

REUMATYZM I BÓL PLECÓW

Claude Dioloso - wykład publiczny w „Rotundzie”, Kraków 6.03.1997

Tematem wykładu jest ból pleców i reumatyzm, który jest bardzo głębokim tematem w medycynie chińskiej. Chciałbym zacząć od bólu pleców. Żeby zrozumieć ten objaw po pierwsze chciałbym wyjaśnić związek - bardzo ważny w tradycyjnej medycynie chińskiej (TMC) - pomiędzy plecami a jednym z najważniejszych narządów jakimi są nerki. Zgodnie z medycyną chińską nerki są bardzo ważnym narządem ponieważ troszczą się one, chronią i przechowują esencję ciała. Mówi się, że ta esencja zostaje przekazana w momencie poczęcia przez matkę i ojca i później zostaje wspomagana i wspierana przez pożywienie i napoje.

Można więc powiedzieć, że ta esencja którą Chińczycy określają nazwą *jing* (dżing) ciała, jest podstawą naszej konstytucji. Kiedy mówimy o sile konstytucji mówimy właśnie o *jing*. Oczywiście, w pewnym sensie wyraża to również siłę naszych rodziców, ale nawet jeżeli rodzice mieli silną konstytucję to nie będzie nam zbyt pomocne jeżeli później nie będziemy się o nią troszczyć. Troska o tę substancję oznacza bycie świadomym paru faktów:

- * Po pierwsze tego, że należy unikać zbyt wielu emocji i usiłować żyć w prosty sposób ponieważ emocje mogą wyczerpać substancję ciała.
- * Po drugie, że należy odżywiać się we właściwy sposób.
- * A po trzecie, że należy mieć odpowiednią ilość ruchu.

Wg medycyny chińskiej substancja (*jing*) jest przechowywana w nerkach. Można powiedzieć, że to jest bardziej symbolem pewnej funkcji, która ma związek ze wzrostem i przetwarzaniem jak również z procesem regeneracji. Można więc powiedzieć, że nigdy nie będziemy mieli zbyt dużo *jing*. Wszystkie znaki taoizmu są oparte na *jing* i koncentrują się na sposobach zachowywania, utrzymywania a nawet jej wzmacniania poprzez odżywianie. Ta esencja będzie się wyrażała na różne sposoby. Będzie się wyrażała w kolorze skóry a także w jej blasku. W tym, że skóra jest lśniąca oraz w wyglądzie twarzy ale pw przez oczy. Siła spojrzenia bezpośrednio wyraża siłę esencji.

Dzięki tej substancji nerki pełnią taką funkcję, że odżywiają szpik, kości i mózg. I oczywiście szpik jest odpowiedzialny za wytwarzanie, za produkcję krwi. Są więc związki pomiędzy siłą *jing* a szpikiem kostnym i kośćmi. Ale również nerki kontrolują stopy, kolana i plecy. W chińskiej medycynie mówimy więc, że siedliskiem nerek są plecy. Siła nerek wyraża się w sile pleców. Głównie mówiąc o plecach mam na myśli okolice lędźwiową i okolice krzyżową. Później, kiedy będę omawiał poszczególne rodzaje bólu pleców, będę miał na myśli właśnie ten związek pomiędzy nerkami a okolicą lędźwiową.

Drugim narządem, który jest bezpośrednio związany z plecami jest pęcherzyk żółciowy. Mówimy, że pęcherzyk żółciowy jest wyrazem energii nerek. Jest taki kanał energetyczny, który nazywamy kanałem cudownym a który wychodzi z nerek i owija się wokół bioder jak pasek. Można powiedzieć, że nasza siła w tej okolicy - w biodrach czy w talii - zależy od siły nerek. W chińskiej medycynie mówimy, że te kanały energetyczne, które biegną właśnie jak taki pas, kontrolują w ciele ruch energii w górę i w dół. Te kanały kontrolują również biodra, a także nerw kulszowy. Jeżeli ten pas staje się zbyt napięty, będziemy odczuwać ból z powodu zaciskania się. Jeżeli ten pas – mówiąc ogólnie - będzie zbyt rozluźniony, to będziemy odczuwali ból właśnie z powodu jego nadmiernego rozluźnienia się. Proszę więc zapamiętać, że nerki i pęcherzyk żółciowy mają związek z plecami. Dlatego nie wystarczy tylko masaż ale należy leczyć te dwa narządy - nerki i pęcherzyk żółciowy. Mówi się również, że pęcherzyk żółciowy kontroluje napięcie mięśni, że jest mistrzem który panuje nad mięśniami i ścięgnami. Tak więc zaburzenie,

nierównowaga w pęcherzyku żółciowym może wpłynąć na napięcie mięśni. Można powiedzieć, że ten fakt jakby skręci albo zmieni pozycję, położenie bioder i z powodu tego napięcia jedna kończyna może być nieco krótsza. Oczywiście biodra nie będą wtedy we właściwym ustawieniu i nasz kręgosłup będzie to kompensował.

Ostatnim narządem, który ma również związek z plecami jest wątroba. Z tego punktu widzenia mówimy, iż wątroba odżywia mięśnie i ścięgna. A więc jakość mięśni i ścięgien a więc siła naszych pleców zależy od wątroby. W medycynie chińskiej, kiedy zajmujemy się bólem pleców zajmujemy się przed wszystkim ośmioma głównymi przyczynami. Mówi się, że jest ich około 32, ale nie będziemy ich wszystkich dziś omawiać.

Chciałbym omówić dzisiaj dwie podstawowe przyczyny tzn. pierwszą, która wynika z wilgoci, i drugą, która wynika z niedoboru, z osłabienia nerek.

Pierwsza niedoborowa postać bólu pleców, tzn. problemów które ma wiele osób, jest związana z nerkami. Można generalnie powiedzieć, że właściwie każdy z nas ma słabe nerki. Jest to wyrazem naszej ignorancji tego, że boimy się, iż stracimy to nasze ciało. Ponieważ ciągle poszukujemy odpowiedzi utożsamiając się ze światem zewnętrznym. A więc można powiedzieć, że tak naprawdę każdy z nas się boi. A jak już wspomniałem na pierwszym wykładzie - istnieje ścisły związek między strachem a nerkami. Lęk wpływa na jakość, na siłę nerek. Pierwszą przyczyną bólu nerek jest to co nazywamy niedoborem qi nerek. To jest rzecz, która przydarza się naturalnie, kiedy się starzejemy - w pewnym wieku, powiedzmy po sześćdziesiątce. Ale u niektórych ludzi to może się zdarzyć w młodszym wieku, ponieważ ich nerki są słabe. To jest taki rodzaj bólu pleców, który będziemy mieli po obudzeniu się rano, który jest połączony z uczuciem zmęczenia pleców z takim odczuciem, że nasze plecy nie są tak silne jak powinny być. Oczywiście, jeśli będziemy mieli zrobione zdjęcie rtg to ono nic nie wykaże.

Jeśli jednak udacie się do chińskiego lekarza, to znajdzie on kilka objawów, które są z tym związane. Po pierwsze stwierdzi, że nasze plecy są zimne tzn. że przy dotyku jest to zimniejsza okolica. Również stwierdzi, że stopy są zimne i jest to przewlekły stan. Również zada kilka pytań o oddawanie moczu i to czego się dowie uściśli diagnozę. Mogą być trudności z utrzymaniem moczu, mocz może wyciekać kroplami a u kobiet mogą się pojawić skłonności do upławów i słaby pociąg płciowy. Idziecie do lekarza a on wam zadaje tyle dodatkowych pytań po to by się upewnić, że ma tu do czynienia z niedoborem w nerkach. I taki pacjent powie, że on bardzo lubi masaż tej okolicy i ciepły okład. Te wszystkie objawy będą potwierdzały słabość nerek. Oczywiście nie jest tak, że pacjent po prostu mówi, iż ma ból pleców, a jemu się od razu daje gotową recepturę. Należy to zawsze rozpatrywać w odniesieniu do poszczególnych narządów. Za każdym razem, kiedy pacjent będzie jadł zimne jedzenie być może nie zauważy on tego, ale na pewno to zimne jedzenie będzie pogarszało jego ból pleców. Leczenie w takim przypadku nie jest trudne - bierze się pół litra oliwy z oliwek albo z orzechów włoskich i dodaje 300 g świeżego korzenia imbiru do tego, odstawia na 2 tygodnie i używa się go do wcierania w plecy. Oczywiście należy przestawić pacjenta na inne odżywianie. Można podać herbaty ziołowe, które są ogrzewające. Należy też zabronić pacjentowi spożywania zimnego jedzenia.

Istnieje następna postać, która jest napewno bardziej groźna tzn. niedobór jang nerek. Aby tak bardzo wychłodzić sobie nerki, by były aż tak zimne to naprawdę trzeba się bardzo starać używając bardzo złego, zimnego jedzenia. Stan ten może powstać również wówczas kiedy przez bardzo długi czas używa się zupełnie niewłaściwej receptury. W takim przypadku budzicie się rano z naprawdę bardzo silnym bólem pleców dlatego, że kiedy wasze ciało jest zimne to zwiększa się zastój. A pozycja leżąca jeszcze dodatkowo powiększa ten zastój. Wstajecie i naprawdę musicie się porządnie rozruszać zanim będziecie w stanie chodzić. I mówimy, że ten typ bólu pleców tzn. kiedy jest niedobór qi, kiedy są zimne nerki - w tym rodzaju bólu ulgę

przynosi ruch. Natomiast pozycja siedząca albo leżenie pogarsza. I czujecie się lepiej po ciepłym okładzie, masażu pleców a nawet po gorącej kąpieli.

A teraz coś się zdarza co sprawia, że rzeczy stają się naprawdę nieprzyjemne. Ponieważ nerki są zimne, wtedy ten kanał biegnący jak pas, rozluźnia się traci całą swoją siłę. Wtedy będziemy mieli do czynienia z wypadniętym dyskiem ponieważ więzadła przykręgosłupowe będą miały zbyt mało siły aby utrzymywać, usztywniać kręgosłup. Z taką sytuacją możemy mieć do czynienia już w pierwszym przypadku, ale napewno będzie ona gorsza - to będzie większe w drugim przypadku. Można powiedzieć wtedy, że ten pas nie jest wystarczająco mocno zaciśnięty - jakby się rozluźnia i tak samo następuje rozluźnienie w tej okolicy pleców. Do tego jeszcze dzieje się coś dodatkowo. Ponieważ macie takie zimno w tej okolicy pleców, zwalnia się krążenie krwi i określamy to nazwą zastoju krwi a także zastoju qi czyli energii w plecach. To sprawia, że ból jest jeszcze silniejszy. Powinno się wtedy przejść leczenie akupunkturą, ziołami i masażem, ale należy to zrobić szybko. Przede wszystkim trzeba zmienić dietę. Należy natychmiast przestać jeść produkty nabiałowe, należy przestać pić 4 litry wody dziennie dlatego, że tak jest napisane w gazetach i przestać pić piwo. Piwo jest ochładzające w swojej naturze. Należy przestawić się na lepszy sposób odżywiania tzn. na bardziej ogrzewające pokarmy. Należy jeść trochę orzechów włoskich, najlepiej podprażonych i powinno się jeść kasztany jadalne: 4 lub 5 kasztanów pieczonych w piekarniku na dzień. Bardzo wzmacniają plecy. Powinno się jeść również szczypiorek, ponieważ porusza krew. A więc można leczyć na różne sposoby za pomocą pożywienia, ale w tych przypadkach zimnych pleców należy przestać jeść ryż, ponieważ ryż usuwa gorąco nerek. To jest drugi rodzaj bólu pleców.

Mamy jeszcze trzeci rodzaj, który jest przeciwieństwem tzn nerki mają niedobór jin. Można to wyjaśnić w prosty sposób. To dotyczy zwłaszcza pacjentów, którzy całe życie ciężko pracowali ale nie pracowali głową tylko ciałem np. rolnicy czy ludzie, którzy nosili duże ciężary i to w ciężkich warunkach. U takich ludzi jin - czyli substancja jest wyczerpana. To jest rodzaj wypalenia. U takich ludzi ból pleców jest bardziej związany ze zwyrodnieniem a nawet ze stanem zapalnym. I ten rodzaj bólu pogarsza się przy ruchu. Oczywiście, czasem można powiedzieć, że ruch przynosi ulgę bo polepsza krążenie energii ale ten ból pleców pojawia się z powodu ruchu. Jest on b. trudny do leczenia. Czasami nawet trzeba przejść operację. I w takich przypadkach należy używać ziół, które regenerują konstytucję, które będą odżywiały nerki i regenerowały kości. I jeszcze jedna rzecz może uczynić plecy takie bolesne. To się odnosi do pęcherzyka żółciowego i jest przeciwieństwem tego o czym mówiłem wcześniej.

Ten kanał, który biegnie jak pas, staje się – można powiedzieć – zbyt zaciśnięty. Jest to rodzaj ucisku i nie dotyczy tylko pleców ale na całym przebiegu kanału jest ten ucisk. Będzie to się głównie wyrażało w postaci tego co określamy głównie jako rwa kulszowa. I nawet jeśli nie znacie akupunktury, to będziecie mogli określić jak przebiega kanał pęcherzyka żółciowego, ponieważ tak samo będzie przebiegał ból. Pacjent będzie mówił - tutaj przebiega ból i to będzie dokładnie w miejscu gdzie jest punkt akupunkturowy pż 30. Będzie to wynikało z jednej strony z tego, że nerki będą zbyt słabe a z drugiej strony z tego, że ten kanał przebiegający jak pas będzie tak zaciśnięty, że krążenie energii będzie niemożliwe. Zazwyczaj te osoby jedzą b. dużo pikantnego pożywienia. To ludzie, którzy lubią jeść słono i piją dużo alkoholu. Oczywiście oni muszą tak robić dlatego, że pracują na powietrzu przez cały dzień. A nie można bronić swojego ciała przed zimnem używając do tego celu bananów i pomidorów. To czego potrzebujemy to wódka, czosnek i tego rodzaju rzeczy. Ale to jeszcze bardziej wypala substancję. Dlatego pierwsze co należy uczynić u tych osób to należy im powiedzieć aby przestali jeść czosnek. Dlatego, że ten ściskający ból pochodzący od kanału pęcherzyka żółciowego będzie pogarszał się od spożywania czosnku. I zauważycie, że ci ludzie są takim typem gorącym. Kiedy będziemy patrzyli na ich język on będzie czerwony. I oni są czasem również nieco agresywni w zachowaniu. Taka osoba powinna unikać pikantnego jedzenia i alkoholu. Ten kanał

przebiegający jak pas zaciska się, kiedy je się pikantne pożywienie a rozluźnia się wtedy kiedy jemy coś słodkiego albo produkty nabiałowe.

To jest inna odmiana bólu pleców. I oczywiście pacjent tego ostatniego typu bólu będzie miał zastój krwi, zastój qi. Te wszystkie problemy będą u niego obecne. Ale to jeszcze nie koniec. Dla tego pierwszego, drugiego i trzeciego przypadku problemy dopiero się rozpoczęły. Kiedy nie zadziałamy wystarczająco szybko objawy będą się pogarszały. I to co się będzie działo nazywa się reumatyzmem pleców. Kiedy zajmujemy się bólem pleców to w 80 - 90 % przypadków mamy doczynienia z reumatyzmem pleców. Wyjaśnię teraz dlaczego. Z powodu tej słabości nerek, którą mamy nasze plecy są słabe. Można być wtedy b. łatwo zaatakowanym przez patogennne wpływy. Nawet jeśli nam się wydaje, że tego nie czujemy to one będą wchodziły do naszych kanałów, będą zablokowane w kanałach i w mięśniach. Wtedy mamy doczynienia z czymś co jest bardzo trudne. Dlatego czasem przyjaciele mówią mi - wiesz jak trudno jest leczyć ból pleców. Dlatego, że zapominacie w leczeniu o jednej rzeczy. Być może zapomnieliście o tym, że w takim przypadku występuje niedobór nerek. Być może zapomnieliście sprawdzić pęcherzyk żółciowy, być może zapomnieliście, że należy usunąć zastój krwi. Być może zapomnieliście również, że możecie mieć do czynienia z reumatyzmem co oznacza, że w kanałach mogą znajdować się wiatr i wilgoć. Należy rozważyć te wszystkie aspekty jeżeli leczy się ból pleców. Jeżeli rozważymy tylko te pierwsze a zapomnimy o wilgoci to nie uda nam się osiągnąć skutku.

Dlatego, jeżeli używamy receptury dla danego przypadku, po pierwsze należy skorygować dietę i to jest bardzo ważne. Jak już wspomniałem wcześniej - jeżeli jesteście zbyt zimni należy jeść jedzenie ogrzewające. Zwłaszcza w przypadku tego zimnego bólu pleców należy usunąć z diety cukier i produkty mleczne. A w przypadku wyczerpania i gorąca należy usunąć pikantne pożywienie i alkohol. Zazwyczaj należałoby jeszcze użyć specyficznych ziół tzn. może są ich odpowiedniki wśród ziół zachodnich, ale ich jeszcze nie znamy natomiast Chińczycy dokładnie wiedzą jakich ziół powinni użyć. Jeżeli np. w przypadku bólu pleców użyje się arniki to nie usunie się wpływów patogennych tylko poruszy qi i krew. A więc arnika nie ma właściwości odżywienia nerek. Dlatego nie ma możliwości używając ziół zachodnich poradzić sobie we właściwy sposób z bólem pleców. To nie jest wystarczająco precyzyjne. Powinno się również wykonać akupunkturę masaż lub akupresurę. To było to co określiliśmy bólem pleców związanym z niedoborem.

Te trzy rodzaje schorzeń to jest to, co ma 70% ludzi. Ale jest jeszcze inny rodzaj bólu pleców taki, który może się zdarzyć z powodu zwichnięcia, z powodu wypadku. Nie ma związku z niedoborem w nerkach, ale być może chcieliście państwo unieść coś, co było dla was zbyt ciężkie i zostaliście zablokowani. Była taka księżycowa noc poślubna a wyście chcieli przenieść swoją żonę przez próg - ale albo wasza żona była zbyt ciężka albo wy byliście zbyt słabi i to się nie udało. A więc pierwsza noc poślubna oznacza leczenie pleców. W takim wypadku leczenie będzie polegało nie na wzmacnianiu nerek ale na tym żeby usunąć to zwichnięcie. Będzie wyglądało w ten sposób, że użyjemy tego co się określa jako bańki ze skrwawianiem. To będzie takie pierwsze spotkanie - w tę noc wykona wam się krwawe bańki na plecach. Przez skrwawianie pewnych punktów akupunkturowych oczyszcza się kanały. To napewno nie jest najłatwiejszy do leczenia ból pleców, ale można tu najszybciej uzyskać rezultaty. Należy pamiętać, że ten rodzaj urazu powinno się leczyć metodą skrwawienia - tak jak wampir. Ale jak to jest w życiu - jeśli mamy jedną rzecz to mamy razem zazwyczaj jeszcze wiele innych. Aniołowie są bardzo chojni. A więc w takim dniu kiedy macie stan niedoboru w plecach, albo kiedy macie wiatr i zimno w plecach to wtedy okazuje się, że w takim dniu trzeba przesunąć kredens. I przechodzić przez cały program. Będziecie zablokowani, będziecie mieli niedobór i nagle życie traci cały sens. Znacnie na pewno takie dni, gdy wstajecie rankiem i wszystko układa się nie tak jak powinno. Czy nie znacie państwo tego rodzaju poranków kiedy wstajecie i od razu

uderzacie głową o kredens? Albo wylewamy sobie czarną herbatę na koszulę. To jest takie spotkanie, kiedy wszystko naraz się zdarza. Istnieje wtedy tylko jedno rozwiązanie - zostać w łóżku, nie iść do pracy. Z powodu niedoboru jesteście bardzo wrażliwi.

Teraz jeszcze ostatni przypadek bólu pleców - on jest również bardzo szczególny. Jest piękny dzień i jesteście na plaży po to, aby pokazać jakie macie silne mięśnie i jacy jesteście piękni, a tu nagle zaczyna padać. Albo np. jedziemy rowerem, jesteście lekko ubrani i zaczyna padać. Nie czujemy żebyśmy się przeziębili ale wracając do domu czujemy, że coś się stało, coś nas zmieniło - już nie jesteśmy tacy sami. I tego właśnie dnia z powodu deszczu wilgoć weszła do naszych kanałów energetycznych. To jest to, co nazywamy przekształceniem dr Jekylla i pana Hyde'a. To jest oczywiście również przypadek nadmiaru i może się również zdarzyć kiedy weźmiemy kąpiel a tego dnia nie czujemy się zbyt silni.

Albo np. idziecie na basen, czy też wskakujecie do jeziora i nagle to zimno i wilgoć wchodzi prosto do pleców. To jest również szczególny rodzaj bólu pleców, który można wyleczyć poprzez oczyszczenie kanałów, tzn. że można użyć baniek. Albo jeżeli nigdy tego nie robiliście musicie bardzo silnie natrzeć plecy. I w takim przypadku możecie również użyć arniki.

Ta wilgoć tak jak szczur w domu wciąż będzie się poruszała w głąb naszego ciała i będzie wpływała na waszą energię. Będzie się to nasilało z biegiem lat. Przy tym ostatnim przypadku mamy właściwie całą historię bólu pleców ale szczególnie w tym przypadku, kiedy pacjent wymieniając objawy będzie mówił - ja odczuwam pewnego rodzaju rozpieranie i uczucie ciężkości w plecach i pogoda na to wpływa - ja to czuję.

W innych przypadkach to nie jest faktem. Tamte przypadki nie miały związku z pogodą - to może się zdarzyć codziennie. A więc powtarzam jeszcze raz - w tej sytuacji podstawą leczenia jest wzmocnienie nerek, poruszenie qi i krwi (xue) a także usunięcie wszelkiego rodzaju patogennych wpływów zewnętrznych.

W każdym przypadku bólu pleców w ostrym stanie, jeżeli nic nie mamy, żadnego leku pomoże ostry smak. Nawet jeśli jesteśmy tym gorącym typem, to zawsze przyniesie pewną ulgę. Możecie np. użyć szczypiorek i należy go zmiażdżyć i zalać gorącą sake, czyli winem ryżowym i wtedy zawsze można przy okazji wykorzystać to, aby się napić trochę alkoholu. I ta mieszanka uwolni zastój w kanałach, polepszy krążenie qi i krwi. To można zawsze zrobić w ostrych przypadkach. Inną rzeczą którą również można zastosować to jest imbirowa kąpiel stóp, ponieważ ciepło imbiru spowoduje ruch w kanałach i uwolni kanały od patogennych wpływów zewnętrznych. Również bardzo dobry w przypadku bólu pleców jest owoc jałowca w postaci kąpieli ponieważ to wzmacnia nerki i wzmacnia plecy. Ale w każdym przypadku ból pleców jest schorzeniem, które można właściwie leczyć za pomocą medycyny chińskiej. Oczywiście, nie możemy robić cudów. Oczywiście, jeżeli mamy do czynienia z wypadniętym dyskiem to niewiele możemy zrobić - ale ogólnie mówiąc w przypadku bólu pleców medycyna chińska jest bardzo skuteczna.

Teraz chciałbym pomówić o **reumatyzmie**. Wspomnieliśmy nieco o reumatyzmie mówiąc o bólu pleców. W med. chin. nazywamy reumatyzm Bi co oznacza zablokowanie, obstrukcję. W Europie, kiedy się w średniowieczu mówiło o reumatyzmie mówiło się głównie o oczyszczaniu krwi i usuwaniu toksyn. Kiedy popatrzymy na różne stare receptury z tego okresu, to znajdziemy wiele receptur, wiele ziół które oczyszczają, usuwają.

Natomiast dla Chińczyków to niekoniecznie jest związane z usuwaniem, z eliminacją. Myślę, że tutaj zaszło pomieszanie tego co Chińczycy określają reumatyzmem a tym co jest konsekwencją spożywania nadmiernych ilości mięsa - chodzi o dnę moczanową. W medycynie chińskiej

uważamy, że reumatyzm jest bezpośrednio związany z patogennymi czynnikami, wpływami zewnętrznymi tzn. wiatrem, zimnem i wilgocią. Oczywiście, jeśli jesteście słabi fizycznie lub starzy to bardzo łatwo może to na was wpłynąć. Reumatyzm jest konsekwencją zaatakowania przez wszystkie 3 szkodliwe wpływy razem - ale jeden z tych wpływów może przeważać. A zadaniem lekarza jest wykrycie, który z tych patogennych czynników miał największy wpływ na staw. Jeżeli najważniejszym z nich jest wiatr - wtedy ból będzie się przesuwal od stawu do stawu. Pacjent powie - wczoraj bolało mnie prawe ramię a dzisiaj boli kolano. Jeżeli przeważa wiatr ból będzie taki promieniujący. I jeżeli to będzie np. ból ramienia to pacjent będzie odczuwał promieniowanie albo wzdłuż ręki albo do pleców - ale objawy będą się przemieszczały. Jeżeli nie znacie tej diagnozy to nie będzie wam łatwo leczyć. To tak jak usiłować złapać wiatr, wkuć go tutaj albo tam, zależnie od tego gdzie ten wiatr się dzisiaj umiejscowi. To jest pierwszy rodzaj.

Drugi, kiedy przeważa wilgoć - wtedy staw będzie bardzo spuchnięty. Będzie również w tym stawie uczucie ciężkości. W takim przypadku nic się nie porusza, będzie to - można powiedzieć - zogniskowane w którymś miejscu w ciele. Zazwyczaj wilgoć dotyka bardziej dolnych części ciała i dotyczy zwłaszcza ludzi, którzy pracują w wilgotnych warunkach. A mleko i produkty mleczne będą podtrzymywać tego rodzaju reumatyzm. W przypadku reumatyzmu związanego z wiatrem kwaśne jedzenie będzie podtrzymywało tego rodzaju stan.

I ostatni rodzaj reumatyzmu - zimny. Zimno spowoduje największy ból. Dzieje się to dlatego, że kiedy zimno atakuje wasze ciało zdecydowanie zamyka, blokuje kanały. Ból będzie tak silny, że pacjent będzie chciał zażyć środki przeciwbólowe. Pacjent będzie odczuwał ulgę jeżeli natrze sobie staw różnego rodzaju maściami rozgrzewającymi. Zazwyczaj tu nie będzie obrzęku natomiast ból w jednym miejscu i często taki kłujący ból. I w zależności od przewagi jednej z tych trzech przyczyn będziemy inaczej leczyć.

Ale jest jeszcze jedna rzecz, która może sprawić że leczenie będzie trudniejsze. Ponieważ, jeśli nie wiemy, że jest związek między reumatyzmem a tymi szkodliwymi wpływami zewnętrznymi i jeżeli w różnych książkach o ziołach wyczytaliście, że np. powinienem pić pokrzywę albo coś innego. Może się okazać, że po wypiceniu czegoś takiego nic się nie stało albo stan się pogorszył - ponieważ pijąc niewłaściwą herbatę możemy usunąć nasze wewnętrzne jang - i wtedy taki stan zaczyna przechodzić w stan przewlekły. I co się dzieje? Z powodu zastoju wiatru, wilgoci i zimna następuje przekształcenie w gorąco. I wtedy zaczyna się proces zapalny w stawie. I wtedy jest to bardzo ciężka praca. Żeby przepisać właściwą recepturę trzeba w takich przypadkach naprawdę dobrze znać się na ziołach. Mistrzowie chińscy, powtarzam mistrzowie, są tak bardzo zaawansowani w wiedzy, że mogą dobrać zioła i np. skierować działanie tej receptury ziołowej dokładnie na określony staw albo np. do nóg. Ale musimy mieć do czynienia z mistrzem.

W Chinach robi się akupunkturę przy wszystkich rodzajach reumatyzmu 5 x w tyg. 50 zabiegów a nieraz rozkłada je na 2 tygodnie. Jeżeli jest on bardzo bolesny to zabiegi wykonuje się nawet codziennie. Używają również specyficznych ziół, które palą - określamy to jako moksa. A więc powtarzam jeszcze raz - jeżeli mamy do czynienia z wiatrem to należy przestać jeść kwaśne jedzenie, jeżeli mamy do czynienia z wilgocią to należy z diety wyeliminować cukier i produkty mleczne. Jeżeli jest to zimno to należy przestać jeść sałaty.

Jeżeli się tylko czuje coś, co możemy nazwać reumatyzmem to wtedy należy użyć czegoś pikantnego w smaku i przez wypicie należy spowodować pocenie się. Niewielkiego stopnia pocenie się. Sauna pomoże, ale sauna działa od zewnątrz a nie od wewnątrz. Lepiej jest w takim przypadku działać od wewnątrz po to żeby usunąć toksyczne wpływy. Proszę nie zapominać, że sauna ochładza. Kiedy idziemy do sauny to nie dostarczamy sobie ciepła, my tracimy ciepło. Dlatego sauna została wymyślona dla ludzi, którzy jedzą mięso i kiełbasę. Dla ludzi, którzy jedzą

mięso a nie takich, którzy żyją na sałacie. Być może to zabrzmie dziwnie ale alkohol jest najlepszym środkiem ochronnym przeciwko reumatyzmowi. Jeśli mieszkacie w naprawdę zimnych i wilgotnych warunkach - zamiast pić kawę albo zieloną herbatę albo miętę pieprzową - powinniście zrobić sobie małego drinka. Nie mówię upić się. Oczywiście te szkodliwe wpływy zewnętrzne nie zostaną szybciej usunięte, jeżeli się upijecie ale odrobina grzanego alkoholu np. wrzącej wódki np. sake ale nie piwa. Piwo się do tego nie nadaje ponieważ jest gorzkie.

Np. jeżeli byliście państwo na długim spacerze w górach i padał deszcz, wracacie do domu i odczuwacie tę wilgoć - wtedy rozkruszcicie trochę imbiru, zalejcie wrzącą wodą, wypijcie i to spowoduje otwarcie kanałów. Najgorszą rzeczą, którą można zrobić jest powiedzenie - teraz zaczynam chorować. I to czego potrzebuję to dużo wit. C więc napiję się soku pomarańczowego. Ten sok ma działanie ściągające, czyli jakby utrzymuje daną rzecz. Jeżeli nie wierzycie to możecie to sprawdzić. Jeżeli czujecie zimno i wilgoć to wtedy odrobina imbiru działa doskonale.

Reumatyzm i ból pleców mogą występować razem. Mógłbym jeszcze dłużej mówić na ten temat, ale teraz zostawię trochę czasu na pytania. To było zaledwie takie małe wprowadzenie w temat bólu pleców i reumatyzmu, aby dać państwu pewne wyobrażenie co się za tym kryje. Jeżeli cierpicie na ból pleców albo reumatyzm serdecznie bym wam polecał akupunkturę ponieważ to naprawdę może przynieść ulgę. Jest dużo lekarzy w Polsce, którzy zajmują się akupunkturą i możecie znaleźć taką osobę, która udzieli wam rady na temat odżywiania i odpowiednich ziół.

PYTANIA

Pyt. Jaki rodzaj imbiru należy zastosować w herbatce rozgrzewającej?

Odp. można użyć świeżego imbiru, suszony imbir jest bardzo suchy i nie powoduje pocenia się, świeży to może spowodować.

Pyt. Czy mógłby Pan powiedzieć w jaki sposób można się pozbyć strachu i depresji tzn. zespołu wypalenia się

Odp. Jeżeli chodzi o lęk i depresję to należy zawsze sprawdzić jakie objawy się za tym kryją. Można powiedzieć ogólnie, że jeśli ktoś ma niedobór nerek może wtedy łatwiej się lękać, łatwiej u niego występują lęki.

Ale lęk może się wyrażać na 2 różne sposoby. Może się wyrażać tak, że jesteśmy zmrozeni lękiem, nie jesteśmy w stanie się poruszyć. Oznacza to - mówiąc prosto, że nerki są zbyt zimne. Może być jeszcze inny sposób - kiedy stajemy się nadaktywni. Oznacza to, że nerki stają się zbyt gorące. W zależności od tych 2 przyczyn można do nich dostosować leczenie. Natomiast depresja - uważa się, że jest to wilgoć, która zablokuje kanały serca. W pytaniu ujęty jest razem lęk i depresja i dlatego myślę, że jest to bardziej problem zimna.

Ogólnie mówiąc nie jest łatwo poradzić sobie z lękiem, ponieważ lęk wynika z ruchu pomiędzy przeszłością i przyszłością. Gdybyśmy mogli zobaczyć wyraźnie przyczynę dla której się czegoś lękamy, to natychmiast byśmy pozbyli się tego lęku. A ponieważ my tego nie widzimy to wtedy wpadamy w lęk. A strach jest głównie wyrazem tego, że mamy odczucie, iż wszystko jest niestałe. Pierwsze - to należy sprawdzić nerki. Napewno, kiedy będziemy wzmacniać nerki umysł stanie się bardziej stabilny. Druga rzecz - trening umysłu. Można zneutralizować lęk za pomocą koncentracji. Należy uczyć się skupiania, nie mam na myśli medytacji tylko skupianie się. To są 2 proste rzeczy, które powiedziałbym na początek. Do momentu, kiedy osiągniemy realizację do tego czasu zawsze będziemy się lękać, że utracimy to ciało.

Pyt. Co Pan myśli na temat Reiki?

Odp. Niewiele wiem na temat tej metody leczenia. To co widziałem na ten temat w Europie sprawiło, że mam pewne wątpliwości. Jak zauważyłem wiele osób chciałoby być healerem, uzdrowicielem tak jak Chrystus ale nie idą Jego ścieżką, która jest pełna trudu i wysiłku.

Pyt. Co należy jeść, żeby wzmocnić nerki i śledzionę?

Odp. Należy zawsze myśleć od innej strony - zawsze myślimy co powinienem zrobić aby dostać? Ja myślę nieco inaczej z punktu widzenia chińskiego, co należy usunąć, żeby coś odzyskać? Co powinienem zrobić, żeby zostać Buddą? Problem jest taki, że nic nie trzeba robić. Trzeba czegoś się pozbyć - przywiązania, złych nawyków itd. Ale nasze społeczeństwo kształci nas w ten sposób, że należy robić coś aby coś zdobyć.

Żeby wzmocnić nerki i śledzionę należy uważać na słodczyce. Nie wolno zaczynać posiłku od sałaty, nie należy pić w czasie jedzenia i nie należy kończyć posiłku czymś zimnym jak np. lodami. Powinno się jeść ciepły posiłek przynajmniej 2 x dz. Nawet w lecie. To będzie regenerowało nerki i śledzionę. Należy też przeżuwać we właściwy sposób. Szczególnie jeśli chodzi o śledzionę - śledziona regeneruje się, kiedy zawsze jemy o tej samej porze. Należy utrzymywać właściwy rytm - powiedzmy jeść zawsze śniadanie o 10, obiad o 13 - ej. Powinno się uważać aby nie jeść zbyt dużej ilości zbóż. To mówiłem w ostatnich dniach jeśli chodzi o dietetykę. Tak, nawet zbóż nie za dużo.

Pyt. Co należy jeść aby usunąć wilgoć i śluz?

Odp. Nie powinno się wtedy spożywać pszenicy i ryżu. Wtedy najlepszy jest prażony jęczmień i prażone proso.

Pyt. Co to jest kandydoza w świetle TMC?

Odp. To nie jest nic innego jak wyraz wilgoci i słabej śledziony. To jest rezultatem spożywania zbyt wielu oczyszczonych produktów przez wiele lat, jest wyrazem społeczeństwa używającego zbyt wiele cukru. Grzyby potrzebują dużo wilgoci dla swego wzrostu również w ciele.

Pyt. Jestem po menopauzie ale wciąż cierpię na uderzenia gorąca, mam również trądzik różowaty, łatwo się pocę, mam szum w uszach i skłonności do nadciśnienia. Jak sobie z tym poradzić ?

Odp. Żeby wyleczyć takie objawy musimy się na coś zdecydować tzn. albo należy przepisać właściwą recepturę albo przestawić się na leczenie hormonalne. Nie jest dobrze, że te objawy występują. To co powinno się zrobić to pw. odstawić pikantne jedzenie, kawę, mięso jagnięce, alkohol, sól. Chińczycy polecają w takich przypadkach szczególnego rodzaju mięsa - nie będę go tu podawał ponieważ jest ono do dostania tylko w Chinach. Polecałbym w takim przypadku gotowaną sałatę. Bierze się odrobinę oleju i do tego wkłada pociętą sałatę. Przy gotowaniu ta sałata - można powiedzieć - zniknie. Ta mieszanka ma zdolność uspokajania energii serca. Wtedy sen będzie lepszy i będzie następowała lepsza regeneracja. Powinna Pani również jeść dużo gotowanych warzyw. W Pani przypadku pszenica jest ważna, najlepiej kielki pszenicy - 3 duże łyżki dziennie a do sałatek powinna Pani używać selera. Może Pani również używać grzybów, świeżych i gotowanych, ponieważ to będzie rozluźniać i kierować energię w dół. Może Pani również przyjmować taką mieszankę wapnia i magnezu. To również może pomóc. Chińczycy używają w tej sytuacji muszli ostryg. Bierze się jedną taką muszlę, gotuje w jednym litrze wody przez godzinę i to przeciwdziała nocnym potom. Można również używać nasion daktyli, które również odżywiają serce i uspokajają energię. Można również wypić odrobinę piwa wieczorem przed pójściem spać - z powodu chmielu, który jest zawarty w piwie. On ma działanie nieco podobne jak estrogeny. Można również używać liści szałwi - ona również przeciwdzia poceniu się. Należy unikać pożywienia, które kieruje energię w górę jak alkohol albo pikantne potrawy.

Powinna Pani jeść taką kapustę, która się nazywa endywia. Ona jest doskonała. Można ją upiec z serem i to również spowoduje ruch energii w dół. Myślę, że podałem najważniejsze

wskazówki - w przypadku menopauzy Chińczycy jedzą mięso zółwia. I również wieprzowina jest dobra, ponieważ wieprzowina odżywia esencję ciała. Ale nie kurczak i nie baranina.

Pyt. Co można zrobić w przypadku łuszczycy i czy można wyleczyć bielactwo.

Odp. Jeżeli chodzi o bielactwo nazywamy to w TMC „biały wiatr” i Chińczycy w takim przypadku używają 2 leków:

Z jednej strony są to zioła, które moczy się w alkoholu i wciera zewnętrznie. Zioło to nazywa się po łacinie fructus Trybuli. Można go używać zewnętrznie a nawet wewnętrznie. Ale Chińczycy uważają, że jedną z przyczyn tego rodzaju choroby jest niedobór krwi w związku z tym, co określają jako wiatr skóry. Nie będę omawiał tego rodzaju schorzenia, ponieważ tu leczy się typowo farmakologicznie tzn. nie używa się jedzenia w takim przypadku.

Jeśli chodzi o łuszczycę głównie dotyka ona ludzi, którzy mają dużo jang w wątrobie. To może się wyrażać w różny sposób. Ogólnie mówiąc w przypadku łuszczycy powinno się unikać mięsa, tłustego jedzenia i smażonego jedzenia. Ta choroba jest również związana ze stanem psychosomatycznym. Nawet mam przyjaciół i pacjentów, którzy przestrzegają ścisłej diety ale to nie jest wystarczające. Możemy powiedzieć, że należy zmniejszyć ilość białka. A szczególnie unikać porów cebuli i czosnku. Nie chcę teraz omawiać tej choroby dogłębniej, ale może ona przesuwac się, tzn. atakować stawy. W terapii mamy ok. 90% sukcesów, nawet u niektórych osób tylko po samej diecie pszenicznej. W ostrym okresie choroby możemy powiedzieć, że chodzi o usunięcie wilgotnego gorąca z krwi i z tkanki.

Pyt. Jakie działanie ma pietruszka na organizm?

Odp. Pietruszka jest dobrym lekiem dla nerek. Ona wzmacnia qi nerek i jest ogrzewająca w swojej naturze. Dobra jest w przypadku nawracających infekcji pęcherza moczowego u osoby, która jest zimna. To jest b. dobry lek wzmacniający nerki. Szczególnie osoby o zimnej konstytucji powinny jeść pietruszkę. Jeżeli je się nasiona - one jeszcze bardziej wzmacniają ciało. Można ją gotować, można jeść na surowo ale nie należy przesadzać z ilością.

Pyt. Jakie jest postępowanie w chorobach zwyrodnieniowych kości?

Odp. Jeżeli chodzi o choroby zwyrodnieniowe kości zazwyczaj używamy takiej zupy gotowanej na kościach, leczymy to samo tym samym. Można użyć kości wołowych ok. 3 kg kości zalać 3 litrami wody, wrzucić do tego cebulę i goździki i gotować przez bardzo długi czas aż do uzyskania bardzo gęstego płynu, trzymać go w lodówce i jeść codziennie 1 albo 2 łyżeczki od herbaty. Tak postępują w Tybecie - ale ponieważ plecy są związane z pęcherzykiem żółciowym, nie można tego stosować w sytuacji kamicy – co najwyżej w małych ilościach. Lepiej jest zacząć od małej łyżeczki od herbaty. Można też użyć do tego celu wywaru z kurczaka lub kości jagnięcia. Albo - 100 g nasion czarnej soi namoczyć przez noc, wodę wylać, gotować i zostawić trochę płynu. Dodać kawałek kurczaka i 2 litry sake! i przez godzinę gotować. Ten wywar bardzo silnie wzmacnia substancję ciała - powinno się wypić sok.

Pyt. Pytanie jest o sińce i cienie pod oczami.

Odp. Kiedy wstajecie raniem i macie takie worki pod oczami - jest to straszne! Zdradzę wam sekret co można zrobić w tej sytuacji - nie patrzcie w lustro! Mogę wam podać taką sekretną recepturę.

Worki pod oczami mają związek z nerkami i płucami. Nazywamy to wspólnym niedoborem płuc i nerek. Te organy nie mogą poruszać w dół płynów i raniem twarz jest nieco obrzmiała. Powinni państwo w tej sytuacji przyjmować żeńszeń. Pierwszą rzeczą jaką pijecie raniem jest filiżanka z odrobiną żeńszeń. Ale tu chodzi o prawdziwy żeń - szeń a nie o te mieszanki, które można kupić, które są bardziej złudzeniem niż żeń - szeniem. Najlepiej wziąć koreański wyciąg z żeń - szenia. Należy wziąć pół łyżeczki od herbaty na jedną filiżankę wody, to wzmocni płuca i nerki oraz ściągnie płyny w dół. A jeżeli okolica oczu jest prawie czarna (co znaczy, że nie potrzebujecie państwo okularów przeciwsłonecznych) - może to mieć różne

przyczyny. Pierwsza to, że jesteście państwo przepracowani, macie niewystarczającą ilość snu. Napewno sami państwo wiecie, że kiedy jesteście przepracowani i wstajecie rano macie taki typowy kosmetyczny znak na twarzy. Wtedy powinniście przestać jeść wszelkiego rodzaju pikantne pożywienie. Takie otoczenie oczu może często wystąpić u Hindusów albo u Pakistańczyków, u osób które jedzą bardzo dużo pikantnego pożywienia. To oznacza, że nerki są naprawdę gorące. Należy zaprzestać takiego pożywienia i nieco więcej pić. To jest objaw gorąca nerek, być może dlatego, że jesteście trochę wypaleni.

Pyt. Jaka jest przyczyna i jak należy postępować w przypadku kamicy nerkowej?

Odp. Kamica nerkowa jest to połączenie trzech rzeczy - jest to niedobór nerek, nagromadzenie wilgoci. Wilgoć gromadzi się i zamienia w gorąco. Gorąco wzrasta i wysusza wilgoć. Dlatego w TMC należy najpierw pozbyć się gorąca, należy starać się usunąć gorąco. W zależności od rodzaju kamicy - np. moczanowa czy szczawianowa i wielkości kamieni można uzyskać różne rezultaty. Należy przestać jeść wszelkiego rodzaju słodczy i czekoladę. To jest najgorsza rzecz przy kamicy nerkowej. Należy natychmiast zaprzestać wszelkiego rodzaju słodczy i cukierków. Powiem państwu kto ma tego rodzaju problemy. Siedzicie państwo przed TV a przed sobą macie koszyk pełen słodczy i cukierków i co chwila sobie coś podbieracie i oglądacie Tv i tak dzieje się codziennie. Kawalek czekolady, troszkę tego i tamtego przez cały czas. Zwłaszcza czekolada. To co może być skuteczne to herbata ze znamion kukurydzy. Należy ją przyjmować jako jedyny napój przez 3 - 4 tygodnie. Ale to co mówię nie jest do końca ściśle ponieważ każdy objaw musi być dokładnie sprawdzony. Należy postawić dokładną diagnozę ponieważ mogą być przyczyny różnego rodzaju - ale ogólnie możemy powiedzieć, że gorąco osusza wilgoć.

Pyt. Jak poradzić sobie z chrapaniem?

Odp. Nie mam żadnej gotowej recepty na chrapanie podczas snu. Uważa się, że przyczyną tego objawu jest wilgoć blokująca kanał żołądka. To będzie się działo częściej jeśli państwo będą jedli i pili przed pójściem do łóżka. Wtedy należy wyeliminować ten śluz.