofia: *Jeśli medycyna chińska dysponuje wiedzą o tym jak konkretne emocje mogą wpływać na funkcjonowanie określonych narządów, lub zespołów narządowych, to czy daje również wskazówki co robić z tymi emocjami. Do mojego gabinetu bardzo często przychodzą ludzie ogromnie przestraszeni, zaleknieni, z przeżyciem zagrożenia nawet wtedy, kiedy ono obiektywnie nie istnieje, czy też osoby, które są w wielkich pretensjach, rozżaleniu, zagniewani na swój los, na swoich bliskich, obarczając ich odpowiedzialnością za nieszczęścia, które im się przydarzyły. Czy medycyna chińska mówi coś o sposobach radzenia sobie z tymi emocjami, o ich terapii, aby zapobiec ich uszkadzającemu wpływowi na funkcje narządów?*

Krzysztof: Nie potrafię opisać procedur psychologicznych jakie oni stosują, i wątpię czy psychoterapia mogłaby rozwinąć się w Chinach. Jest to społeczeństwo które żyje według tradycyjnych, sztywnych, konfucjańskich reguł społecznego i rodzinnego życia. Rodzina w Chinach odznacza się wielką trwałością, dzieci otaczane są miłością i wielką uwagą. W związku z tym na pewno nie mają tak rozgałęzionych problemów psychologicznych jak dzisiejsi Twoi klienci. Chińczycy są w o wiele lepszej kondycji zdrowotnej pod tym względem. Wydaje się, że medycyna chińska w pierwszym rzędzie będzie wspomagała stan psychiki tego człowieka od strony organizmu, od poziomu biologicznego, według zasady, że stan umysłu jest pewną pochodną stanu ciała. Wszyscy wiemy, że to działa w obu kierunkach. Stan umysłu będzie miał wpływ na stan organów i to nazywamy somatyzacją. Niestety w naszej medycynie nie jest ani dobrze rozumiane, ani uwzględnione, w jak olbrzymim stopniu stan organizmu wpływa na stan psychiki. Medycyna chińska w pierwszym rzędzie będzie pracowała nad przywróceniem

równowagi funkcjonalnej tych narządów, które mają związek z danym problemem psychologicznym. Gdy Twój klient doświadcza lęku, to oczywiście, że należy go leczyć metodami psychologicznymi, ale również można mu pomóc wzmacniając jego nerki dietą, odpowiednią recepturą ziołową i uprawianiem *qigong*, I to jest główna idea medycyny integracyjnej.

Zofia: *W taki właśnie sposób przeżywam Twoją obecność tutaj, w Instytucie Terapii Gestalt. To jest od lat trwająca próba wspomżenia psychoterapii przez medycynę chińską i ośmielam się powiedzieć, medycyny chińskiej przez psychoterapię. Mamy przecież wspólnych klientów.*

Krzysztof: Bardzo sobie cenię tę współpracę, i odkąd ona istnieje mam przyjemne uczucie, że jestem bardziej w pełni lekarzem. Pracuję za pomocą diety i ziół, ale często lecąc pacjenta tymi metodami nawet z poważnych zaburzeń, dochodzę do momentu, w którym nie można już nic więcej zrobić. I wtedy wiem, że ten pacjent wymaga pomocy psychologicznej. Jeżeli ją otrzyma i jest skuteczna, to znowu otwiera się nowy etap i ten człowiek dokonuje skoku rozwojowego. Jednocześnie jego problemy narządowe zaczynają się wycofywać. Bywa też i odwrotnie, że to wy, terapeuci, napotykanie na mur w waszym działaniu i czasem nawet banalne zmiany w sposobie życia i odżywiania pacjenta otwierają wam nowe możliwości w terapii.

Mówiliśmy o lęku i kontynuując ten temat chciałbym dodać tutaj przykład z pediatrii. Moczenie nocne z punktu widzenia medycyny chińskiej jest konsekwencją braku energetycznej kontroli nerek nad drogami moczowymi. Nazywamy to osłabieniem funkcji *yang* nerek. Moczenie może wystąpić z powodów emocjonalnych, np. lęku spowodowanego konfliktami rodziców. Z punktu widzenia medycyny chińskiej osłabienie *yang* Nerek (i zazwyczaj wraz z tym, Śledziony), oznacza osłabienie funkcji obronnych organizmu. Słabnie odporność, dziecko zaczyna chorować na infekcje dróg moczowych i często też oddechowych. Poddane leczeniu według utartych schematów, otrzymuje antybiotyki, które w jeszcze większym stopniu uszkadzają *yang* śledzionowo – nerkowe, co wiąże się z dalszym obniżeniem odporności. Nawracające zakażenia dróg moczowych prowokują do bardziej wnikliwej diagnostyki, która wykazuje w układzie moczowym refluks pęcherzowo - moczowodowy (refluks - odpływ, cofanie się moczu z pęcherza do moczowodu z powodu niewydolności mechanizmu zastawkowego ujścia moczowodu do pęcherza). Taka patologiczna sytuacja stopniowo rozwija się - lęk, infekcje i kolejne antybiotykoterapie pogłębiają niedobór Yang, czego skutkiem jest powiększanie się wady refluksowej. To, co początkowo było zaburzeniem czynnościowym, stopniowo coraz bardziej nabiera charakteru wady anatomicznej. Jak przerwać ten proces? Musi dojść do zmiany sytuacji emocjonalnej dziecka. Niezbędne jest uświadomienie rodziców co do lękowego tła problemu. Jeżeli dojdzie do skutecznej współpracy psychoterapeuty z rodzicami, to jest nadzieja na zapoczątkowanie procesu zdrowienia na poziomie psychiki, a w dalszej konsekwencji na poziomie narządu. Z punktu widzenia medycyny chińskiej do tego powinno być dołączone leczenie recepturami odbudowującymi Yang Nerek i odpowiednio w tym samym celu sprofilowaną dietą. Takie postępowanie powinno spowodować stopniowe zmniejszanie się częstości infekcji, aż do ich całkowitego zniknięcia, następnie zmniejszenie się stopnia refluksu, również do jego zniknięcia. Na końcu zniknie moczenie nocne. To dobry przykład na to, jak początek choroby ma związek ze stanem emocjonalnym, a w końcowym, zaawansowanym etapie choroby dochodzi do zmian struktury narządów. Jest to też przykład, jak w leczeniu przyczynowym uwidacznia się charakterystyczna kolejność znikania objawów, odwrotna do kolejności ich pojawiania się w początku choroby. Lekarze medycyny zachodniej są gotowi operować zastawki ujścia moczowodowo - pęcherzowego, ponieważ uważają, że stan ten istniał od początku i spowodował chorobę. Nie jest brany pod uwagę inny przebieg zdarzeń, że dziecko nabyło predyspozycji do refluksu wskutek emocji lękowych, a postępowanie objawowe sprzyjało rozwojowi choroby. Dla wyjaśnienia, w ujęciu chińskim przyczyną całego problemu jest porażenie odporności, a nawracające zakażenia dróg moczowych to objaw, który był tłumiony środkami chemicznymi. W medycynie zachodniej procesy patologiczne są widziane bardziej statycznie, a w medycynie wschodniej bardziej dynamicznie. Pojęcie Qi jest często tłumaczone na

Zachodzie jako „energia”, ale w chińskiej fizjologii oznacza raczej funkcję narządu. Osłabienie *Qi* danego narządu może po pewnym czasie doprowadzić do uszkodzenia jego struktury. Czyli na początku może to być uszkodzenie czynnościowe, odwracalne, które powoli staje się zmianą anatomiczną. Z czasem uszkodzenie struktury tak się pogłębia, że staje się nieodwracalne.

Zofia: *Wracając do wymienionych przez Ciebie reguł, omówiliśmy emocje i ich wpływ na stan naszego zdrowia. A jak jest z zalecanym przez Ciebie ruchem?*

Krzysztof: Ludzie naszej cywilizacji chorują z powodu braku ruchu. Znaczna część mieszkańców krajów uprzemysłowionych prowadzi siedzący tryb życia. Brak dostatecznej ilości ruchu powoduje chroniczny stan zastoju krążenia energii i płynów wewnętrznych. Niezależnie od tego, życie w nacisku czasu powoduje również chroniczny stan napięcia ciała. Często nie jest to nawet uświadomione. Ratunkiem jest właściwa aktywność fizyczna. Dla każdego konieczna jest nie tylko odpowiednia ilość ćwiczeń rozciągających, ale także pewna wiedza na temat oddychania. Zaburzenie prawidłowego toru oddychania jest ściśle związane z chronicznym napięciem ciała. Zazwyczaj ludzie oddychają chaotycznie, pospiesznie i płytko, z częstymi okresami bezdechu. Chińczyk powiedziałby, że stan umysłu takiego człowieka jest taki jak jego tor oddychania: chaotyczny, pospieszny i płytki. To, co nam może pomóc, to odpowiednia ilość rozumnie programowanych ćwiczeń oraz właściwe, głębokie oddychanie.

Zofia: *Czy spacer zaliczasz do ćwiczeń rozciągających?*

Krzysztof: Spacer nie jest ćwiczeniem rozciągającym, jakkolwiek może być ćwiczeniem relaksującym. Właściwe zalecenie to co najmniej pół godziny ćwiczeń rozciągających dziennie. Oczywiście dla mężczyzn, którzy spędzają dużo czasu w bezruchu, wskazane są również ćwiczenia nieco intensywniejsze, bardziej siłowe (drażek, pompki, przysiady), ale to wszystko musi być poprzedzone bardzo dokładnym rozciąganiem. Codzienna gimnastyka poranna ma taką rangę jak podstawowe zabiegi higieniczne.

Zofia: *Łączy się to z następną regułą zdrowego życia, a mianowicie rytmem snu i wypoczynku.*

Krzysztof: Ważna jest ilość snu, a także rozmieszczenie tego snu w czasie doby. Przeciętnie, dorosły człowiek powinien spać około siedmiu godzin na dobę i to daje najwyższy poziom energii. Przedłużanie snu powoduje stopniowe obniżanie ogólnego poziomu energii, podobnie jest z jego skracaniem. Ważne jest nie tylko to jak długo śpimy, ale też kiedy śpimy. Najważniejsze jest to, aby przespać godziny, kiedy układ śledziona-trzustka ma swoje minimum energetyczne, są to zarazem godziny szczytu energetycznego układu "potrójnego ogrzewacza" co jest pośrednio związane z odbudową płynów ustrojowych. Ten czas to godziny 21:00 – 23:00, liczone według czasu astronomicznego. Odbudowa *Jin Ye*, czyli płynów wewnętrznych – to bardzo szerokie pojęcie które odnosi się do regeneracji krwi, układu immunologicznego i hormonalnego człowieka, i cały proces przebiega prawidłowo tylko w czasie snu. W czasie letnim zegarki spieszą się około pół godziny w stosunku do czasu astronomicznego, a więc będzie to okres między 21:30. a 23:30, zimą między 20:30. a 22:30. (czas dotyczący środkowej Polski).

Zofia: *To silna konkurencja dla wszystkich filmów po 20-tej i dla spotkań towarzyskich.*

Krzysztof: Czyli ratunek dla stanu umysłu - mam na myśli unikanie wpływu TV.

Zofia: *Dostosowanie się do takich godzin snu, mimo przekonania o słuszności tego zalecenia, jest naprawdę bardzo trudne. Mam na myśli różne pokusy, które oferuje nam życie wieczorne, a także przyzwyczajenia większości ludzi.*

Krzysztof: Niestety często dopiero poważna choroba pokazuje człowiekowi, że w ogóle nie ma żadnego problemu ze zmianą trybu życia i trybu snu. Musi być wystarczająco silna motywacja. Wielu tego doświadczyło. Ten sam człowiek rok wcześniej mówił, że to jest niemożliwe, a dziś mówi: "ależ tak, śpię tak już od miesiąca, czuję się wspaniale". Ogromnie ważne jest także

zachowanie proporcji między czasem SNU, CZYNIENIA I BYCIA. Mniej więcej po równo, 7 - 8 godzin na SEN, na CZYNIENIE, czyli zapewnienie utrzymania, wreszcie na BYCIE, czyli odpoczynek, spędzanie czasu z bliskimi, miłość, marzenia i ulubione zajęcia, także twórcze. Byłoby dobrze gdyby powrócił obyczaj rodzinnego śpiewania, powszechny 2 - 3 pokolenia wstecz. Śpiew uwalnia od napięć w obszarze gardła.

Zofia: *Zapytam Cię jeszcze czy np. po 23-ciej można się obudzić i zasnąć potem o 4-tej, żeby wyrównać ilość godzin snu?*

Krzysztof: Tak, po 23-ciej można się obudzić po to, żeby zasnąć o 4-tej w ramionach ukochanej osoby. Gorąco polecam.

Zofia: *To bardzo optymistyczna wersja zdarzeń. Jeśli pozwolisz, zapytam Cię teraz o właściwą dietę.*

Krzysztof: Omawiając prawidłowość odżywiania zacznę od używek. Istnieje sześć podstawowych używek cywilizacyjnych, które uruchamiają mechanizm wydzielania endorfiny: alkohol, tytoń, cukier, kawa, herbata i narkotyki. Mają one bardzo niekorzystny wpływ na nasz organizm. Np. cukier, kawa i herbata powodują demineralizację organizmu. Pod hasłem cukier umieszczam wszystkie rodzaje słodczy, słodzone soki i napoje, kompoty, dżemy i miód. Substancje te są źródłem cukrów prostych, które dostają się do krwiobiegu gwałtownie, w ciągu dwóch minut od spożycia, przenikając już przez śluzówkę w jamie ustnej. Następstwem jest nieprawidłowe zjawisko przecukrzenia, które trwa do 30 minut. Zmusza to trzustkę do wydzielania insuliny w trybie alarmowym, co wyczerpuje ten narząd i uruchamia pewną kaskadę enzymatyczną we krwi. Kosztem jaki organizm ponosi dla przywrócenia równowagi biochemicznej we krwi jest znaczna utrata mikroelementów, czyli magnezu, wapnia, selenu, cynku, żelaza i witamin rozpuszczalnych w wodzie. Skuteczność demineralizacji spowodowanej spożyciem cukru jest wysoka. Podobnie działa kawa i herbata.

Zofia: *A przyjemność, którą odczuwamy, kiedy te używki konsumujemy, taka np. czekoladka?*

Krzysztof: Przyjemność wynika z wydzielania do krwi endorfiny, substancji działającej jak morfina, czyli podnoszącej nastrój aż do stanu euforii. Mówimy tutaj o ośrodku nagrody, który podobno mieści się w układzie limbicznym, oraz o lokalnych ośrodkach wydzielania endorfiny na obwodzie. Endorfina jest wydzielana przez ośrodek nagrody przy różnych okazjach, między innymi w trakcie jedzenia, w sytuacjach związanych z seksem oraz przy wysiłku fizycznym. Endorfina podnosząc nastrój wynagradza człowieka za zachowania pro-zdrowotne lub właściwe z punktu widzenia interesu gatunku. Niestety te same ośrodki wydzielają endorfinę do krwi pod wpływem wymienionych wcześniej używek. Dochodzi do pewnego oszustwa biochemicznego, mamy nagrodę, ale za zachowanie, które zaszkodziło organizmowi. Regularne spożywanie cukru może prowadzić do cukrzycy, różnych postaci demineralizacji, jak osteoporoza, próchnica, do zaburzeń hormonalnych, obniżenia odporności, do stanów zapalnych w przewodzie pokarmowym, chronicznych zaparć, a przede wszystkim wytwarza uzależnienie.

Słodocze jako kompozycja tłuszczu, mleka (zazwyczaj mleka w proszku), cukru oraz ulepszczy chemicznych, poddane razem obróbce termicznej, są produktem śluzotwórczym, a to znaczy też - miazdżycotwórczym. Nałogowe używanie herbaty i kawy może uszkadzać śluzówkę żołądka. Kawa i herbata zawierają metyloksantyny, które aktywizują korę mózgową. W związku z tym organizm, któremu stale dostarczamy tych używek, bardzo szybko obniża podstawowy poziom energii tak, żeby czuć się normalnie po zastosowaniu bodźca pobudzającego. Tym tłumaczy się obserwację, że po uwolnieniu się od uzależnienia od kawy lub herbaty znika uczucie chronicznego braku energii. Rozsądne, czyli okazjonalne używanie kawy i herbaty oczywiście nie stwarza zagrożeń zdrowotnych

Nie wspominał tu o narkomanii, alkoholizmie, czy nikotynizmie, które doprowadzają do

wyczerpania fizjologiczną oś nagradzania. To są sprawy nie podlegające dyskusji. Każdy wie, że narkotyki, tytoń i alkohol są zagrożeniem. Natomiast co do uzależnienia od cukru, kawy i herbaty, takiego powszechnego uświadomienia nie ma, dlatego trzeba o tym mówić.

Zofia: *Nie mniej jednak pijacy alkohol, czy palący tytoń, skądinąd bardzo rozsądni i mądrzy ludzie, wcale tego zagrożenia nie chcą brać pod uwagę, czy odnosić do siebie. Czy to jest właśnie ten fizjologiczny mechanizm oszukiwania siebie?*

Krzysztof: Jeżeli chodzi o alkohol to wszystko zależy od tego, w jakim stopniu człowiek kontroluje jego używanie. Alkohol szybko staje się uzależnieniem, daleko wcześniej niż użytkownik zdaje sobie z tego sprawę. Wielu ludzi sądzi o sobie, że nie są uzależnieni. Jest tylko jeden test, który to weryfikuje, mianowicie przerwać i do tego nie wrócić. Oczywiście, że ludzie o bardzo silnych mechanizmach kontroli mogą funkcjonować społecznie prawidłowo będąc uzależnionymi. Nie mniej ponoszą wszystkie konsekwencje tego stanu, zarówno biologiczne jak psychiczne, a również dotyczące życia duchowego. Każde uzależnienie zatrzymuje rozwój osobowości. To jest dostateczny powód, dla którego człowiek powinien pozbywać się uzależnień.

Zofia: *No tak, uzależnienie jest taką stabilnością w psychice, która powoduje, że nie ma motoru napędowego, aby zmieniać cokolwiek, nie mówiąc już o rozwoju. Osoby uzależnione koncentrują się na dostarczaniu sobie gratyfikacji związanych z uzależnieniem, na ciągłym stymulowaniu używkami mechanizmów endorfinowych.*

Krzysztof: Dodajmy jeszcze coś o alkoholizmie. Praktycznie nie ma skutecznego leczenia alkoholizmu bez zmiany diety. Alkoholizm z punktu widzenia medycyny chińskiej jest skutkiem zablokowania funkcji pęcherzyka żółciowego i jego kanałów energetycznych. Zawartość pojęciowa ideogramu *Dan*, oznaczającego pęcherzyk żółciowy obejmuje sam narząd, system dróg żółciowych oraz meridian pęcherzyka żółciowego. Jest to parzysty kanał energetyczny zaczynający się w okolicy bocznych kątów oka, biegnący zygzakiem po skroni, okrążający ucho, przez potylicę schodzący na barki, idący po łukach żebrowych, okrążający staw biodrowy i schodzący po bocznej stronie kończyn dolnych aż do czwartego palca stopy. Jest to jeden z dłuższych kanałów energetycznych, a jedną z jego funkcji jest kontrola napięcia mięśni ciała. Jeżeli dieta zawiera za dużo białka i soli - wędlina i żółty ser są dobrymi przykładami, (nadmiar białka w diecie jest powszechny w uprzemysłowionych krajach zachodnich, a co do soli, to przeciętny Europejczyk zjada jej ok. 15 razy więcej niż powinien), to dochodzi do zmian składu chemicznego żółci. Staje się ona gęstą, "twardą" żółcią śluzową. Chirurdzy dobrze znają przypadki pęcherzyków żółciowych zablokowanych gęstą żółcią, której przepływ do dwunastnicy jest utrudniony. Taka sytuacja powoduje, że kanał energetyczny, którego przebieg opisałem wcześniej, staje się zablokowany tak, jak jego narząd macierzysty, a ponieważ odpowiada on za napięcie mięśni, w konsekwencji pojawia się chroniczne napięcie ciała dochodzące do stanu twardości deski. Ciało takiej osoby jest napięte i usztywnione, i taki sam jest jej stan umysłu. Wtedy środkiem, który przywraca na krótko rozluźnienie fizyczne i psychiczne jest alkohol, szczególnie wysokoprocentowy – ponieważ ma on silne działanie rozpraszające. Konkluzja: człowiek, który odżywia się w opisany sposób musi łaknąć alkoholu, a jeśli go nie wypije - czasem jest na granicy obłądu z powodu napięcia ciała i psychiki.

Zofia: *Spotkałam się z takim obiegowym twierdzeniem, że osoby, które jedzą mięso powinny też pić alkohol.*

Krzysztof: Raczej powiedziałbym, że osoby, które regularnie piją alkohol, zazwyczaj jedzą mięso. Jak mówi mój nauczyciel: "nie spotkasz wegetarianina, który nadużywa alkoholu". Po kilku latach diety wegetariańskiej zauważyłem, że zdolność organizmu do neutralizowania alkoholu jest nawet wyższa niż wcześniej. Nie ma chęci na alkohol wysokoprocentowy, ale jeżeli się go użyje, to wątroba neutralizuje go szybko, ponieważ jest mniej obciążona innymi toksynami

Zofia: *A co masz do powiedzenia odnośnie wina i piwa?*

Krzysztof: Jeśli ktoś lubi, to w rozsądnych granicach można ich używać. I tak dobre wino i piwo jest drogie, więc nie zagraża nam przebranie w nim miary.

Wracając do problemu leczenia alkoholizmu, trudno oczekiwać sukcesu w sytuacji gdy oprócz psychologicznych uwarunkowań picia istnieje również jego biologiczna potrzeba. Trzeba niezwykle silnej motywacji aby nie przegrać. Praktyczne zalecenie to na początek trzy miesiące diety bezsolnej i roślinnej. Pod koniec trzeciego miesiąca zaczyna się zmniejszać potrzeba spożywania alkoholu i wtedy zaczyna się właściwe leczenie. Trzeba jednak pamiętać, że każde uzależnienie uszkadza siłę woli. Chińczyk powiedziałby, że uszkadza funkcję nerek, a nerki są odpowiedzialne za siłę woli. To oczywiście pogarsza sytuację.

Zofia: *A co w wypadku uzależnienia od narkotyków?*

Krzysztof: W ujęciu medycyny chińskiej używanie narkotyków doprowadza do wyczerpania zasobów tzw. energii nieodnawialnej, *Yuan Qi*, co oznacza - energia źródłowa. Przekładając to na język medycyny zachodniej jest to wyczerpanie nadnerczy. Między innymi dlatego narkomania jest tak wielkim zagrożeniem. Z całą pewnością prawidłowość odżywiania jest jednym z warunków skutecznego odwyku u narkomana.

Zofia: *Co jest takiego w soli, że wymieniasz ją za każdym razem jako ten produkt, którego spożycie należałoby drastycznie ograniczyć?*

Krzysztof: Sól powinna być wymieniona jako jedna z tych używek cywilizacyjnych, które mogą prowadzić do uzależnienia. Im bardziej człowiek jest impregnowany solą, tym bardziej jej łaknie i używa. Prowadzi to do wypierania ważnych pierwiastków z komórek przez chlorek sodu. Nadmiar soli w organizmie jest istotnym zaburzeniem biochemicznym.

Zofia: *Jaka dieta zatem jest najbardziej pożądana z punktu widzenia zdrowia?*

Krzysztof: Jeżeli śledzi się postępy fizjologii, a szczególnie fizjologii żywienia na świecie, to staje się oczywiste, że właściwym sposobem odżywiania jest dieta wegańska. To może być dieta owowegeńska zawierająca jaja, lub dieta wegańska z okazjonalnymi kompromisami. Dieta wegańska zapewnia poziom białka zbliżony do optymalnego, choć i tak nieco zawyżony. W diecie laktowegetariańskiej, przy średnim poziomie spożycia produktów mlecznych mamy już do czynienia z nadmiarem białka rzędu 200 - 300%. Nie mówię tutaj o nałogowych konsumentach serów, czy o miłośnikach mleka i jogurtów, bo wtedy przekroczenie normy białka może być znacznie wyższe. Dieta bezmleczna, przy średnim spożyciu mięsa, daje to samo: 200 do 300% normy. Przeciętny Europejczyk zjada około 500% normy białka.

Zofia: *Czy Chińczycy są weganami?*

Krzysztof: Ci, którzy podążają za wskazaniem medycyny taoistycznej, tak. Natomiast powszechnie przyjęty obyczaj zaleca jedzenie mięsa. W Chinach panuje pogląd, że wszystko, co się rusza, może i powinno być zjedzone. Trudno zresztą oczekiwać od ludności w tak przeludnionym kraju, innego stosunku do istot żywych. Chińczycy w zasadzie nie używają produktów mlecznych, wprowadzenie jogurtów na ich rynek to kwestia ostatnich lat. Drugim sukcesem w ramach amerykańskiej firmy było nauczanie Chińczyków jedzenia lodów. Firma "Algida" wydała wielkie fundusze, żeby dokonać wyłomu w poglądach Chińczyków. To się udało w ostatnich 2 - 3 latach, obecnie Chińczycy jedzą lody i lubią je. Generalnie jednak Chińczycy nie używają słodczy, ponieważ podstawowy poziom wiedzy o zdrowym odżywianiu jest u nich dość wysoki. Przeciętny Chińczyk uważa, że jedzenie cukru osłabi jego nerki. I słusznie, bo cukier działa demineralizująco, a nerki odpowiadają za gospodarkę mineralną, a więc to skojarzenie jest właściwe.

Jeśli chodzi o mięso, to Chińczycy dbają, żeby stanowiło ono ok. 10% potrawy. Ten 10 - procentowy dodatek objętościowy w porównaniu z tym, co je się u nas, to jest bardzo mało.

Dlatego też w olbrzymim programie badawczym "China Health Project" zainicjowanym przez premiera Zhou En Lai, w latach 70-tych a zakończonym w 90 r., okazało się, że stan zdrowotny Chińczyków jest nieporównywalnie lepszy niż stan zdrowotny mieszkańców krajów zachodnich. "China Health Project" objął badaniami ok. 800 milionów ludzi. Samego personelu, który obsługiwał program, było ok. 600 tysięcy osób. Było to największe studium epidemiologiczne na świecie. Przez 10 lat badano i porównywano sposób życia, odżywianie i efekty zdrowotne różnych grup etnicznych i społecznych w Chinach. "China Health Project" został powtórzony, zgodnie z wcześniejszym planem, w latach '80 - '90 w nowocześniejszym wariantcie, przy współpracy ośrodków naukowych w USA i Anglii. Monografia w której opublikowano wyniki całego programu, obejmuje ponad 350 zestawień porównawczych dla 82 jednostek chorobowych, przy czym uwzględniono 150 aspektów stylu życia i żywienia, i 135 parametrów analiz laboratoryjnych. Badania opracowywało ponad sto wybranych laboratoriów w wielu krajach. Ta publikacja doprowadziła zachodnich epidemiologów i lekarzy do pewnego wstrząsu informacyjnego. Wdrożono wówczas podobne programy, chociaż na mniejszą skalę, w Europie i w Stanach Zjednoczonych. Obecnie w fachowej prasie i w Internecie są dostępne podglądy wyników z tych wciąż trwających programów badawczych. Z "China Health Project" wynikało, iż najlepsze parametry zdrowia mają ludzie odżywiający się dietą ubogą, dość monotonna, najlepiej wegańska, albo do niej zbliżoną.

Zofia: *W latach 70-tych spotkałam się z doniesieniem z badań Francuzów, którzy badali karmiące matki w różnych środowiskach Paryża. Okazało się, że samoistny, najdłuższy proces laktacji mają matki, które pochodziły z najuboższych warstw społecznych Paryża. To też jest potwierdzeniem tezy, że pewne ograniczenia w przyjmowaniu białka zwierzęcego w postaci mięsa czy nabiału, służą zdrowiu.*

Krzysztof: To oczywiste. Z "China - program" wynika ewidentnie, że im bogatszy sposób odżywiania, im większa zawartość białka zwierzęcego w diecie, tym wyższy wskaźnik chorób cywilizacyjnych.

Zofia: *To klóci się trochę z tym, co proponuje Światowa Organizacja Zdrowia, że urozmaicenie jedzenia w ilości 60 różnych produktów na miesiąc, to jest coś, co zapewnia zdrowie od strony diety.*

Krzysztof: Wiele zależy od tego o jakie rodzaje pokarmów tutaj chodzi. Urozmaicenie w zakresie diety roślinnej jest atrakcyjne, ale tylko do pewnego stopnia niezbędne. Deklaracja WHO jest tak sformułowana, żeby nie narazić się żadnemu z silnych lobby rolniczych i przemysłu spożywczego. Nie zasygnalizowano w niej faktu chorobotwórczego oddziaływania diety opartej na produktach zwierzęcych; jest to przykład uniku przed stanięciem wobec problemu. W urozmaiceniu diety nie ma nic niewłaściwego, jeżeli jej skład jest prawidłowy, ale podkreślić należy, że niewielki stopień tego urozmaicenia jest już wystarczający. Ten fakt wydaje się być bulwersujący dla tradycyjnych dietetyków. Jednak niezależnie od stopnia niechęci do tego co nowe, nie może być wątpliwości co do diety, która obejmuje pełne zboża, warzywa korzeniowe i zielone, rośliny strączkowe, orzechy, pestki i inne nasiona, oleje, masło, owoce, zioła przyprawowe, ewentualnie jajka. Jednocześnie należy dodać że prawidłowa dieta nie zawiera używek, cukru, słodczy, miodu, produktów konserwowanych chemicznie, mleka, jogurtów, kefirów, serów, mięsa zwierząt, ptaków i ryb. To jest zasada, od której oczywiście dopuszczalne są pewne odstępstwa.

Jeżeli ktoś decyduje się na używanie produktów pochodzenia zwierzęcego, to musi znać hierarchię ich toksyczności. Najmniej toksycznym mięsem jest ryba, raczej nie hodowlana, ze względu na rodzaj karmy i dodatki antybiotyków. Na drugim miejscu znajduje się mięso drobiu, pod warunkiem, że to jest drób tzw. wiejski, bo hodowla fermowa też jest oparty na antybiotykach i nienaturalnym żywieniu. To samo dotyczy chowu masowego innych zwierząt. Można powiedzieć, że z punktu widzenia zdrowia zjedzenie mięsa jeden raz w tygodniu

przechodzi bez większych złych konsekwencji, to jest granica bezpieczeństwa. Nie jest to dla zdrowia korzystne, ale nie stwarza istotnych zagrożeń i ma sens tylko jako przyjemność. Na pewno lepiej jest spożyć rybę niż jakikolwiek produkt mleczny. Mówię to ze świadomością, że ranię serca wielu joginów oraz amatorów mleka w ogóle.

Oprócz uzasadnień zdrowotnych są też ekologiczne. Hodowla zwierząt dla mięsa i produktów mlecznych wymusza określony kształt rolnictwa na świecie. Obecnie 80 - 90% gruntów rolnych jest uprawianych na pasze dla hodowli. To bardzo nieekonomiczne. 1/3 tego areалу pokryłaby potrzeby żywnościowe ludzi na całym świecie w zakresie żywności roślinnej, to znaczy, że 2/3 areалу mogłoby odpoczywać przez dwa lata. Wtedy nie byłoby konieczne chemiczne stymulowanie gleby, która odzyskiwałaby płodność odpoczywając. Nie byłoby konieczności wycinania lasów dla zwiększenia upraw - rocznie znika 22 mln. ha lasów na świecie. Dla uzyskania 1 kg mięsa potrzeba ok. 20 - 50 kg wartościowej żywności roślinnej, która mogłaby być spożyta przez ludzi, jednocześnie 1/3 ludności świata cierpi z powodu braku żywności, a z głodu umiera rocznie 1 milion ludzi. Jednocześnie umiera rocznie 2 miliony ludzi z powodu chorób wywołanych spożyciem nadmiaru żywności pochodzenia zwierzęcego.

Zanieczyszczenie środowiska z powodu hodowli należy do najbardziej toksycznych, olbrzymie jest w niej zużycie wody i energii. Warunki życia zwierząt hodowlanych są straszliwe, sposoby masowego uśmiercania okrutne. Dewastacja środowiska, rabunkowa eksploatacja zasobów Ziemi, ogrom cierpienia zadawanego żywym istotom - to suma skutków określonej koniunktury żywieniowej.

Z tego wynika, że nie pozostawimy potomnym planety w takim stanie, w jakim ją zastaliśmy, lecz w gorszym.

Zofia: *To przygnębiająca perspektywa. Przedstawiłeś nam jednak pewne reguły, czy sposoby postępowania, które pomogą nam utrzymać zdrowie.*

Krzysztof: Nie da się już dłużej ukrywać, że współczesny sposób żywienia powoduje choroby cywilizacyjne: miażdżycę, nowotwory, cukrzycę, alergie, zespół reumatoidalny, kamice moczową i żółciową, osteoporozę, zaburzenia hormonalne, otyłość, obniżenie odporności. Są to skutki nadmiaru białka, kalorii i tłuszczu w diecie, niewłaściwych proporcji składników odżywczych oraz używek. Jeżeli zrozumiemy jak odżywianie i sposób życia wpływa na zdrowie, wtedy naprawdę mamy szansę o nie zadbać. To jest początek drogi. Potem przez pryzmat własnego interesu możemy dostrzec interes całej zbiorowości ludzkiej, a nawet wzajemne związki wszystkiego, co żyje na Ziemi. I to jest akcent optymistyczny, to jest szansa. Albo ludzie zaczną myśleć tymi kategoriami, albo wykonają wyrok na samych sobie.

Zofia: *Pozostaję z nadzieją, że zaczniemy myśleć w takich kategoriach, przynajmniej niektórzy z nas. Teraz chcę Cię zapytać czy jest jakaś specyfika nas Polaków jeśli chodzi o zdrowie? Czy długi okres życia w socjalizmie, specyficzna uczuciowość Polaków, to, że żyliśmy w jakiejś hierarchii zależności, a także rodzaj determinacji w naszym życiu, mają wpływ na kondycję takiego przeciętnego Polaka? Jak to się odnosi do jego zdrowia?*

Krzysztof: Niestety stan zdrowia ludności w Polsce jest zły. Moim zdaniem jesteśmy populacją, na granicy biologicznego zagrożenia. Potwierdzają to znane, polskie statystyki epidemiologiczne. W porównaniu do statystyk innych krajów, nawet tych z byłej demokracji ludowej, nasze wyróżniają się negatywnie. Dlaczego tak jest? To już częściowo podsumowałeś w swoim pytaniu. Z własnej praktyki mogę powiedzieć, że porównując Polaków z pacjentami, którzy trafiają do mnie także z zagranicy (ze Skandynawii, z zachodniej Europy, z obszaru bałkańskiego i nawet z Rosji), widzę uderzającą różnicę w podstawowych parametrach zdrowia. Polacy w porównaniu z mieszkańcami innych krajów są jakby "zdewitalizowani". Medycyna chińska określiła by to tak, że nasze organizmy znajdują się w stanie, w którym substancja *Jing* - czyli ten materialny depozyt witalności, jest na wyczerpaniu. Składają się na to przyczyny biologiczne, środowiskowe, ale

szczególnie natury psychicznej: życie w lęku, w niepewności jutra, w zagrożeniu.

Zofia: *To zabrzmiało bardzo groźnie i pesymistycznie.*

Krzysztof: I tak to musi brzmieć, bo to prawda. Zauważ, że Polska jest krajem, w którym średnia życia mężczyzn tylko nieznacznie przekracza 60 lat.

Zofia: *Moje ostatnie pytanie dotyczy obecności medycyny alternatywnej w Polsce. Czy istnieje jakieś środowisko, które może mieć już siłę przebicia?*

Krzysztof: Na razie są to próby stworzenia środowiska. Czym jest medycyna alternatywna? W praktyce są to wszystkie kierunki pomagania ludziom, które nie są uznane przez medycynę akademicką. Z medycyną alternatywną identyfikują się środowiska praktykujące rozmaite metody uzdrawiania: liczne odmiany masażu, oddziaływania bioterapeutyczne, praktyki dietetyczne, stosowanie paraleków, pola magnetycznego i wiele innych. Charakterystyczne jest to, że ludzie uprawiający te dziedziny nie posiadają zazwyczaj wystarczającej wiedzy o przyczynach chorób, ani o zasadach zachowywania zdrowia, ponadto mają skłonność do ulegania iluzjom - przypisują swoim metodom niezwykle znaczenie, czasem rangę panaceum. Atmosferę w środowisku medycyny alternatywnej określiłbym jako szum informacyjny.

Oczywiście nie neguję skuteczności niektórych terapeutycznych metod alternatywnych, ale podkreślam, że nawet spektakularne ich efekty zostaną zaprzepaszczone jeżeli pacjent nie zmieni chorobotwórczego sposobu życia. Tu pojawia się następny problem: jak uzdrowiciel może edukować pacjenta, jeżeli sam kończy dzień o północy, dopinguje się kawą, cukrem, tytoniem, gdy jest zatruty nadmiarem białka z mleka lub mięsa, gdy ma nadwagę i nie uprawia regularnie ćwiczeń fizycznych?

Zarzut braku wiedzy o uwarunkowaniach zdrowia można postawić praktykom wszystkich dziedzin pomagania ludziom: począwszy od oficjalnej medycyny przez homeopatię, która stała się już popularną metodą usuwania objawów, po - wybacz - psychoterapię, a skończywszy na całej mnogości kierunków alternatywnych z uzdrawianiem duchowym włącznie. Jedynym rozwiązaniem jest więc edukacja.

Kończąc, deklaruje nadzieję że wszystko dobrze się skończy. Wiem że ją podzielasz.

Zofia: *Jestem pewna, że efektywnie przyczyniasz się do dzieła edukacji godząc się na publikację Twoich wypowiedzi w "Gestalcie". Pozostaję z nadzieją na kolejne spotkanie, które będzie kontynuacją naszej rozmowy. Głęboko jestem przejęta Twoimi bardzo jednoznacznymi wskazaniem, co trzeba robić, aby być zdrowym, jak wypoczywać i co jeść dla prawidłowej odbudowy naszych płynów fizjologicznych. W tym kontekście medycyna chińska jawi mi się jako medycyna ZDROWIA w odróżnieniu od medycyny CHOROBY, czyli medycyny zachodniej skoncentrowanej na likwidowaniu objawów choroby. Serdecznie dziękuję Ci za rozmowę.*

opracowanie: **Małgorzata Maj-Nęcka**

Krzysztof Romanowski - ur.1953, absolwent AM w Warszawie, specjalista chirurgii ogólnej, lekarz Tradycyjnej Medycyny Chińskiej.