

Claude Diolosa

## SYSTEM ODPORNOŚCIOWY ORGANIZMU

wykład otwarty, Kraków, 12.03.2010

Dobry wieczór Państwu,

Tematem dzisiejszego wieczoru jest **układ odpornościowy**. Najpierw zrobię krótkie wprowadzenie na temat tego, co Chińczycy rozumieją pod pojęciem układu odpornościowego. Medycyna Chińska określa układ odpornościowy jako WEI QI.

W tłumaczeniu oznacza to tarczę, ochronę. QI oznacza ekspresję tej ochrony, ponieważ ochrona ta wyraża się w pewnych działaniach. Mówiąc prosto, w klasycznych dziełach ujęte to jest w ten sposób, że układ odpornościowy ma swoje źródło w Nerkach – w YANG Nerek. Aby wyjaśnić co oznaczają Nerki w Tradycyjnej Medycynie Chińskiej (TMC), można powiedzieć, że cała esencja zawiera się w Nerkach, w elemencie Wody, który jest tak drogi Taoistom. Nerki przechowują bardzo ważną substancję, którą Chińczycy nazywają JING (dzing). W tłumaczeniu JING oznacza kwintesencję ciała.

Zgodnie z tradycyjnymi dziełami są dwie główne manifestacje JING – tzw. przedurodzeniowa i pourodzeniowa. JING przedurodzeniowa jest tym, co otrzymujecie od swoich rodziców. Tak więc jeżeli jesteście szczęściarzami i wasi rodzice w momencie poczęcia mieli silną konstytucję to wasza JING będzie silna. Jeżeli twój ojciec jest silny jak goryl a mama jak niedźwiedź to może nie będziesz ładny, ale będziesz silny. Nie można mieć wszystkiego naraz – piękna i siły – trzeba coś wybrać :)). To co dostajemy od rodziców, nazywamy przedurodzeniowym źródłem JING QI. Jest ona zmagazynowana w Nerkach, ale w zasadzie Chińczycy określają, że jest ona przechowywana pomiędzy Nerkami. Istnieje również pourodzeniowe źródło JING QI. To jest to, co wytwarzacie Wy sami poprzez swoje nawyki umysłowe, poprzez czystość swojego umysłu bez zaburzonych emocji, ale zwłaszcza poprzez pożywienie, napoje i oddychanie. Tak więc to pourodzeniowe źródło QI jest również ważne, powiedziałbym, że tak samo ważne jak przedurodzeniowe źródło QI. To jest to, co Wy ekstrahujecie, co produkujecie sami, wyciągając to z pożywienia, napojów a także poprzez oddychanie.

Idea pourodzeniowej JING QI polega na tym, aby uzupełnić nią przedurodzeniową JING QI, ponieważ zużywamy ją każdego dnia – zwłaszcza kiedy jest się dzieckiem. Proces wzrostu oznacza, że zużywasz tą JING QI w każdym momencie, w każdej chwili. Dlatego tak ważnym jest aby mieć właściwą dietę – dobre jedzenie, napoje [i wystarczającą ilość ciasteczek :-). No i najważniejszy szósty element – czekolada :-)] W ten sposób to działa. Zwłaszcza kiedy jest się dzieckiem a szczególnie niemowlęciem, bardzo ważnym jest, aby rodzice troszczyli się o właściwe pożywienie. Jeżeli matka karmi piersią to ważnym jest, by właściwie odżywiała się. Jeżeli masz silną konstytucję, to najpierw możesz podziękować za to swojej matce. Oczywiście również ojcu, ale matka jest tutaj ważniejsza. Dlatego kiedy pewien lekarz w południowych Indiach zadał mi pytanie – kto jest pierwszym bogiem? – to byłem trochę tym zaintrygowany. On odpowiedział – pierwszym bogiem jest matka a potem guru. Wtedy powiedziałem – myślę, że się nie mylisz – zgodnie z TMC tak to jest. Ta esencja jest przechowywana w Nerkach, gdyż Nerki mają pewne właściwości ściągające i utrzymują tą esencję.

Nerki są w pewnym sensie androgeniczne (są i YANG i YIN – można powiedzieć, że jest to 90% YIN i 10% YANG). Dlaczego jest tak? Dlatego, że 90% tego YIN będzie zużywane po to, aby zregenerować organizm, zwłaszcza gdy jesteś dzieckiem. A co oznacza to 10% YANG? To bardzo potężne YANG – takie „termonuklearne”. Jest to siła transformacji, przekształcania. Chińczycy określają je jako Ogień Nerek. Ogólnie mówiąc jest to manifestacja JING. Np. jeżeli chcecie prowadzić samochód potrzebujecie pewnej substancji – YIN. Jest nią benzyna. Ale oprócz tego potrzebujesz jeszcze innego JING – czyli pieniędzy (YANG), by kupić tą benzynę. Jeśli nie masz żadnego z nich, ani pieniędzy ani benzyny, możesz siedzieć w samochodzie, zanosić modły do Boga i nic się nie wydarzy. Nie będzie żadnego ruchu, nie będzie ruchu QI. Tak samo w codziennym życiu, jeżeli nie macie tego, co nazywam substancjonalnym JING – pieniędzy, trudno jest wykonywać określone czynności. Tak więc jak widać to samo jest wewnątrz, jak i na zewnątrz. Dlatego te 10% YANG QI w nerkach jest bardzo ważne. Nazywamy je korzeniem życia, ogniem życia. Porusza się on w górę i jednym z jego głównych zadań jest trawienie pożywienia i kontrola całego metabolizmu. Dlatego tak ważne jest troszczenie się o YANG Nerek i nie ochładzanie go poprzez zimne napoje. Nie jest to problemem w Polsce – ponieważ jedynym zimnym napojem jaki macie jest wódka :-)) – to wzmacnia YANG QI. Mam na myśli tutaj ochładzanie YANG Nerek poprzez surowe i zimne pożywienie, sałaty, jogurty, kawę i czarną herbatę. Jeśli tak się będzie działo, że YIN nie jest za silne i YANG będzie za słabe to manifestacja YANG we wszystkich narządach nie będzie przebiegała prawidłowo. Będzie więc problem z trawieniem pożywienia, transportem tego co nazywamy esencją pożywienia do Płuc i rozprzestrzenianiem się tej esencji po całym organizmie.

Jeżeli Nerki są zimne to resorpcja i transformacja pożywienia w esencję pożywienia nie będą przebiegały prawidłowo a rozprzestrzenianie się tej esencji po całym ciele będzie zachodziło zbyt wolno. Nazywamy to niedożywieniem QI. Ciało nie będzie wystarczająco zaopatrzone w QI, bo nie ma wystarczającej siły do rozprzestrzeniania. To jest tak jak z systemem grzewczym. Główne urządzenie znajduje się zazwyczaj w piwnicy i jeśli nie będzie wystarczającego ciśnienia, to krążenie wody będzie słabe i nie będzie wystarczająco ciepło.

Chcę żebyście zrozumieli, że korzeniem układu odpornościowego w pierwszym rzędzie są Nerki. Jeżeli chcecie wzmocnić układ odpornościowy, to pierwszym zadaniem będzie ochrona Ognia Nerek. Nazywamy to leczeniem konstytucjonalnym. Są osoby, które rodzą się ze słabością układu odpornościowego. Jeżeli objawia się to tuż po urodzeniu, to na pewno związane jest to z zaburzeniem funkcji Nerek. Jeżeli manifestuje się kilka lat później, to może być inna przyczyna.

Pomówmy teraz o kawie i czarnej herbacie – gorzkie i zimne, nawet jeżeli pije się je na gorąco. Są gorące, kiedy je pijecie, ale mają ochładzające działanie na ciało i będą drenowały Ogień Nerek. Nie jest to problem, jeśli macie wystarczające ilości QI. Nie jest to również problemem, jeśli macie zapalenie Pęcherza Moczowego z gorącem. Dlatego możecie pić zieloną herbatę w przypadku zapalenia Pęcherza Moczowego i to może pomóc – bo wydrenujecie Ogień i wtedy to działa. Na pewno mieliście takie doświadczenie: po wypiciu kawy zaobserwowaliście, że wasz mocz jest czysty jak woda. Tak samo po wypiciu zielonej herbaty. Jest to objaw tego, że ta herbata ma właściwości ochładzające. Drenowanie Ognia YANG Nerek, kiedy macie go dużo, bo np. jecie dużo mięsa, rozgrzewających, ostrych i pikantnych pokarmów i alkoholu nie jest problemem. Ale jeżeli Nerki są zimne, to masz zimne stopy, kolana, plecy, brzuch, nos i masz hipotermię – zawsze marzniesz, niskie ciśnienie krwi, ból w okolicy lędźwiowej, nietrzymanie moczu, upławy, brak libido. Wszystko to są objawy zimnych Nerek. Tak więc wzmocnienie układu odpornościowego

należy zacząć od korzenia – czyli ogrzania Nerek. Czy jest to możliwe? Oczywiście – mamy cudowne receptury. Czy możliwe jest, aby zrobić to szybko? Nie możecie tego zrobić szybko. Zabrało Ci 10 lat ochłodzenie swoich Nerek i teraz zajmie Ci przynajmniej 3 lata, aby je ogrzać, a więc potrzebujesz cierpliwości. Ale rok po roku będzie coraz lepiej aż przekształcisz się w ognistego smoka i będziesz skakać na swojego męża albo żonę – to jest pierwszy objaw transformacji :-). Powiedziałem to po to, abyście zrozumieli siłę YANG Nerek.

Jeżeli macie silne Nerki i silne YANG Nerek, to wieciecie bardzo szczęśliwe życie. Życie jest bardziej szczęśliwe jeżeli masz więcej YANG – bo masz więcej energii i jesteś bardziej optymistyczny, masz więcej mocy. Jest więcej ciepła w środku – ale za dużo YANG to też nie jest dobrze. To jest pierwszy krok, żeby zrozumieć, że korzeniem układu odpornościowego są Nerki.

Drugi krok to przewód pokarmowy – to jest bardzo ważny punkt. Na poziomie przewodu pokarmowego ten wznoszący się w górę ruch YANG QI Nerek będzie odżywiany poprzez dietę. Niektórzy ludzie rodzą się z silnym YANG Nerek, ale niszczą go poprzez niewłaściwe pożywienie. Jaki jest sens urodzić się z takim pięknym samochodem, jeżeli się o niego nie troszczysz? Tak więc ekstrakcja esencji pożywienia jest w takim przypadku bardzo ważna. Określamy to, że Środkowy Ogrzewacz troszczy się albo chroni, wzmacnia układ odpornościowy.

Trzeci krok polega na tym, że to co zostało wyekstrahowane będzie transportowane do Płuc. Na poziomie Płuc pojawia się prawdziwa manifestacja WEI QI. Rolą Płuc jest rozprzestrzenianie i odżywanie powierzchni ciała – skóry, wprowadzenie ciepła do skóry i odżywanie jej, tak że skóra jest ciepła i wilgotna. Jeżeli Płuca doprowadzą wystarczającą ilość WEI QI i wewnętrznych płynów do skóry, to nastąpi bardzo szybka reakcja – zamkną się pory skóry. Ta reakcja będzie chroniła Was przed zewnętrznymi szkodliwymi patogenami jak np. zimno czy wiatr. Jeżeli nie będzie wystarczającej ilości WEI QI, ciepła i wilgoci na skórze, wtedy reakcja porów na te zewnętrzne czynniki nie będzie wystarczająco szybka. Nie będzie tej tarczy ochronnej i patogenne wpływy bardzo szybko wtargną przez punkty akupunkturkowe do wnętrza organizmu i będą poruszały się po kanałach energetycznych.

W zależności od rodzaju patogennego wpływu zewnętrznego dotknięte będą różne poziomy ciała. Np. wiatr zaatakuję głowę, oczy, uszy, kark. Zimno, zaatakuję dolne części ciała. Jeżeli zaatakuję Wilgoć, to [ten patogen] może być wszędzie. Jeśli jest wystarczająca ilość WEI QI na powierzchni, pory zamkną się tak jak zamykają się drzwi. W klasycznych dziełach znajduje taka sentencja, że WEI QI ma swoje źródło w YANG Nerek, jest odżywiane na poziomie przewodu pokarmowego, rozprzestrzenia się poprzez Płuca. Tak więc, jeżeli ktoś ma problemy z Płucami np. z powodu konstytucji, pewnych problemów emocjonalnych, szoku emocjonalnego albo smutku, to Płuca nie będą w stanie rozprzestrzeniać WEI QI i będziecie jak otwarte drzwi.

Jeżeli esencja pożywienia i płynów nie będzie w stanie przechodzić w górę, ponieważ pacjent je jakieś śmieci np. pożywienie głęboko mrożone lub pochodzące z mikrofalówki, to nawet jeśli Płuca będą chciały coś rozprzestrzeniać – to nic nie otrzymają. Tak więc zawsze kiedy robicie diagnozę układu odpornościowego patrzcie na te trzy poziomy: Nerki, Śledziona, Płuca. Niektórzy mają słaby układ odpornościowy ze względu na słabe Nerki – to jest wrodzony niedobór odporności, inni ze względu na trawienie – w jakiś sposób jest ono zablokowane, pożywienie może być niewłaściwe albo jest zbyt dużo wilgoci i śluzu, ewentualnie ze względu na słabe Płuca. To jest pierwszy krok w ogólnym zarysie, aby

zrozumieć jak funkcjonuje układ odpornościowy – nazywamy to zewnętrznym krążeniem układu odpornościowego. Jest to zaledwie 10% całej historii.

Pojawia się pytanie, w jaki sposób mogę wzmocnić swój układ odpornościowy? – ale jak mogę to zrobić, jeżeli nie rozumiem, czym ten układ odpornościowy w zasadzie jest. Niektórzy ludzie mówią – weź trochę witamin, pij sok pomarańczowy, weź te tabletki – i to nie działa a czasem nawet jest niebezpieczne. Jest jeszcze inne krążenie WEI QI, które jest opisane w klasycznym dziele *Huang Di Nei Jing* Żółtego Cesarza<sup>1</sup>. Żeby to wyjaśnić musimy porozmawiać o 8 kanałach energetycznych zwanych Kanałami Cudownymi. Nasze ciało jest zbudowane z setek kanałów. Zgodnie z tradycją jogiczną nasze ciało składa się z 72 tysięcy kanałów, które Hindusi nazywają „nadi” a Tybetańczycy „tsa”. Są one podzielone na 3 grupy – żeńskie, męskie i neutralne. Z całej tej skomplikowanej struktury w akupunkturze używamy tylko 56. Wśród nich 8 jest bardzo szczególnych – są to te kanały, które otrzymujecie w momencie poczęcia. Zaczynają się one manifestować w momencie, kiedy plemnik łączy się komórką jajową. Najpierw pojawia się ten, który przebiega przez centralną część ciała i nazywa się Chong Mai. Symbolizuje on nienarodzoną, absolutną Prawdę, ponadczasową naturę naszego umysłu. Następnym jest kanał na plecach, który nazywamy Du Mai i jeden z przodu – Ren Mai. Każdy akupunkturzysta zna te meridiany. Są to trzy główne kanały i mają one swoje źródło w Nerkach. Kiedy pojawiają się Nerki to kanały te jeszcze bardziej utwierdzają się swym źródle energii. Wtedy manifestują się cztery różne typy kanałów. Nazywane są Wei Mai, a odpowiedzialne są za percepcję przestrzeni. Mamy tu kanały: YANG i YIN. YANG odpowiada za percepcję zewnętrzną, YIN – za percepcję wewnętrzną przestrzeni. Są jeszcze dwa inne nazywane Qiao Mai, odpowiedzialne za percepcję czasu. Czas, który postrzegasz na zewnątrz siebie, kiedy patrzysz na zegarek i czas wewnątrz Ciebie, czyli czas biologiczny. Kobiety są bardziej wrażliwe na ten drugi aspekt – YIN. Czas ciąży, związku należy do aspektu YIN czasu. W ten sposób mamy siedem głównych kanałów oraz ósmy kanał pasa, który ściąga je wszystkie razem Dai Mai.

W tradycji taoistycznej mówimy, że Chong Mai jest pierwszym kanałem, który określa, czym byłeś zanim się narodziłeś – ma to związek z brakiem dwoistości. Jest to postrzeganie naturalnej manifestacji ponadczasowej natury umysłu. Kiedy to się nie wydarza pojawia się dualizm pod postacią Ren Mai i Du Mai. Z tej dwoistości wyłaniają się przestrzeń i czas. W następnej kolejności pojawia się pojęcie własnego „ja”, tego czym wydaje się nam, że jesteśmy. Odzwierciedleniem tego procesu jest meridian pasa. Z całej tej historii wynika, że 2 meridiany są dla nas ważne dla definicji czasu. Powiem Wam jak to działa kiedy idziecie spać i zasypiacie.

Zaśnięcie możliwe jest tylko wtedy, kiedy WEI QI przemieści się do wewnątrz ciała. Jeżeli WEI QI nie może się dostać do wnętrza ciała, nie będziecie w stanie zasnąć. Tak więc zasypianie jest to ruch YIN, ruch WEI QI do wnętrza ciała. Jeżeli jesteś zdrowy to dzieje się to naturalnie – kładziesz się, zamykasz oczy i wtedy cała WEI QI koncentruje się w twoich oczach. Przez specjalne kanały Yang Qiao Mai, porusza się w dół i poprzez podeszwę stopy (punkt Nerka 1) wchodzi do meridianu Nerek a następnie dostaje się bezpośrednio do Nerek. Czasami zapewne macie takie odczucie, że kiedy zasypiacie to spadacie w dół – jest to ruch WEI QI w dół. Od punktu Nerka 1 porusza się ona bezpośrednio do Nerek. Dlatego jeśli ktoś robi Ci masaż stóp to często zasypiasz.

---

<sup>1</sup> *Huangdi Nei Jing* 黃帝內經 czyli „Nauki o wnętrzu”. Traktat ten przypisywany jest Huangdi, drugiemu z legendarnych cesarzy, zwanego Żółtym Cesarzem (2698-2598 r. p.n.e.).

W nocy WEI QI będzie poruszała się od narządu YIN do narządu YIN zgodnie z cyklem kontrolnym – od Nerek do Serca, czyli od Wody do Ognia, od Ognia do Metalu, od Metalu do Drewna, od Drewna do Ziemi i znowu do Nerek. Jaki jest tego cel? Chodzi o ochronę podczas snu tzw. pięciu istnień, które składają się na twój conceptualny umysł. To nie jest tak, że duch przychodzi i mówi – to teraz ja przejmuję wszystko. Nie cała WEI QI wchodzi do środka, część z niej zostaje na zewnętrznej powierzchni ciała. Ponieważ większa część tej energii przemieszcza się do środka, dlatego ważnym jest aby przykrywać się podczas snu jeżeli jesteś zdrowy. Jeśli nie jesteś zdrowy to możesz nie być w stanie przykryć się, ponieważ jest Ci za gorąco a poza tym wtedy i tak nie możesz spać. Tak więc ta penetracja WEI QI wnętrza ciała jest bardzo ważna – jest to jeszcze jedna manifestacja sił układu odpornościowego. Niektórzy mogą myśleć – jaki ma związek z układem odpornościowym to, że WEI QI wchodzi do środka ciała. To jest bardzo ważne, bo jeżeli sen nie jest głęboki, to nie ma sposobu na to żeby być zdrowym – nie jest to możliwe. Wszystkie bardzo niebezpieczne choroby zawsze zaczynają się od bezsenności.

Głęboki sen jest bardzo ważny dla samo-regeneracji. Twoje ciało restrukturyzuje się i regeneruje poprzez siłę WEI QI wtedy, kiedy głęboko śpisz. Jak to jest możliwe? Dlatego, że wtedy nie ma już żadnych identyfikacji i nie chwytasz się tego, czym Ci się wydaje, że jesteś. Kim jesteś, kiedy głęboko śpisz? Czy jesteś żebrakiem, czy królem, nie robi to żadnej różnicy. Na kilka godzin odpuszczasz i pozwalasz ciału zrestrukturyzować i zregenerować się właściwie. Budzisz się raniem i mówisz – to była dobra noc, czuję dużo siły, albo budzisz się i mówisz – o mój Boże, to jest piekło, mam tyle do zrobienia. Wielu ludzi ma bezsenność i nie może spać wystarczająco głęboko, bo nie są w stanie poddać się. Głęboko spać oznacza – poddać się.

Kiedy budzicie się raniem WEI QI porusza się do góry przez Yin Qiao Mai i wtedy coś się wydarza. Otwierasz oczy, może pocierasz je – to jest najprostszy QI KUNG :) i QI wydostaje się na zewnątrz poprzez 3 punkty: Pęcherz Moczowy 1, Żołądek 1 i Pęcherz Żółciowy 1. Przez punkt Pęcherz Moczowy 1, WEI QI rozprzestrzenia się przez głowę na plecy i na całą tylną powierzchnię ciała jak tarcza. Przez punkt Pęcherz Żółciowy 1, WEI QI rozprzestrzenia się na zewnątrz, tworząc tarcze ochronne na bocznych powierzchniach ciała. Przez punkt Żołądek 1, uzyskujecie ochronę przedniej części ciała. W ten sposób, kiedy budzicie się rano, objawia się WEI QI eksplodując i pokrywając całą powierzchnię waszego ciała. Tak więc mamy rozprzestrzenianie i kontrakcję WEI QI. Zaciskanie, kontrakcję, kiedy kładzicie się wieczorem spać i rozprzestrzenianie raniem. Dlatego jeśli chcecie ocenić układ odpornościowy jakiejś osoby, spójrzcie w jej oczy. Oczy są bardzo ważne, jeśli chcemy ocenić, czy ktoś ma silny układ odpornościowy. Jest to siła oczu. Niektórzy mają dużą siłę oczu, inni małą. Niektórzy mrugają oczami zbyt często. Powinno się to robić 3 razy w ciągu minuty. Dzieci mogą patrzeć bardzo długi czas bez mrugania. W ten sposób manifestuje się WEI QI. Kiedy ćwiczycie sztuki walki (jak ja wiele lat temu, kiedy byłem w swojej psychozie samuraja) i trzymając broń spoglądacie w oczy przeciwnika – od razu wiecie czy wygracie czy nie. Wtedy nieraz lepiej od razu powiedzieć – wygrałeś, jesteś lepszy. Tak objawia się moc w oczach. Ten przykład jest też po to abyście poznali ideę, czym jest układ odpornościowy w TMC.

Są bardzo różne receptury w zależności od tego czy chcecie ogrzać Nerki, wzmocnić układ trawienny lub wywołać rozpraszający ruch WEI QI na zewnątrz. Możemy również potrzebować pobudzić ruch WEI QI w dół kiedy nie możecie spać, lub ruch WEI QI w górę kiedy nie jesteście w stanie obudzić się. To są wszystkie subtelne aspekty WEI QI, ale najsilniejsza koncentracja WEI QI w organizmie znajduje się w przewodzie pokarmowym.

Jak możemy to zobaczyć? Bardzo prosto. Jeżeli patogenne wpływy zewnętrzne atakują powierzchnię naszego ciała – łapiecie przeziębienie. Możecie mieć dreszcze oraz gorączkę – to nie jest źle, to niewiele. Jeżeli ten patogen przejdzie w głąb waszego organizmu i dostanie się do układu pokarmowego, to późnym popołudniem temperatura waszego ciała wzrośnie do 40 stopni. Tylko przewód pokarmowy może do tego doprowadzić – jest to rodzaj ukrytej siły obecnej w przewodzie pokarmowym, której działanie ma na celu zniszczenie toksyn i negatywnego wpływu zewnętrznego. Jeżeli ktoś ma gorączkę, która wzrasta od godziny 15 do temperatury 38-39 stopni, to jest to gorączka Yang Ming albo Qi Fen. Jest to dobry objaw – lepiej tak, niż bycie chorym bez gorączki. Nazywamy to gorączką trawienną. Wynika to z tego, że w przewodzie pokarmowym jest duża koncentracja siły odpornościowej. Mam tu na myśli Żołądek i Jelito Grube. Chińczycy nazywają je Yang Ming.

Struktura meridianów jest jak światło słoneczne. Oznacza to, że jeżeli twoje trawienie jest dobre, twoja twarz będzie promieniowała jak słońce. Światło będzie odbijało się na twojej twarzy. Oczywiście, jeśli będziesz mieć wysoką gorączkę to też będziesz promieniować. Jeżeli nie ma tego promieniowania i gorączki to nie jest to dobry objaw. Jeżeli światło słoneczne jest absorbowane przez twoją skórę i gdy masz chorobę zakaźną a nie masz gorączki, lub jak tylko dostajesz gorączki to zażywasz paracetamol, to niszczysz wtedy YANG QI. Zgodnie z naukami Rudolfa Steinera gorączka dla dziecka jest bardzo ważna, bo nasila percepcję własnego „ja”. Jeżeli dziecko przechorowuje choroby wieku dziecięcego bez żadnego leczenia, to wtedy można zobaczyć jak zmienia się jego osobowość po chorobie.

To jest cała historia o układzie odpornościowym – jest to historia o ludzkości. W dzisiejszych czasach bardzo wielu ludzi ma problemy z układem odpornościowym. Jest to powodowane konstytucjonalną słabością, złym jedzeniem i brakiem wizji duchowej. Nie mówię o wizji społecznej, bo o tym i tak możecie zapomnieć. Mówię o czymś duchowym, co wypełnia wasze Płuca i jest ściśle związane z przestrzenią. Wszystko to może doprowadzić do załamania w strukturze waszego układu odpornościowego, co oznacza, że bardzo szybko stajecie się podatni na różne rodzaje chorób. Nie oznacza to, że jeśli zsktoś, kto ma pełny i zrównoważony układ odpornościowy jest odporny na wszelkie choroby. Są pewne toksyczne choroby, na które możesz umrzeć, jeśli nie będziesz uważać nawet przy bardzo dobrym układzie odpornościowym.

Układ odpornościowy ma różne manifestacje. Jedną z nich jest refleks. Możecie się bardzo szybko poruszać w przypadku wypadków i zagrożenia, np. kiedy prowadzicie samochód. Kiedy idziecie ulicą macie bardzo szybki refleks, odruch – to jest też układ odpornościowy. Po drugie, WEI QI daje Wam bardzo silny instynkt. Nie mówię tu o intuicji, ale o instynkcie – czymś, co jest bardzo zwierzęce. Wtedy każde niebezpieczeństwo czujecie natychmiast. Daje to Wam również pewne pole ochronne na poziomie conceptualnego umysłu. Wtedy czujesz niebezpieczeństwo w niektórych związkach z ludźmi. Czujesz, jakie oni mają niebezpieczne wzorce umysłowe. Możesz zauważyć ich zaburzony umysł i emocje, które mogą być niebezpieczne dla Ciebie, twojego życia i szczęścia. Tak więc macie różne manifestacje WEI QI – fizyczną i psychologiczną. Np. idziecie ulicą i mówicie – ja przejdę tędy, a tam po drugiej stronie coś spada z góry, wtedy mówicie – o moje WEI QI dzisiaj jest dobre. Mówiłem o czasie i WEI QI – dlaczego? Czym jest samoobrona, sztuka walki? To jest kwestia czasu. Nie ma Cię tu, kiedy on atakuje a Ty atakujesz go, kiedy on tego nie oczekuje. To jest czas – rozum – to jest WEI QI. W walce na miecze w Japonii było to niezwykle ważne. Nie ma Cię tam w tym momencie, kiedy on oczekuje, że Cię zabije. To jest bardzo dobra samoobrona. Wtedy np. w dniu, kiedy masz mieć wypadek, Ciebie tam nie ma – to jest WEI QI. Tak więc są bardzo różne przejawy WEI QI.

Jak możemy ją wzmacniać. Przez życie w naturze, kontakt z 5. elementami [żywiołami] a najsilniejsze jest życie w naturze ze zwierzętami.

W dużym mieście, w takich zanieczyszczeniach jak tutaj, trudno jest o rozwinięcie silnego układu odpornościowego. To jest tym, co dzieci wytwarzają gdy bawią się wodą, ziemią, ogniem i ze zwierzętami, bo zwierzęta nie mają conceptualnego umysłu – mają czystą WEI QI. Tak więc baw się ze zwierzętami by wzmocnić swoją WEI QI. Baw się z tygrysem, krokodylem i rób z nimi różne ćwiczenia na refleks :) Miałem przyjaciela, który miał zoo w piwnicy. Kiedy po raz pierwszy go odwiedziłem, powiedziałem – ty jesteś szalony, sądząc po zwierzętach, które masz. Szedłem, on tupnął nogą i nagle zobaczyłem kobrę a w łazience był krokodyl. Miał jeszcze 2 boa oraz żabę, która pluła trucizną. Ja powiedziałem – tu jest bardzo miło, ale to nie dla mnie. On dał mi boa do ręki mówiąc – popatrz, to takie miłe uczucie. Gdy któregoś dnia siedzieliśmy w szkole obok siebie i zapytałem go – co się stało, że wyglądasz dzisiaj tak smutno. On odpowiedział – stało się coś strasznego: zapomniałem zamknąć drzwi do skrzynki z kobrą i ona jest gdzieś w domu; czy mógłbyś pójść ze mną do domu pomóc ją odnaleźć? Tak więc w tym przypadku mamy do czynienia z WEI QI, ale też z bardzo irracjonalną inteligencją. Mój kolega znalazł w końcu tą kobrę – to jest dopiero układ odpornościowy!

Tak jak wspominałem sposobem na wzmocnienie układu odpornościowego jest ogrzewanie YANG Nerek jak również ochrona przewodu pokarmowego. Istnieje specjalna receptura TMC, złożona z ziół na QI, którą można stosować w tym celu. Czasami używamy ziół o właściwościach ogrzewających.

### **Pytanie 1:**

Co się dzieje z osobą, która wybudza się np. o 3 w nocy i nie może zasnąć?

### **Odpowiedź:**

Jeżeli budzicie się w środku nocy i nie możecie zasnąć oznacza to, że budzicie się, ponieważ WEI QI wychodzi na zewnątrz a jedną z przyczyn tego stanu jest niedobór YIN w ciele. Dla porównania: gdy prowadzicie samochód i brakuje wody (YIN) w układzie chłodzenia, to po przejechaniu krótkiego odcinka temperatura znacząco wzrasta. To samo dzieje się, gdy nie macie wystarczającej ilości YIN w ciele i wtedy WEI QI zostaje wyrzucona na powierzchnię ciała. Na skutek tego mogą pojawić się różne objawy: np. niepokój ruchowy – ponieważ twoje cztery kończyny stają się zbyt gorące lub uczucie niepokoju w klatce piersiowej. Będziesz wtedy przewracać się na boki, po czym w wyniku wyczerpania zaśniesz, lecz nie będzie to głęboki sen i po chwili znowu się przebudzisz, pójdziesz do toalety trzeci raz tej nocy, zjesz coś itp. Tak dzieje się u wielu pacjentów. Czasami pytam pacjenta czy dobrze śpi. On odpowiada – tak panie Diolosa, mój sen jest bardzo dobry. Ponieważ czuję, że nie sypia on dobrze, zadaję kolejne pytanie – ile razy chodzi do toalety oddawać mocz w nocy. On odpowiada – 3 lub 4 razy. Jeżeli ktoś chodzi taką ilość razy do toalety w nocy to nie ma możliwości, aby dobrze spał. Gdy ktoś nie pracuje to może przespać się jeszcze po południu, ale jeśli ma trudny czas, dużo pracy (np. lekarz w szpitalu), to może wpędzić się psychozę i mieć poważny problem. Im mniej śpisz, tym więcej będziesz mieć gorąca w ciele i układzie nerwowym. Wzrośnie również napięcie projekcji umysłowych. Masz ich już i tak wystarczającą ilość ponieważ wierzysz, że jesteś swoim ciałem, myślami i emocjami a nasila się one dużo bardziej jeśli nie będziesz mieć wystarczająco głębokiego snu. W zależności od tego, o której godzinie pacjent budzi się czasami możesz zobaczyć (ale nie zawsze) na zegarze narządów jaki narząd jest dotknięty.

Jest pewna bardzo zdrowa i mocna receptura w TMC, którą każdy może przyjąć. Możecie udać się do któregoś z lekarzy medycyny chińskiej a oni postawią Wam diagnozę i dadzą bardzo dobrą recepturę, wskazówki żywieniowe i akupunkturę. Nie jest to tylko postawienie diagnozy, ale również leczenie.

Wszystkim polecam wczesne chodzenie do łóżka. Powiem Wam szczerze – ja naprawdę ciężko pracuję. Mój syn odwiedził mnie na miesiąc i powiedział – gdybym żył tak jak ty to po miesiącu miałbym atak serca. Odpowiedziałem mu – to też dobry sposób na śmierć. Gdybym miał wybierać to chyba wybrałbym metodę tybetańską, aby przekształcić ciało w tęczowe światło. Sądzę jednak, że u mnie to nie zadziała :-). Kiedy mam taki trudny okres to kładę się spać nawet o godz. 20. Robimy to razem z Iną. Mówię to poważnie – idę spać o 20-21 godzinie i nigdy nie kładę się spać po północy – najpóźniej o 23. Lubię 21-22 – to jest najlepszy okres na kładzenie się spać. Rankiem budzę się wcześnie – około godziny 5.

Jeśli nie śpicie wystarczająco dobrze to nie tylko wasza WEI QI jest słaba, ale również wasza pamięć słabnie. Jest bardzo bliski związek pomiędzy snem i pamięcią, a ja potrzebuję mojej pamięci dla studentów i pacjentów.

## **Pytanie 2:**

Proszę podać ogólne wskazówki na wzmocnienie odporności, które przydadzą się każdemu.

### **Odpowiedź:**

Najprostsze i najbardziej ogólne wskazówki dotyczą diety ale musi to być dostosowane do twoich indywidualnych potrzeb. Z tego co widzę z daleka, to masz konstytucję typu YANG z suchością i jest to zupełnie odmienne od konstytucji pani, która siedzi w pierwszym rzędzie.

Główna idea jest taka aby jeść i pić ciepłe pokarmy i napoje albo przynajmniej wodę, która nie jest za zimna. Jeżeli uprawiasz dużo sportu i masz wystarczającą ilość ciepła to możesz oczywiście zjeść trochę sałaty. Generalnie chodzi o to aby jeść pożywienie ciepłe, gotowane, dobrze zrównoważone. Bardzo szkodliwe dla układu odpornościowego jest jedzenie głęboko mrożone i przygotowywane w mikrofalówce, ponieważ atakuje ono układ pokarmowy.

Możesz ugotować np. zupę z kurczaka – wszystkie długo gotowane zupy z mięsem lub bez wzmacniają WEI QI. Jeśli jesteś wegetarianinem możesz zrobić to z jajkiem. W ten sposób właściwie ogrzewasz swój organizm. Możesz zastosować również chińskie zioła, mające za zadanie wzmocnienie układu odpornościowego. Chińczycy bardzo często stosują je w kuchni – np. Huang Qi – można je po prostu wrzucić do zupy. Dobrze jest też wykonywać odpowiednie ćwiczenia i utrzymywać pozytywne nastawienie umysłu – to bardzo ważne. Wstajesz rankiem, patrzysz w lustro – niektórzy mówią wtedy – o mój Boże, to nie mogę być ja.

Alternatywnie – wstajesz rankiem w dobrym, pozytywnym nastroju, idziesz do łazienki, spoglądasz w lustro i mówisz – nie jestem tym odbiciem, ale jestem lustrem. Rozumiecie ten przekaz?

Awansowałem i w zeszłym roku zostałem dziadkiem. Wziąłem mojego wnuka, pokazałem mu jego odbicie w lustrze i powiedziałem – popatrz, to jest Moris. On jednak nie umie jeszcze się rozpoznać ponieważ nie ma tego konceptu. Pamiętajcie o tym – nie jesteście tym, czym myślicie, że jesteście. To sprawia, że jesteście pozytywni. Bądźcie głęboko przekonani, że wasza prawdziwa natura jest ponadczasowa, nigdy nie narodzona, czysta i doskonała. Powtarzajcie to sobie. To pomaga układowi odpornościowemu. Kiedy będziecie sobie powtarzać np. - jestem grzesznikiem, wtedy patogenne wpływy zewnętrzne przyjdą.

Musicie zdać sobie sprawę, że możecie przyciągnąć do siebie tylko to, co macie w środku. Jeśli macie bardzo agresywną naturę, to wtedy łatwo narazicie się na atak wiatru z



zewnątrz. Jeżeli jesteście przygnębieni, w depresji to jesteście wrażliwi na zewnętrzną wilgoć. Dlatego można wzmocnić WEI QI poprzez zmianę swojej emocjonalności i przyjęcie pozytywnego nastawienia na poziomie względnym i absolutnym. Na poziomie względnym, za pomocą pozytywnych emocji i absolutnym, kiedy wiesz, że jesteś jeszcze czymś więcej.

**Pytanie 3:**

Czy będzie to dużym błędem, jeśli u pacjenta z wysoką gorączką lub u dziecka schłodzimy go np. za pomocą soku.

**Odpowiedź:**

Definicja gorączki w TMC jest czymś bardzo złożonym. Możemy rozróżnić różne rodzaje gorączki w zależności od tego, z jakim czynnikiem patogennym mamy do czynienia. Wypicie czegoś odświeżającego kiedy masz wysoką gorączkę jest dobre. Może to wesprzeć, ale nie pomoże organizmowi pozbyć się tego patogennego wpływu. Wypicie soku albo jogurtu z wodą będzie bardzo dobre jeżeli będziesz mieć gorączkę typu Yang Ming z temperaturą ok. 40 stopni – tzw. gorączkę pokarmową. W takim stanie pacjent ma ochotę na coś odświeżającego, ale nie zneutralizuje to toksyn.

Są inne typy gorączki np. – z powodu niedoboru YIN (porównanie do sytuacji, kiedy prowadzisz samochód i nie masz wystarczającej ilości wody w układzie chłodzenia) i wtedy będziesz mieć gorączkę w nocy. Gorączka pokarmowa występuje pod koniec dnia. Czasami można mieć stan podgorączkowy gdy YANG organizmu jest całkowicie zniszczone. Nazywamy to prawdziwym zimnem i fałszywym gorącem. Wtedy musisz użyć gorących ziół żeby zredukować gorączkę. Chińczycy nazywają to gorączką YIN albo ogniem YIN. Jest to bardzo złożony temat.

Jeżeli gorączka pochodzi z wiatru, to musisz wywołać efekt napotny, a gdy pochodzi z układu pokarmowego to skuteczny jest efekt przeczyszczający. Jeżeli masz gorączkę z powodu wyczerpania płynów ciała, to obniżysz ją wzmacniając YIN. Najgorszym rozwiązaniem jest używanie zachodnich środków obniżających gorączkę. Tylko w pewnych specyficznych przypadkach może to ocalić życie.

**Pytanie 4:**

Co dzieje się z człowiekiem, który budzi się w nocy z nadmiaru gorąca?

**Odpowiedź:**

Chińczycy nazywają to – gorąco kości. Dotyczy to ludzi, którzy nie mają wystarczająco YIN w ciele. Wtedy część WEI QI porusza się wewnątrz, a część pozostaje na zewnątrz ciała. Przebywa ona wtedy na wewnętrznej powierzchni ciała, jak również na podszwach stóp i dłoniach. Towarzyszą temu najczęściej nocne poty. Inny przypadek dotyczy ludzi, którzy mają nadwagę i przed pójściem spać zjedli coś ciężkostrawnego np. baraninę w restauracji hinduskiej. Można to nazwać – miej bezsenność i umrzyj. Dodatkowo aby się upewnić że nie będą marznąć w nocy, piją do tego herbatę masala i czerwone wino. Wtedy idąc spać mają taką ilość wilgoci i gorąca w przewodzie pokarmowym, że całą noc kręcą się.

Podobne objawy można mieć również w czasie menopauzy.

**Pytanie 5:**

Do którego momentu gorączka jest bezpieczna dla dziecka? Jak długo można utrzymywać gorączkę u dziecka a kiedy należy ją zbijać?

Niektóre małe dzieci, do 4 roku życia na gorączkę reagują drgawkami, medycyna zachodnia zaleca wtedy zażycie Panadolu, lub innego leku dla obniżenia gorączki. Jak zachowywać się w takim przypadku?

**Odpowiedź:**

Jak to jest, że dzieci mogą mieć wysoką gorączkę i cały czas chcą się bawić? Czasami możecie zobaczyć jak dziecko siedzi i ma taką czerwoną głowę jak ja dzisiaj. Przykładasz mu rękę do głowy – stwierdzasz, że jest gorąca, mierzysz temperaturę – 40 stopni a dziecko cały czas bawi się. Co z Tobą – czy mając tak wysoką temperaturę potrafiłabyś swobodnie bawić się?

Dlaczego dziecko jest w stanie wytrzymać wysoką gorączkę, a my jako dorośli już nie? Ponieważ subtelne kanały dziecka, które są odpowiedzialne za świadomość są bardzo czyste. Kolejną przyczyną jest to, że nie ma identyfikacji z ciałem. Utożsamianie z ciałem nasila się w ciągu życia poprzez edukację. To jest twój nos, to jest twoje ucho, to jest filiżanka – jeżeli nadajesz nazwy, to masz koncept. Ono na razie tylko patrzy. Dlatego dzieci tak dobrze znoszą gorączkę. Im więcej masz identyfikacji ze swoim ciałem, tym trudniej Ci znieść cierpienie. Im bardziej wierzysz, że jesteś tym ciałem, tym drobniejszy problem potrafi wytrącić Cię z równowagi.

Dzieci mają skłonność do gorączki pokarmowej. Jeżeli masz dobrego lekarza pediatrę, który ma wykształcenie antropozoficzne – znam wielu takich – to doradzi on robienie okładów z chłodnej wody (nie dotyczy to gorączki powyżej 40 stopni wespół z drgawkami). Z punktu widzenia TMC, ja zaleciłbym użycie czopków dla wydrenowania i usunięcia gorąca z kałem. Można zastosować również lewatywy – są one bardzo skuteczne u małych dzieci. Jeżeli byłby to dorosły, dostałby filiżankę ziół do wypicia, ale z dzieckiem mogłoby to być trudne do wykonania. Jeżeli gorączka przesuwają się do warstwy Jing Fen – tak to nazywamy w TMC i dziecko ma drgawki, to wtedy musisz zastosować leki zachodniej medycyny. Możesz sobie poradzić z tym problemem inaczej, jeśli jesteś dobrze wykształconym lekarzem TMC, masz pełną wiedzę albo masz wsparcie kogoś, kto umie to zrobić we właściwy sposób. Jeżeli nie masz wiedzy i wsparcia lepiej będzie jak zrobisz to w sposób zachodni. Nie można tutaj poruszać się pomiędzy dwoma światami, ponieważ chodzi o życie dziecka.

Dla przykładu – przyszedł do mnie przyjaciel i powiedział, że jego dziecko ma szkarlatynę. Napisałem recepturę i po 2 dniach nie było śladu. Ponownie zadzwonił do mnie po 10 dniach i powiedział, że jego dziecko ma wiatrówkę. Napisałem recepturę i po 3 dniach wszystkie objawy zniknęły. Było to możliwe ponieważ mieli oni wszystkie zioła, oraz mają wiedzę i zaufanie do mnie. Jeżeli tak nie jest, to postępuj w sposób zachodni. Dziecko przeżyje – zobacz, my wszyscy przeżyliśmy. Przeszliśmy przez to.

#### **Pytanie 6:**

Jak odnieść się do układu odpornościowego jeśli organizm dotknięty jest nowotworem? Czy stosować np. żywienie wg Pięciu Elementów, czy jeść mięso – proszę o ogólne spojrzenie na temat.

#### **Odpowiedź:**

Jest to bardzo złożone pytanie. Jeśli chodzi o Czong Liu, to po pierwsze trzeba zobaczyć w jakim stadium znajduje się pacjent, w jakim jest wieku, jaka jest odporność jego organizmu. Dla przykładu – miałem pacjenta z hoczkinem B o bardzo agresywnym charakterze. Jest to bardzo silny człowiek, który ćwiczył kulturystykę i mogłem mu dać bardzo agresywną recepturę. Jeżeli byłby to ktoś słaby i stary to musiałbym go bardziej wzmacniać. Tak więc każdy przypadek musimy traktować indywidualnie. Ujmując to bardzo powierzchownie – poruszamy się pomiędzy atakowaniem choroby a wzmacnianiem korzenia. Czasami robisz te dwie rzeczy w jednym czasie. Jedna rzecz jest bardzo ważna w przypadku nowotworów – wydalanie musi dobrze funkcjonować, flora bakteryjna być prawidłową i sen powinien być głęboki. Jest to podstawowe leczenie dla wzmocnienia układu odpornościowego. Trawienie i resorpcja muszą funkcjonować prawidłowo i być wzmacniane, również przez dobry sen. Nie jest to łatwo osiągnąć, bo kiedy słyszysz taką diagnozę to nasza

cielesna nietrwałość staje się oczywista. Tak więc jeżeli sen i trawienie są dobre, to jest to dobry objaw.

**Pytanie 7:**

Czy w czasie nocy musimy być przykryci i dlaczego? Jeżeli jesteśmy w krajach gorących albo podróżujemy i chcielibyśmy spać na zewnątrz bez przykrycia – czym to grozi?

**Odpowiedź:**

Przykrywać albo nie przykrywać – oto jest pytanie. Nowa interpretacja Szekspira :-). Razem z Iną spędzamy dużo czasu w krajach tropikalnych. W czasie monsunu, kiedy jest bardzo wilgotno i gorąco oraz 40 stopni na zewnątrz, to nie musisz przykrywać się. Jedyne co musisz zrobić – to bez żadnego współczucia zabić wszystkie moskity. Tak więc zapomnij wtedy o wszystkich naukach o współczuciu dla komarów. Ja używam w tym celu bomb chemicznych, po czym stosuję modlitwy typu – bardzo mi przykro przyjaciele, ale nie ma dla was miejsca w tym pokoju. Jest to problemem szczególnie jeśli jesteś w rejonie malarycznym. Możesz wtedy spotkać swojego chłopaka z poprzedniego życia, który był bardzo nieszczęśliwy i bzyząc przyjdzie do Ciebie. Ty mówisz wtedy – kochanie, przykro mi. Mówiąc poważnie – w krajach tropikalnych należy być bardzo ostrożnym. Bardzo niebezpieczne są wentylatory pokojowe. Można dostać od nich porażenia nerwu twarzowego. Jeżeli znajdujesz się w miejscu gdzie jest duża wilgoć i gorąco i na noc włączysz wiatrak, to jest najgorsza rzecz jaką możesz zrobić. Kiedy śpisz, masz mniej WEI QI na powierzchni, pory twojego ciała otwierają się, pocisz się i kiedy pojawia się wiatr od wentylatora to wchodzi on do wnętrza ciała i budząc się rano możesz mieć bardzo nieprzyjemne konsekwencje. Jeżeli dzieje się to w Chinach, to nie jest to problem, gdyż mają tam tak głęboką wiedzę, że dadzą Ci odpowiednią recepturę dla usunięcia szkodliwego wpływu i wzmocnienia WEI QI. Możesz też dostać akupunkturę.

**Pytanie 8:**

Czy istnieją wyjątki, kiedy w nocy należy wstawać? Od godziny 3 następuje czas Płuc, kiedy podobno pozycja pionowa jest wskazana.

**Odpowiedź:**

W gruncie rzeczy, kiedy nie możecie spać – to siedźcie i medytujcie. Mówię poważnie. Są dwie możliwości. Pierwsza – siedźcie i medytujcie, jeśli wiecie co to jest medytacja albo bawicie się w medytację, druga – połóżcie się na prawym boku i medytujcie w pozycji leżącej. Możecie wykorzystywać ten czas do medytacji żeby zrozumieć, kto postrzega ten świat.

Inną możliwością jest wstanie i praca – możesz posprzątać, gotować, jeść – to też jest sposób na spędzenie czasu.

**Pytanie 9:**

Układ odpornościowy a choroby zakaźne wieku dziecięcego i szczepienia oraz ogólnie choroby zakaźne.

**Odpowiedź:**

To jest ciężki temat na koniec – może zostawmy go.

Szczepienia – to decyzja rodziców. Z punktu widzenia TMC wprowadza to toksyczne, trujące gorąco do organizmu. W niektórych przypadkach może to być bardzo niebezpieczne. Zaznaczam, że w niektórych przypadkach – nie możemy być ekstremalni w naszym postrzeganiu świata. Polecilibym, że jeżeli chcecie szczepić swoje dziecko, to poczekajcie aż będzie miało 2-3 lata i będzie silniejsze. Szczepionki są niebezpieczne zwłaszcza gdy dziecko nie ma wystarczającej ilości YIN i ma gorąco krwi. Wtedy może to być bardzo niebezpieczne i lepiej będzie poczekać ze szczepieniem.

Dziękuję Wam bardzo za dzisiejsze spotkanie.