

**INSTYTUT MEDYCYNY CHIŃSKIEJ I PROFILAKTYKI ZDROWIA
W KRAKOWIE**

PRACA DYPLOMOWA

Dariusz Bobowski

**TERAPIA ZAPARĆ W TMC
Z WYKORZYSTANIEM
DIETETYKI, ZIOŁOLECZNICTWA,
AKUPUNKTURY I MASAŻU**

Kraków 2022

Spis treści

WSTĘP.....	3
TERAPIA.....	5
Zalecenia dotyczące trybu życia i diety.....	5
Zegar narządów.....	5
Płyny ciała.....	6
Kultura jedzenia, swobodny przepływ Qi w ciele oraz perystaltyka jelit.....	7
Terapia zgodnie z wzorcami patologii.....	8
1. Gorąco w Jelicie Grubym.....	8
2. Zastój Qi w Jelicie Grubym na tle zastoju Qi Wątroby.....	10
3. Nagromadzenie Zimna w Jelicie Grubym.....	11
4. Niedobór Qi Śledziony/Płuc.....	12
5. Suchość Jelita Grubego (może być z niedoboru Płynów, Krwi oraz Yin).....	14
6. Niedobór Qi/Yang Nerek.....	16
Inne przyczyny.....	17
Przepis na congee (zupę zbożową).....	18
Mikrosystemy akupunktury.....	19
1. Koreańska terapia dłoni.....	19
2. Akupunktura ucha.....	20
3. Akupunktura czaszki.....	20
Akupunktura klasyczna.....	21
Masaż.....	21
1. Terapeutyczny chiński masaż Tui Na.....	21
2. Automasaż.....	21
PODSUMOWANIE.....	22
BIBLIOGRAFIA.....	23

WSTĘP

Zaparcia, czyli zaburzenia wydalania, to bardzo powszechne zjawisko w dzisiejszych czasach. Szacuje się, że większość ludzi doświadcza ich sporadycznie lub regularnie. W dużej mierze spowodowane jest to niewłaściwym trybem życia, złą dietą oraz emocjami.

Prawidłowe wypróżnienia cechują się następująco:

- odbywają się regularnie, codziennie, w godzinach porannych
- są kompletne
- przebiegają bez wysiłku, bólu oraz utrudnień
- stolec jest uformowany i lekko nawilżony.

Zaparcie występuje wtedy, gdy:

- wypróżnienie następuje nieregularnie, rzadziej niż codziennie
- wypróżnienie jest utrudnione lub bolesne
- stolec jest twardy, suchy, trudny do wydalania
- stolec jest oddawany w kilku partiach
- jest odczucie niepełnego wypróżnienia.

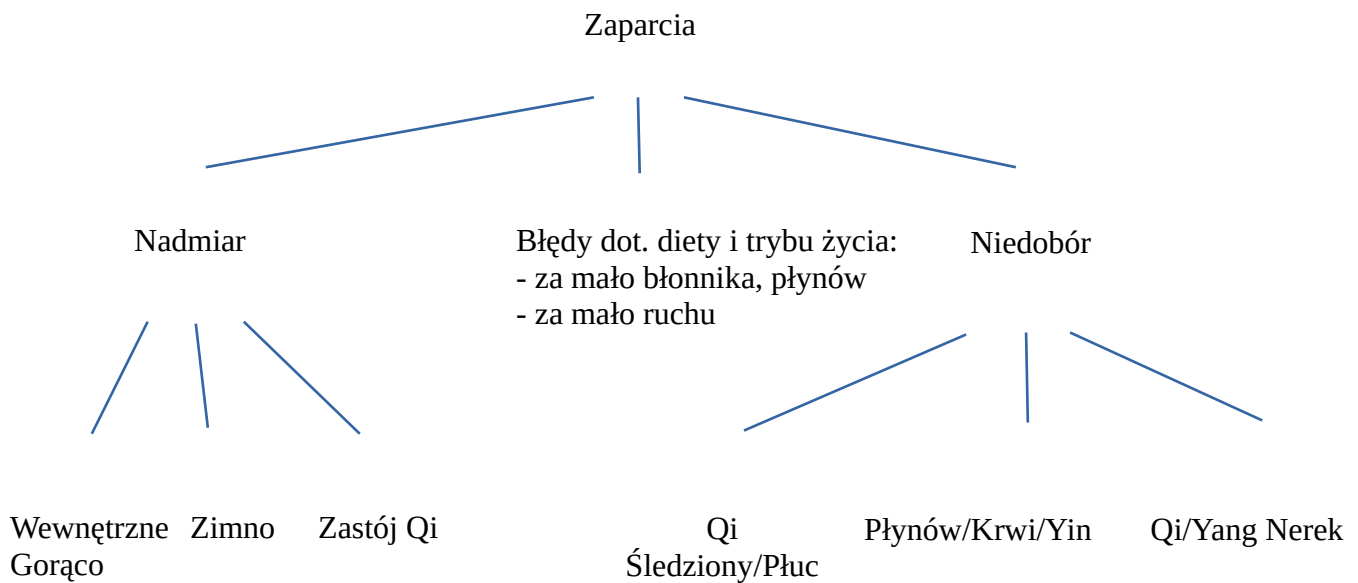
Jak widać termin „zaparcie” obejmuje szerokie spektrum zaburzeń wydalania, dlatego też jest to zjawisko bardzo powszechne i często występuje w formie „ukrytej”, tzn. nieuprzytomnionej, gdyż np. samo „odczucie niepełnego wypróżnienia” już jest formą zaparcia.

Objawy towarzyszące zaparciom to:

- odczucie pełności w brzuchu
- wzdęcia
- gazy
- dyskomfort jelitowy
- hemoroidy, z bólem, obrzękiem, obecnością krwi w stolcu.

Na skutek zaparcia następuje zablokowanie ruchu Qi w dół, co utrudnia ruch Qi w górę i unoszenie czystego Qi – skutkuje to osłabieniem zasilania w Qi, głowy, mózgu, narządów zmysłów oraz osłabieniem unoszenia Qi Śledziony. Przenosi się to więc na zaburzenie ruchu Qi w całym ciele, co skutkować może upośledzeniem pracy wszystkich systemów energetycznych ciała.

Rozróżnienie przyczyn zaparć:



Mając na uwadze powyższą systematykę przyczyn zaparć, zgodnie z teorią różnicowania wzorców patologii w TMC, można wyróżnić następujące wzorce patologii:

1. Gorąco w Jelicie Grubym
2. Zastój Qi w Jelicie Grubym na tle zastoju Qi Wątroby
3. Nagromadzenie Zimna w Jelicie Grubym
4. Niedobór Qi Śledziony/Płuc
5. Suchość Jelita Grubego
6. Niedobór Qi/Yang Nerek

TERAPIA

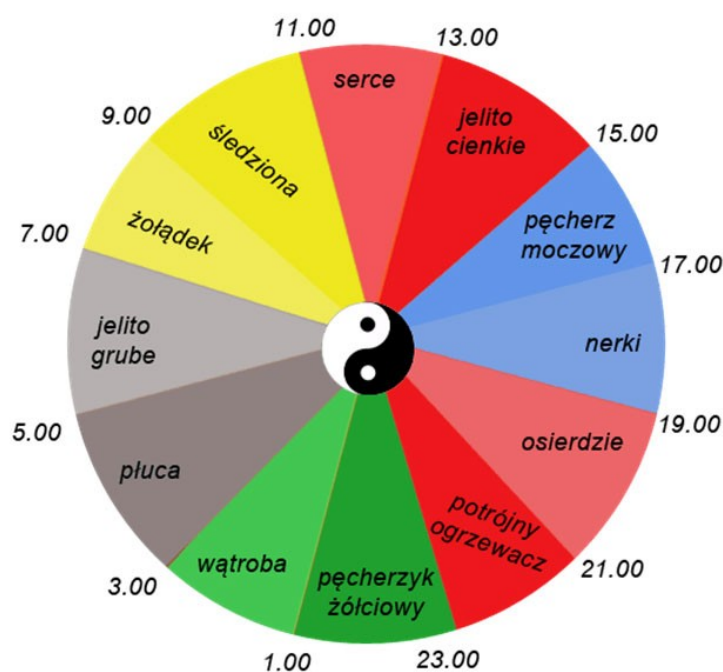
Zalecenia dotyczące trybu życia i diety

Zegar narządów

Podstawą zdrowia jest życie w zgodzie z Naturą, co w przeniesieniu na język medycyny chińskiej wiąże się m.in. z dostosowaniem się do tzw. zegara narządów, czyli cyklu obiegu Ying Qi (energii odżywczej) w ciele. Tryb życia zsynchronizowany z zegarem narządów zapewnia nieustanną odnowę sił witalnych i zachowanie wszystkich substancji ciała w dobrym stanie.

Ważne zalecenia dotyczące życia w zgodzie z zegarem narządów:

- sen od godziny 22.00 w lecie oraz 21.00 w zimie (min. Qi w obiegu Śledziony oraz max. Qi w obiegu Potrójnego Ogrzewacza – następuje regeneracja wszystkich substancji ciała)
- wstawanie przed wschodem słońca (w godz. 5.00-7.00 jest max. Qi w obiegu Jelita Grubego i jest to najlepszy czas na pełne opróżnienie jelit)
- zjadanie najbardziej zasobnych w substancje odżywcze posiłków w czasie max. układu pokarmowego tj. śniadanie 7.00-9.00 (max. Qi w obiegu Żołądka), obiad 13.00-15.00 (max. Qi w obiegu Jelita Cienkiego)
- nie jadać po godzinie 18.00-19.00, kolacja powinna być lekkostrawna, najlepsza jest zupa warzywna
- położenie się płasko/sjesta, przez ok. 15-20 min. w godz. 13.00-15.00 (min. Qi w obiegu Wątroby – sjesta w tym czasie zapewnia dokrwienie Wątroby i niweluje niższą energetyczną często odczuwaną w tej porze)



Płyny ciała

Środowisko naszego ciała w ponad 70% jest środowiskiem płynnym, a tragedią zdrowotną dzisiejszych czasów jest to, że większość ludzi jest odwodniona. Jest to standardem u osób starszych, gdzie dodatkowo na skutek wieku, występuje zużycie Yin. Powodem powszechnego odwodnienia jest styl życia:

- powszechny stres, pośpiech, generuje negatywne emocje skutkujące tworzeniem się Gorąca w ciele, co wyniszcza Płyny ciała
- powszechne używanie produktów mocno wyniszczających Płyny i osuszających tj. kawa, herbata, papierosy, alkohol, ostre przyprawy; szczególnie szkodliwym zwyczajem jest picie kawy na pusty żołądek, co paradoksalnie stosowane jest przez osoby cierpiące na zaparcia (kawa jest gorzka i pobudza ruch w dół), ale docelowo jeszcze bardziej wysusza to Płyny ciała i pogarsza sytuację
- dieta oparta na produktach osuszających tj. chleb, pizza, frytki, wszystko co jest mocno wypieczone i ostro doprawione
- zwyczaj popijania posiłków wodą lub innymi płynami, powoduje rozcieńczanie soków trawiennych (Płyny Żołądka) do stężenia pH, w którym już nie trawią białka, niestrawione produkują Wilgoć, a dalej Śluz, co utrudnia przepływ Qi/Krwi oraz w dalszym ciągu uniemożliwia produkcję substancji ciała.

Właściwa ilość i jakość Płynów ciała jest niezbędna do wystarczającej produkcji substancji ciała i odżywienia go, właściwie działającej Wei Qi (energii ochronnej), która bez nich nie może sprawnie funkcjonować (frakcja mętna Płynów lekkich – Jin, dostarcza Wei Qi do meridianów ścięgniasto-mięśniowych). Tak więc umiejętność dbałości o właściwy poziom Płynów ciała jest kluczowa w zapewnieniu jego dobrego funkcjonowania. Płyny produkowane są w Żołądku a następnie po rozdzieleniu na Płyny lekkie (Jin), ciężkie (Ye) oraz przejrzyste i mętne, dystrybuowane są do wszystkich struktur ciała za pośrednictwem systemu Śledziony, Płuc i Potrójnego Ogrzewacza.

Aby chronić i właściwie odżywiać Płyny ciała, szczególnie u osób, które już mają z nimi problem, czego wskazaniem są zaparcia, należy:

- wyeliminować produkty o termice gorącej oraz wysuszające tj. czosnek, cebula, chili, pieprz, alkohol, kawa, czekolada, produkty smażone, tostowane, baranina, jagnięcina, mięso jelenia, wędliny, mięsa pieczone i grillowane
- ograniczyć produkty z rodziny psiankowatych tj. ziemniaki, pomidory, bakłażan, papryka (ich subtelna toksyczność tworzy Gorąco Krwi)
- ograniczyć, a w ciężkich przypadkach (nagromadzenie Śluzu, niedobór Qi Śledziony) wyeliminować nabiał, cukier (sprzyjają produkcji Śluzu)
- wyeliminować produkty przetworzone, mrożone, konserwy, przygotowywane w kuchence mikrofalowej, liofilizowane
- codziennie rano po wstaniu wypijać 1-2 szklanek ciepłej wody (można do niej dodać szczyptę soli kamiennej), jest to wewnętrzny prysznic spłukujący toksyny po nocnych procesach oczyszczających oraz nawilżający śluzówkę układu pokarmowego
- dbać o picie ciepłej wody pomiędzy posiłkami (co najmniej pół godziny przed posiłkiem oraz 2 godziny po posiłku), picie czystej wody, bez dodatku soków itp. jest ważną czynnością, gdyż powoduje odprowadzanie Gorąca

- spożywać zupy zbożowe/congee (ziarna zbóż w formie uwodnionej są najlepszym sposobem na budowę Płynów); najlepszymi zbożami budującymi Płyny są proso, biały ryż, jęczmień pełnoziarnisty (nie jest to kasza jęczmienna ani kasza pęczak, która to po poddaniu obróbce szlifowania nie ma już właściwości jęczmienia pełnoziarnistego), kukurydza, owies
- spożywać zupy warzywne/mięsno-warzywne, kompoty
- spożywać wartościowe tłuszcze tj. masło, oliwa z oliwek, oleje wielonienasycone (olej lniany, słonecznikowy, konopny, rydzowy), oleiste nasiona, orzechy.

Ważna informacja odnośnie tłuszczu:

- nie należy używać olejów rafinowanych i margaryny; wszelkich olejów sprzedawanych w plastikowych butelkach; olejów zawierających tłuszcze wielonienasycone (omega 3 i 6) z krótkimi datami przydatności do spożycia lub przechowywanych po otwarciu poza lodówką, są to m.in. olej z pestek dyni, z orzechów włoskich, lniany, słonecznikowy, konopny, rzepakowy, rydzowy (tłuszcze trans i utlenione tłuszcze roślinne powodują degenerację błon komórkowych, co jest przyczyną wielu stanów patologicznych)¹
- nie należy kupować wyłuskanych orzechów i pestek, gdyż zawierają zjełczałe i zepsute tłuszcze wielonienasycone, kupować je w łupinach i łuskać przed spożyciem, dla ułatwienia trawienia i przyswajania można je moczyć na noc a rano delikatnie podprażyć.

Kultura jedzenia, swobodny przepływ Qi w ciele oraz perystaltyka jelit

Niewłaściwa kultura jedzenia – przejadanie się, jedzenie za szybko, nie wystarczające przeżuwanie pokarmu, jedzenie pod wpływem emocji i stresu, jedzenie podczas wykonywania innych czynności np. oglądania telewizji, czytania, zbyt krótkie przerwy między posiłkami – zaburzają właściwe funkcjonowanie układu pokarmowego. Siedzący tryb życia i pracy oraz nawyk przejadania się, nie sprzyjają właściwemu krążeniu Qi i Krwi w ciele – prowadzi to do zastojów. Dodatkowo nawyki żywieniowe oparte o produkty rafinowane, przetworzone oraz mała konsumpcja warzyw i owoców, nie zapewniają odpowiedniej ilości błonnika pokarmowego, który wpływa korzystnie na perystaltykę jelit oraz jest pokarmem dla flory bakteryjnej. Nadużywanie antybiotyków oraz przewlekły stres, są czynnikami wyniszczającymi pożyteczne bakterie jelitowe. Środki zaradcze to:

- należy zadbać o przeznaczanie na spożywanie posiłku odpowiedniej ilości czasu oraz o to, aby miejsce gdzie jemy zapewniało nam miłą i spokojną atmosferę
- przed posiłkiem należy się wyciszyć/uspokoić
- podczas jedzenia nie należy wykonywać innych czynności tj. czytanie, oglądanie telewizji itp., powoduje to rozpraszanie Qi, a ewentualne emocje pojawiające się podczas tych czynności wpływają negatywnie na trawienie
- należy jeść powoli, przeżuwać każdy kęs przynajmniej 40-50 razy, gdyż węglowodany zaczynają trawić się już w jamie ustnej

¹ Wymienione oleje zawierające tłuszcze wielonienasycone są zdrowe i wskazane do spożywania, ważnym jest jednak przestrzeganie zasad dotyczących ich bezpiecznego użytkowania. Tłuszcze wielonienasycone (omega 3 i omega 6) są bardzo wrażliwe na działanie światła oraz temperatury – ulegają utlenieniu i stają się toksyczne dla organizmu. Nowo zakupiona butelka oleju po otwarciu powinna być przechowywana w lodówce i wyciągana oraz otwierana na krótko, tylko na czas użycia. Tłuszcze te mogą być spożywane tylko na zimno jako dodatek do potraw, nie wolno ich poddawać obróbce cieplnej.

- dobieranie pożywienia dostosowanego do własnych możliwości przetworzenia go i przyswojenia (zbyt ciężkostrawne pożywienie i jego nadmiar powodują powstawanie Wilgoci i zakłócają procesy transformacji i transportu)
- nie przejadanie się, wypełnianie żołądka w 70-80%, tak aby nie nadwerężyć Qi Śledziony
- należy zadbać o to aby przerwy między posiłkami były odpowiednio duże, co najmniej 4 godziny, tak aby żołądek i kolejne odcinki układu pokarmowego zdążyły się opróżnić po wcześniejszym pokarmie
- jądanie produktów zasobnych w błonnik pokarmowy tj. zboża, strączki, warzywa, owoce
- jeśli jest potrzeba, stosowanie dodatkowych preparatów prebiotycznych tj. inulina z cykorii, guma guar, nasiona babki jajowatej (psyllium)
- dbałość o mikroflorę jelitową – codzienne spożywanie naturalnych probiotyków w formie produktów fermentowanych np. wszelkie kiszonki, kombucza, miso, sos sojowy
- codzienna, odpowiednio dostosowana do wieku i możliwości dawka ruchu tj. spacer, ćwiczenia psycho-fizyczne, gimnastyka, taniec itp.

Bardzo ważnym elementem wpływającym na przepływ Qi w ciele oraz jakość wszelkich procesów energetycznych, jest oddychanie. Ruch zsyłający Qi Płuc zawiaduje ruchem w dół w Jelicie Grubym. Większość ludzi oddycha niewłaściwie, co spowodowane jest przez:

- zablokowaną przeponę (głównie na skutek stresu)
- niewłaściwe nawyki oddechowe związane z oddychaniem klatką piersiową zamiast brzuchem
- oddychanie ustami.

Oddychanie brzuszne, tylko poprzez nos, jest fizjologicznym sposobem oddychania – tak też oddychają małe dzieci. Podczas oddychania brzusznego ma miejsce naturalny masaż organów brzucha, co wpływa na perystaltykę oraz pracę jelit, wzmacniają się mięśnie brzucha, poprawia się jakość Qi przetwarzanej z Esencji Nerek, a gromadzonej w dolnym Dan Tian (ośrodek energetyczny w podbrzuszu) oraz uspokaja się umysł.

Terapia zgodnie z wzorcami patologii

1. Gorąco w Jelicie Grubym

Możliwe objawy: suchy i twardy stolec, niewydalany swobodnie, skąpomocz, zaczerwieniona twarz, gorączka, rozpieranie i ból w jamie brzusznej, suchość jamy ustnej, cuchnący oddech, owrzodzenie jamy ustnej i języka

Język: czerwony, z żółtym i suchym nalotem

Puls: szybki i ślizgający lub szybki i nitkowaty lub szybki i głęboki lub powierzchwniowy i szorstki

Strategia: usunąć Gorąco, nawilżyć jelita

Zalecenia dietetyczne:

- ograniczyć produkty i dania, które łatwo blokują środkowy ogrzewacz, gdyż nie posiadają dynamicznej kierunkowości tj. ziemniaki, produkty mączne, tłuszcze w dużych ilościach; stosować

je z dodatkiem przypraw i warzyw zapewniających kierunek zsyłający i rozpraszających ich bezwładność

- stosować produkty o termice zimnej i smaku gorzkim
- stosować wszelkiego rodzaju zupy warzywne, congee zbożowe (zupa zbożowa) z prosa, brązowego ryżu długoziarnistego, jęczmienia pełnoziarnistego, owsa
- stosować warzywa
 - oczyszczające Gorąco – kielki, pak choy, endywia, zielone sałaty, liście mniszka, rukiew wodna, cykorria, karczochy, fasolka szparagowa, ogórek, kapusta pastewna, szpinak
 - odżywiające Płynny – cukinia, dynia
 - zsyłające Qi – warzywa korzeniowe tj. marchewka, pietruszka, batat, burak
 - wszystkie małe fasolki – tj. czarna, azuki, soczewice, a szczególnie mung
- stosować produkty nawilżające tj. oleje, masło, sezam (delikatnie podprażyć na patelni i mielić), nasiona konopi, len, pestki słonecznika i dyni (moczyć na noc i delikatnie podsuszać na patelni), nasiona chia, migdały, pestki moreli (ze względu na toksyczność spożywać do 10 szt. dziennie), orzechy włoskie (moczyć na noc i delikatnie podsuszać na patelni), miód
- można używać surowe jabłka
- używać przyprawy o termice chłodnej tj. mięta, szałwia, liście kolendry, tymianek, majeranek
- ze sposobów przyrządzania posiłków najlepsze będą: gotowanie w dużej ilości wody, gotowanie na parze
- można zastosować doraźnie ogólnodostępne zioła tj. rzewień, aloes, senes, kora kruszyny
- w ciągu dnia, między posiłkami, pić ciepłą wodę

Receptura ziołowa:

- Da Cheng Qi Tang – tylko w stanie ostrym, do jednorazowego zastosowania
 - Da Huang
 - Mang Xiao
 - Zhi Shi
 - Hou Po
- San Huang Xie Xin Tang – tylko w stanie ostrym, przy buchającym Gorącu Żołądka, stosowana tylko do momentu wypróżnienia
 - Da Huang
 - Huang Qin
 - Huang Lian
- Ma Zi Ren Wan – może być stosowana dłużej, gdyż odżywia i nawilża, 2 x 2 g
 - Huo Ma Ren
 - Xing Ren
 - Bai Shao
 - Zhi Shi
 - Hou Po
 - Da Huang

- Feng Mi

Akupunktura:

- BL25, ST37, ST25, SP15, SJ6, LI4, LI11, ST44 ↓

2. Zastój Qi w Jelicie Grubym na tle zastoju Qi Wątroby

Możliwe objawy: zaparcie ze stolcem w małych kawałkach, stolec nie jest suchy, zaparcie może występować na przemian z biegunką, objawy są wywołane lub nasilają się pod wpływem stresu emocjonalnego lub braku ruchu, rozpieranie i pełność w klatce piersiowej i obszarze podżebrzowym, rozpieranie w brzuchu i ból brzucha

Język: z żółtym i tłustym nalotem

Puls: strunowaty

Strategia: rozluźnić Qi i usunąć zastój

Zalecenia dietetyczne:

- ograniczyć produkty i dania, które łatwo blokują środkowy ogrzewacz, gdyż nie posiadają dynamicznej kierunkowości tj. ziemniaki, produkty mączne, tłuszcze w dużych ilościach; stosować je z dodatkiem przypraw i warzyw zapewniających kierunek zsyłający i rozpraszających ich bezwładność

- stosować wszelkiego rodzaju zupy warzywne, congee zbożowe (zupa zbożowa) z prosa, brązowego ryżu długoziarnistego, jęczmienia pełnoziarnistego, owsa

- używać przyprawy poruszające Qi w środkowym i dolnym ogrzewaczu tj. kminek, kumin, czarnuszka, kolendra, mięta, koper włoski, świeży imbir

- nie używać warzyw kompaktowych tj. kapusta, brokuł, kalafior, brukselka (zgodnie ze swoją budową powodują one zbieranie/gromadzenie Qi – ruch do wewnątrz, co będzie pogłębiać zastój Qi)

- stosować warzywa

- otwierające tj. jarmuż, boćwina, szpinak, kapusta pastewna
- poruszające zastój Qi tj. koper włoski
- zsyłające Qi – warzywa korzeniowe tj. marchewka, pietruszka, batat, burak

- stosować w rozsądnych ilościach produkty nawilżające tj. oleje, masło, sezam (delikatnie podprażyć na patelni i mielić), nasiona konopi, len, pestki słonecznika i dyni (moczyć na noc i delikatnie podsuszać na patelni), nasiona chia, migdały, pestki gorzkiej moreli, orzechy włoskie (moczyć na noc i delikatnie podsuszać na patelni), miód

- można stosować surowe/gotowane jabłka z przyprawami tj. cynamon, kardamon

- ze sposobów przyrządzania posiłków najlepsze będą: gotowanie, gotowanie na parze

- można stosować doraźnie ogólnodostępne zioła tj. mięta, krwawnik, kwiat róży, kwiat lawendy

Receptura ziołowa:

Liu Mo Tang, 2 x 2 g

- Mu Xiang
- Bing Lang
- Chen Xiang
- Wu Yao
- Zhi Shi
- Da Huang

Akupunktura:

- BL25, ST37, ST25, SP15, SJ6, LI4, LV3, CV12 ↓

3. Nagromadzenie Zimna w Jelicie Grubym

Możliwe objawy: ból brzucha i ból pod żebrami, dreszcze, stany podgorączkowe, zimne dłonie i stopy

Język: z tłustym białym nalotem

Puls: głęboki, napięty lub strunowaty

Strategia: rozproszyć Zimno, udrożnić jelita

Należy dobrze rozróżnić przyczynę nagromadzenia Zimna w Jelicie Grubym, może to być: nadmiar Zimnej Wilgoci w Żołądku, niedobór Qi Śledziony (opisane w pkt. 4), niedobór Qi/Yang Nerek (opisane w pkt. 6) – tutaj rozpatruje się jako przyczynę nadmiar Zimnej Wilgoci w Żołądku

Zalecenia dietetyczne:

- ograniczyć produkty i dania, które łatwo blokują środkowy ogrzewacz, gdyż nie posiadają dynamicznej kierunkowości tj. ziemniaki, produkty mączne, tłuszcze w dużych ilościach; stosować je z dodatkiem przypraw i warzyw zapewniających kierunek zsyłający i rozpraszających ich bezwładność
- wyeliminować produkty o termice zimnej oraz surowe tj. pomidory, ogórki, sałaty, owoce cytrusowe
- stosować produkty o termice ciepłej i smaku słodkim i ostrym
- stosować wszelkiego rodzaju zupy warzywne również na mięsie, congee zbożowe (zupa zbożowa) z prosa, brązowego ryżu długoziarnistego, jęczmienia pełnoziarnistego, owsa
- stosować przyprawy o termice ciepłej i smaku ostrym tj. imbir świeży, cynamon, kardamon, anyż gwiaździsty, gałka muszkatołowa, kurkuma, kolendra, kminek, czarnuszka, oregano, rozmaryn
- stosować w małych ilościach przyprawy o termice gorącej, zawsze z congee lub zupą tj. imbir suszony, pieprz, gorczyca, goździki, cebula, czosnek
- stosować warzywa
 - o termice ciepłej tj. por, jarmuż, koper włoski
 - wspierające Płyny Żołądka tj. cukinia, dynia

- zsyłające Qi - warzywa korzeniowe tj. marchewka, pietruszka, batat, burak
- stosować produkty nawilżające tj. oleje, masło, sezam (delikatnie podprażyć na patelni i mielić), nasiona konopi, len, pestki słonecznika i dyni (moczyć na noc i delikatnie podsuszać na patelni), nasiona chia, migdały, pestki gorzkiej moreli, orzechy włoskie (moczyć na noc i delikatnie podsuszać na patelni), miód
- ze sposobów przyrządzania posiłków najlepsze będą: pieczenie, długotrwałe gotowanie, prażenie
- mieszanka ziołowa usuwająca Zimno i Wilgoć z Żołądka w stanach nagłych (np. po zjedzeniu dużej ilości produktów zimnych tj. lody, mrożone napoje itp.) – goździki (10g), anyż gwiazdzisty (20g), kardamon (20g), koper włoski (50g), lukrecja (5g) – gotować 15 min.

Receptura ziołowa:

Da Huang Fu Zi Tang, 2 x 2 g

- Zhi Fu Zi
- Da Huang
- Xi Xin

Akupunktura:

- BL25, ST37, ST25, SP15, SJ6, ST40↓
- moksa żółwia na podbrzusze i nadbrzusze lub moksa na imbirze ST25, CV12

4. Niedobór Qi Śledziony/Płuc

Możliwe objawy: stolec niekoniecznie suchy i twardy, wypróżnianie się z trudnościami, męczące i bez siły, w połączeniu z poceniem się i spłyconym oddechem, słabość po wypróżnieniu, blada cera, zmęczenie psychiczne, brak energii witalnej

Język: biały i miękki, może być powiększony z odbiciami zębów, z białym nalotem, wklęsły w rejonie Płuc, słabe wyciągnięcie języka

Puls: słaby

Strategia: wzmocnić Qi i nawilżyć jelita

Zalecenia dietetyczne:

- dbać o jądanie ciepłych i regularnych posiłków
- ograniczyć produkty i dania, które łatwo blokują środkowy ogrzewacz, gdyż nie posiadają dynamicznej kierunkowości tj. ziemniaki, produkty mączne, tłuszcze w dużych ilościach; stosować je z dodatkiem przypraw i warzyw zapewniających kierunek zsyłający i rozpraszających ich bezwładność
- wyeliminować produkty o termice zimnej oraz surowe tj. pomidory, ogórki, sałaty, owoce cytrusowe
- stosować produkty o termice neutralnej, ciepłej i smaku słodkim, ostrym

- stosować wszelkiego rodzaju zupy warzywne również na mięsie, congee zbożowe (zupa zbożowa) z prosa, brązowego ryżu długoziarnistego, jęczmienia pełnoziarnistego, owsa
- stosować przyprawy o termice neutralnej i ciepłej i smaku ostrym, wspomagające trawienie tj. imbir świeży, cynamon, kardamon, anyż gwiazdzisty, gałka muszkatołowa, kurkuma, kolendra, kminek, kmin rzymski, czarnuszka, oregano, rozmaryn, bazylia, estragon, koperek, szczypiorek, rukola
- można używać mięso tj. wołowina, cielęcina, kurczak, gęś, ryby
- z nabiału – jajka na miękko, produkty fermentowane w małych ilościach tj. kwaśne mleko, kefir, serwatka
- stosować strączki - wszystkie małe fasolki tj. czarna, azuki, czarne oczko, soczewice, cieciora (dla ułatwienia trawienia – namoczyć na noc, rano precedzić, można dodać na koniec gotowania łyżkę octu owocowego)
- stosować warzywa
 - o termice chłodnej, neutralnej i ciepłej
 - wspierające Płyny Żołądka tj. cukinia, dynia
 - zsyłające Qi – warzywa korzeniowe tj. marchewka, pietruszka, batat, burak
- stosować produkty nawilżające tj. oleje, masło, sezam (delikatnie podprażyć na patelni i mielić), nasiona konopi, len, pestki słonecznika i dyni (moczyć na noc i delikatnie podsuszać na patelni), nasiona chia, migdały, pestki moreli, orzechy włoskie (moczyć na noc i delikatnie podsuszać na patelni), miód
- można stosować gotowane/duszone jabłka z przyprawami tj. cynamon, kardamon
- ze sposobów przyrządzania posiłków najlepsze będą: pieczenie, gotowanie, gotowanie na parze, krótkie podsmażanie z jednoczesnym mieszaniem (sauté)

Receptura ziołowa:

Huang Qi Tang + Zhi Shi, 2 x 2 g

- Zhi Huang Qi
- Ren Shen
- Chao Bai Zhu
- Chen Pi
- Huo Ma Ren
- Dang Gui
- Zhi Shi

Akupunktura:

- BL25, ST37, ST25, SP15, SJ6 ↓
- BL13, BL20, BL21, CV12, SP3, LU9 ↑

5. Suchość Jelita Grubego (może być z niedoboru Płynów, Krwi oraz Yin)

Możliwe objawy: suchy i twardy stolec przypominający kozie bobki, przesuszona jama ustna i niezaspokojone pragnienie, gdy niedobór Yin – wychudzona sylwetka, zaczerwienione policzki, zawroty głowy i dzwonięcie w uszach, rozdrażnienie i pobudzenie, falująca gorączka, nocne poty, bolesność i słabość talii i kolan

Język: suchy, popękany – niedobór Płynów; blady – niedobór Krwi; czerwony, popękany – niedobór Yin

Puls: cienki, nitkowaty, jeśli jest Gorąco – szybki

Strategia: odżywić Płyiny, Krew, Yin

Zalecenia dietetyczne:

- ograniczyć produkty i dania, które łatwo blokują środkowy ogrzewacz, gdyż nie posiadają dynamicznej kierunkowości tj. ziemniaki, produkty mączne, tłuszcze w dużych ilościach; stosować je z dodatkiem przypraw i warzyw zapewniających kierunek zsyłający i rozpraszających ich bezwładność
- stosować produkty o termice chłodnej, neutralnej i smaku słodkim, kwaśnym, słonym, ostrym
- stosować wszelkiego rodzaju zupy warzywne również na mięsie, congee zbożowe (zupa zbożowa) z prosa, brązowego ryżu długoziarnistego, jęczmienia pełnoziarnistego, owsa
- używać przyprawy o termice chłodnej tj. mięta, szalwia, liście kolendry, tymianek, majeranek
- stosować przyprawy o termice chłodnej neutralnej i ciepłej i smaku ostrym, wspomagające trawienie tj. imbir świeży, cynamon, kardamon, anyż gwiazdzisty, gałka muszkatołowa, kurkuma, kolendra, kminek, kmin rzymski, czarnuszka, oregano, rozmaryn, bazylija, estragon, koperek, szczypiorek, rukola
- produkty szczególnie wzmacniające Płyiny – cukinia, dynia, tłuszcze, zupy, congee zbożowe, kompoty, produkty fermentowane w małych ilościach tj. kwaśne mleko, kefir, serwatka
- produkty szczególnie oddziałujące na Krew – żółtka jajek (nieścięte), czerwone daktyle (Da Zao), jagody goji, wołowina, cielęcina, wątróbka, buraki, fasola azuki, zielono-liściaste oraz czerwone warzywa tj. jarmuż (szczególnie czerwony), boćwina, szpinak
- produkty szczególnie na Yin – wieprzowina, kaczka, królik, ryby, orzechy, pestki i nasiona, wodorosty, algi, małże, czarna fasola, grzyby, He Shou Wu (rdest wielokwiatowy)
- stosować warzywa zsyłające Qi – warzywa korzeniowe tj. marchewka, pietruszka, batat, burak
- stosować produkty nawilżające tj. oleje, masło, sezam (delikatnie podprażyć na patelni i mielić), nasiona konopi, len, pestki słonecznika i dyni (moczyć na noc i delikatnie podsuszać na patelni), nasiona chia, migdały, pestki gorzkiej moreli, orzechy włoskie (moczyć na noc i delikatnie podsuszać na patelni), nasiona babki płesznik, miód
- produktami dedykowanymi jelitom są suszone śliwki oraz figi – należy je przed spożyciem namoczyć na kilka godzin
- można stosować surowe/gotowane jabłka z przyprawami tj. cynamon, kardamon
- ze sposobów przyrządzania posiłków najlepsze będą: gotowanie w dużej ilości wody

Domowe sposoby na nawilżenie jelit:

- macerat z miodu – wieczorem 1-2 łyżeczek miodu zalać przegotowaną i ostudzoną wodą, rano dolać ciepłej wody, tak aby całość była ciepła i wypić na czczo, co najmniej 20-30 min. przed śniadaniem
- kompot z suszonych śliwek, gruszek, jabłek, migdałów
- kilka sztuk suszonych śliwek oraz figa, namaczać przez kilka godzin, spożywać pomiędzy posiłkami
- czarny sezam z miodem (sezam delikatnie podprażyć i zmielić)
- macerat z siemienia lnianego z prawoślazem – 1 łyżka siemienia + 1 łyżka prawoślazu, zalać przegotowaną wodą i macerować co najmniej 8 godzin, wypić przed snem
- kuracja śliwką umeboshi na regulację wypróżnień i wzmocnienie odporności – 1/3-1/2 śliwki zalać wieczorem przegotowaną wodą i rozmiądzzyć, rano dodać 1/2-1 łyżki sosu sojowego oraz ciepłej wody i wypić na czczo; stosować przez 4 tygodnie
- nasiona moreli Xing Ren z miodem i cytryną – łyżeczkę drobno zmielonych nasion moreli zalać szklanką gorącej wody, poczekać aż trochę ostygnie i dodać miód, sok z cytryny
- kule 7 nasion; nasiona – brzoskwini, moreli, wiśni japońskiej, orzechy włoskie, sezam, konopie, orzechy piniowe, skórka mandarynki (Chen Pi), miód; formujemy kulki

Receptura ziołowa:

- na suchość jelit z niedoboru Krwi (jelita są suche, bo nie są odżywione) – Run Chang Wan, 2 x 2 g
 - Da Huang
 - Dang Gui
 - Qiang Huo
 - Tao Ren
 - Huo Ma Ren
 - Feng Mi
- na suchość jelit z niedoboru Płynów i Yin (suche jelita i stolec) – Zeng Ye Tang, 2 x 2 g
 - Xuan Shen
 - Mai Men Dong
 - Sheng Di Huang

Akupunktura:

- BL25, ST37, ST25, SP15, SJ6 ↓
- BL21, ST42, CV12 ↑ - na niedobór Płynów
- BL17, BL18, GB39, LV8, SP10 ↑ - na niedobór Krwi
- SP6, KD3 ↑ - na niedobór Yin

6. Niedobór Qi/Yang Nerek

Możliwe objawy: duża ilość przejrzystego moczu, ból dolnej części pleców, odczucie zimna na plecach i w kończynach

Język: blady z białym nalotem

Puls: głęboki i wolny, słaby

Strategia: wzmocnić Qi, ogrzać Yang

Zalecenia dietetyczne:

- ograniczyć produkty i dania, które łatwo blokują środkowy ogrzewacz, gdyż nie posiadają dynamicznej kierunkowości tj. ziemniaki, produkty mączne, tłuszcze w dużych ilościach; stosować je z dodatkiem przypraw i warzyw zapewniających kierunek zsyłający i rozpraszających ich bezwładność
- stosować produkty o termice ciepłej i smaku słodkim, ostrym
- wyeliminować produkty o termice zimnej oraz surowe tj. pomidory, ogórki, sałaty, owoce cytrusowe
- stosować wszelkiego rodzaju zupy warzywne również na mięsie, congee zbożowe (zupa zbożowa) z prosa, brązowego ryżu długoziarnistego, jęczmienia pełnoziarnistego, owsa
- stosować przyprawy o termice ciepłej i smaku ostrym, tj. imbir świeży, cynamon, kardamon, anyż gwiaździsty, gałka muszkatołowa, kurkuma, kolendra, kminek, czarnuszka, oregano, rozmaryn
- stosować w małych ilościach przyprawy o termice gorącej, zawsze z congee lub zupą, tj. imbir suszony, pieprz, gorczyca, goździki, cebula, czosnek
- stosować warzywa
 - o termice ciepłej tj. por, jarmuż, koper włoski
 - wspierające Płyny Żołądka tj. cukinia, dynia
 - zsyłające Qi – warzywa korzeniowe tj. marchewka, pietruszka, batat, burak
- można używać mięso tj. baranina, dziczyzna, wołowina, cielęcina, kurczak, gęś, ryby
- z nabiału – jajka na miękko, produkty fermentowane w małych ilościach tj. kwaśne mleko, kefir, serwatka
- stosować strączki – wszystkie małe fasolki tj. czarna, azuki, czarne oczko, soczewice, cieciorka (dla ułatwienia trawienia – namoczyć na noc, rano przecedzić, można dodać na koniec gotowania łyżkę octu owocowego)
- stosować produkty nawilżające tj. oleje, masło, sezam (delikatnie podprażyć na patelni i mielić), nasiona konopi, len, pestki słonecznika i dyni (moczyć na noc i delikatnie podsuszać na patelni), nasiona chia, migdały, pestki gorzkiej moreli, orzechy włoskie (moczyć na noc i delikatnie podsuszać na patelni), miód
- można stosować gotowane/duszone jabłka z przyprawami tj. cynamon, kardamon
- ze sposobów przyrządzania posiłków najlepsze będą: pieczenie, długotrwałe gotowanie, prażenie, krótkie podsmażanie z jednoczesnym mieszaniem (sauté)

Receptura ziołowa:

Ji Chuan Wan, 2 x 2 g

- Jiu Cong Rong
- Dang Gui
- Niu Xi
- Ze Xie
- Zhi Ke
- Sheng Ma

Akupunktura:

- BL25, ST37, ST25, SP15, SJ6↓

- BL23, KD3, CV6↑ z moxą

Inne przyczyny

W poważnych chorobach zaparcie może być sygnałem, że w jamie brzusznej doszło do powstania jakichś guzów nowotworowych (guz jelit, guz jajnika, itp) – takie zaparcie zwykle ma charakter ostry a nie przewlekły i nie da się go wyleczyć strategiami nawilżania, ogrzewania czy schładzania, gdyż przeszkoda w przepływie Qi jest mechaniczna a nie funkcjonalna – są to rzadkie sytuacje, ale zdarzają się.

Inną możliwością jest zaburzenie na tle emocji – czasem dzieci mają blokadę w wypróżnianiu, bo np. raz miały zatwardzenie i bolesność przy defekacji, skojarzyły to wprost z oddawaniem stolca i nie chcą siadać na nocnik, bo boją się bólu. To wymaga delikatnego i indywidualnego podejścia.

Ważnym i odrębnym tematem są zaparcia poporodowe. Zazwyczaj powstają one na tle niedoboru Krwi i uszkodzenia Płynów – należy jednak zawsze poprawnie zróżnicować wzorzec. W takiej sytuacji należy stosować łagodne środki laksatywne, np. „pigułkę z siedmiu nasion”:

- orzechy włoskie 150 g
- czarny sezam 20 g
- nasiona moreli 20 g
- nasiona brzoskwini 20 g
- nasiona konopi 20 g
- orzeszki piniowe 20 g
- nasiona wiśni japońskiej 20 g

Można je zmielić i skleić do postaci kuli przy pomocy miodu lub słodku zbożowego.

Akupunktura:

- BL25, ST37, ST25, SP15, SJ6↓

- BL20, BL21, BL25, SP6, ST36, CV4↑ z moxą jeśli jest wskazana

Przepis na congee (zupę zbożową)

Zupa zbożowa jest jednym z lepszych sposobów na odżywienie i odbudowę Płynów ciała, z uwagi na to, że zboża w większości energetycznie zasilają narządy elementu Ziemi, a w postaci uwodnionej, mają duży potencjał wzmacniania produkcji Płynów. Do odżywienia Płynów najlepiej nadają się – proso, ryż biały, jęczmień pełnoziarnisty, kukurydza, owies.

Poniżej zamieszczono przepis na przygotowanie odżywczego congee, wywodzący się tradycji chińskiej.

W czajniku lub małym garnuszku przygotować wrzątek; kaszę jaglaną przepłukać pod wodą, rozgrzać garnek, wsypać kaszę i ciągle mieszając drewnianą łyżką delikatnie ją podprażyć, tak aby puściła aromat, dodać łyżkę oliwy z oliwek, tak aby nasączyć nią wszystkie ziarna – mieszać, dodać sól, dodać bardzo małą ilość przygotowanego wrzątku – tak aby tylko przykryć ziarna i ciągle mieszać aż cała woda wsiąknie w ziarna, powtórzyć ten zabieg dolewania wrzątku jeszcze 2 razy, w tym czasie kasza powinna już zmięknąć i puścić białą zawiesinę, następnie dodać tyle wody aby jej poziom sięgał do ok. 2 cm powyżej powierzchni kaszy, doprowadzić do wrzenia, dodać pokrojony lub utarty świeży imbir, kurkumę, zmniejszyć ogień do minimalnego, przykryć przykrywką i gotować ok. 20-30 min., następnie dodać pokrojoną marchewkę i gotować jeszcze 5-10 min.; potrawa powinna być półpłynna, jeśli jest za mało wody, to dolać i doprowadzić do wrzenia, na talerzu posypać zieloną pietruszką.

W zależności od potrzeb do congee można dodać np.:

- na odżywienie Krwi – jagody goji, daktyle Da Zao
- na odżywienie Yin – wcześniej ugotowane mięso, He Shou Wu.

Mikrosystemy akupunktury

1. Koreańska terapia dłoni

To bardzo łatwa i prosta do zastosowania przez każdego technika regulacji i wzmacniania Qi. Dużą zaletą jest to, że można ją stosować niemalże w każdych warunkach np. w podróży, gdyż dłonie są zawsze dostępne.

Punkty: A8, A12, A16, E22

Na przewlekłe, ciężkie zaparcia: wielokrotna stymulacja wokół punktów: A7, A8, A9, E21, E22, E23.

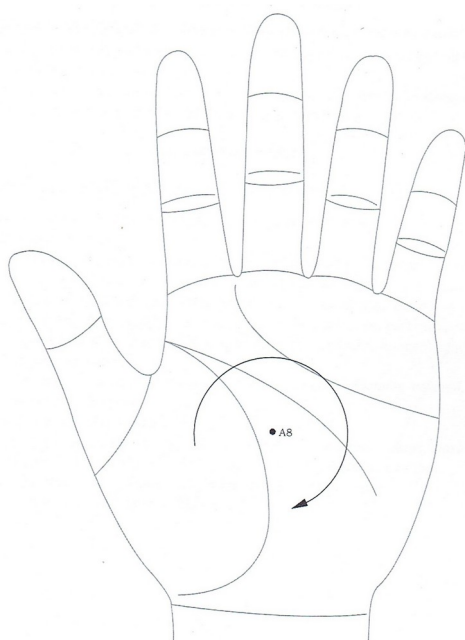
Stosować masaż, igły do akupunktury i/lub krążki do akupresury, moxę.

Automasaż wokół punktu A8 (odpowiednik CV8 – pępek) – zgodnie z ruchem wskazówek zegara – w przypadku ostrego zaparcia.

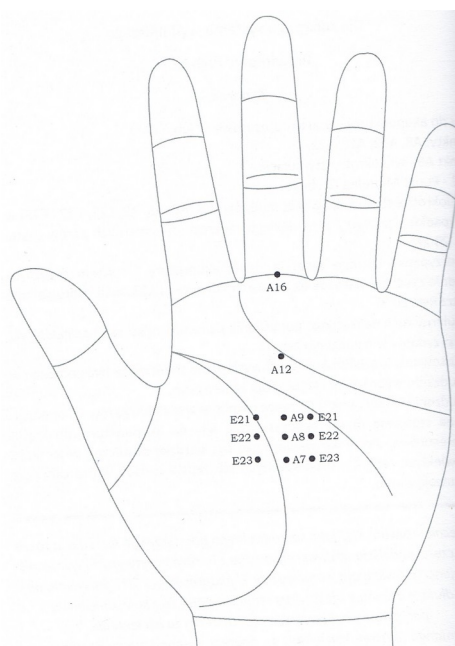
Regularny ruch delikatnego popychania palcami, środkowego palca do tyłu jest przydatny w łagodzeniu zaparc.

Zastosowanie krążków akupresurowych przed snem może być pomocne w pobudzaniu wypróżnień łagodzeniu zaparc rano.

W leczeniu przewlekłych zaparc u osób starszych lub tych, którzy cały czas odczuwają zimno, pomocnym może być moksowanie.



Masaż wokół punktu A8 (odpowiednik pępka)



Punkty na zaparcia

Ilustracje pochodzą z książki „Koreańska terapia dłoni - praktyczny podręcznik wprowadzający do akupunktury dłoni, akupresury i moksowania”, prof. dr Jong Kook Baik

2. Akupunktura ucha

Może być ona pomocna przy zaparciach z nadmiaru (nie należy jej używać w zaparciach wynikających z niedoboru).

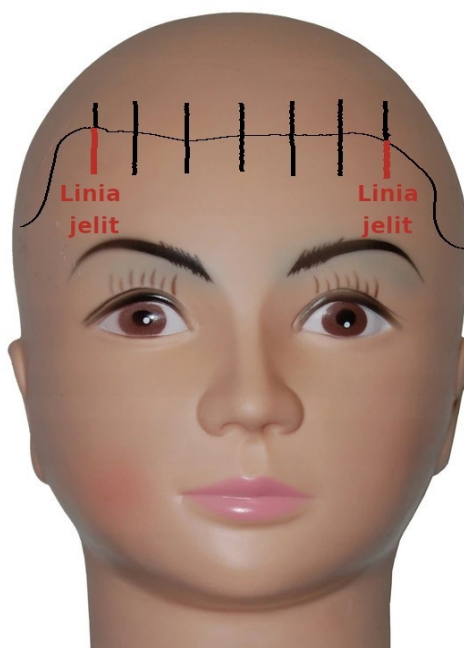
Punkty: Jelito Grube, nadnercza, linia na zaparcia

Można użyć igły do ucha (na 20-30 min.) lub pinezki zostawiając je do 4 dni w uchu.



3. Akupunktura czaszki

Linia jelit – znajduje się na przedłużeniu linii reprodukcji w dół, poniżej linii włosów, długość ok. 2 cm.



Akupunktura klasyczna

Akupunktura klasyczna w odróżnieniu od akupunktury stosowanej w TCM, która skupia się głównie na meridianach głównych, patrzy szerzej na system energetyczny człowieka i używa się tutaj w praktyce wszystkie 5 systemów energetycznych ciała tj. meridiany ścięgnisto-mięśniowe, sieć Luo Mai, meridiany główne, meridiany dywergentne, meridiany nadzwyczajne.

Z punktu widzenia akupunktury klasycznej zaparcia mogą być spowodowane m.in. zaburzeniami w systemach:

1. Luo Mai Nerek oraz Jelita Cienkiego – przyczyny emocjonalne

- po zdiagnozowaniu widocznych naczyń Luo w obrębie sieci Luo Mai Nerek oraz Jelita Cienkiego, należy wykonać zabieg skrwawienia punktów Luo oraz widocznych naczyń i zgrubień na ścieżce sieci Luo i meridianu głównego (jeśli jest to stan „pełni” Luo Mai, to dodatkowo używa się moxy na punkcie Luo); na końcu wykonuje się harmonizację Krwi na pierwszym punkcie leżącym proksymalnie względem punktu He (Morza), techniką bez stymulacji

2. meridianu dywergentnego Pęcherza Moczowego – przetrwały patogen zewnętrzny

- w zależności od siły zasobów osoby (diagnoza z pulsu i języka), należy wykonać zabieg płytko-głęboko-płytko lub głęboko-płytko-głęboko na meridianie dywergentnym pęcherza moczowego

3. meridianów nadzwyczajnych np. Yin Wei Mai, Yin Qia Mai, Dai Mai – potrzebna jest właściwa diagnoza.

Masaż

1. Terapeutyczny chiński masaż Tui Na

Masaż Tui Na może mieć doskonałe zastosowanie przy zaparciach z nadmiaru – szczególnie przy zastoju Qi oraz nagromadzeniu Gorąca. W stanach z niedoboru, można go również wykorzystać dla udrażniania przepływu, jeśli na skutek niedoboru powstaje zastój Qi.

Przy rozpraszaniu zastoju Qi szczególnie skutecznym będzie zastosowanie technik rozpraszających na punktach GB20, GB21, GB30, BL18, BL19.

Przy usuwaniu Gorąca – w zależności od wykonanej diagnozy – można zastosować techniki ręczne uwalniania Gorąca (wyszczypywanie) lub zastosować bańki ogniowe na tylnych punktach shu odpowiednich narządów np. BL18, BL19, BL14, BL15 oraz punktach Ba Liao (BL31 – BL34).

2. Automasaż

Bardzo skutecznym sposobem przywracania ruchu Qi Jelita Grubego jest automasaż wykonywany oburącz, po szerokim okręgu, wokół pępka, zgodnie z ruchem jelit. Masaż należy wykonywać powoli, bardzo delikatnie, w zasadzie bez specjalnego nacisku na powierzchnię brzucha – tak jakby głaskało się głowę małego dziecka. Dla osiągnięcia dobrego rezultatu należy wykonać co najmniej 100 ruchów okrężnych, najlepiej 2-3 razy dziennie. Można do tego wykorzystać czas tuż po przebudzeniu, po obiedzie i przed zaścięciem.

Opis bardziej rozbudowanego automasażu brzucha, przywracającego właściwą perystaltykę jelit, opracowanego przez dr Mayra, znajduje się w książce „Zdrowe jelita, zdrowy człowiek”, dr med. Renate Collier.

PODSUMOWANIE

Zintegrowana terapia zaparc może przynieść bardzo szybki pozytywny efekt. Dobre zastosowanie jednej lub dwóch technik oraz regulacja trybu życia, powinny wystarczyć na przywrócenie właściwej funkcji wypróżnienia.

Harmonogram zabiegów akupunktury może wyglądać następująco:

- pierwsze 2 tygodnie – 2 x w tygodniu
- następne 4 tygodnie – 1 x w tygodniu
- kolejne tygodnie – w zależności od stanu 1 x na 2 tygodnie, lub częściej

Oznaczenia przy opisie zabiegów akupunktury:

↓ - redukcja

↑ - tonifikacja

Terapia ziołowa stanów przewlekłych powinna trwać kilka miesięcy – w zależności od stanu i aktualnej diagnozy. Dawkowanie ziół podano dla receptur przygotowanych w koncentracie.

Podstawą sukcesu terapeutycznego jest dokonanie właściwych, korzystnych zmian w trybie życia, diecie oraz życiu emocjonalnym – wtenczas można mówić o prawdziwym uzdrowieniu.

BIBLIOGRAFIA

1. Dietetyka profilaktyczna i lecznica medycyny chińskiej, dr Agnieszka Krzemińska – kurs, Instytut Medycyny Chińskiej i Profilaktyki Zdrowia, Kraków, listopad 2014 r. - marzec 2015 r.
2. Gotowe receptury ziołowe w medycynie chińskiej, dr Agnieszka Krzemińska – kurs, Instytut Medycyny Chińskiej i Profilaktyki Zdrowia, Kraków, listopad 2018 r. - kwiecień 2019 r.
3. Zioła i klasyczne receptury ziołowe w medycynie chińskiej, dr Agnieszka Krzemińska – kurs, Instytut Medycyny Chińskiej i Profilaktyki Zdrowia, Kraków, marzec 2017 r. - czerwiec 2018 r.
4. Zdrowie kobiety, dr Agnieszka Krzemińska – kurs, Instytut Medycyny Chińskiej i Profilaktyki Zdrowia, Kraków, maj 2016 r.
5. Dietetyka w klasycznej medycynie chińskiej, Andrew Serman – kurs, Instytut Tradycyjnej Medycyny Chińskiej i Medycyny Integracyjnej w Krakowie, styczeń 2021 r. - maj 2022 r.
6. Welcoming Food, Diet as Medicine for Home Cooks and Other Healers, Andrew Serman, Classical Wellness Press, New York, 2020 r.
7. Tradycyjna medycyna chińska – fundamenty praktyki klinicznej, Xi Sheng-yan, Yue Li-feng, Qian Lin-chao, tłumaczenie Anna Czarzasta, Marta Nizioł-Wojniusz, Iwona Pręciuk, Joanna Reszka, Galaktyka Sp. z o.o. Łódź 2019 r.
8. Podręcznik akupunktury, Peter Deadman, Mazin Al-Khafaji, Kevin Baker, tłumaczenie Michał Iwanicki, Monika Możdżeń, Marta Nizioł-Wojniusz, Michał Śliczny, Galaktyka Sp. z o.o. Łódź 2021 r.
9. Praktyka akupunktury, dr n. med. Wiesław Nowak – kurs, Instytut Medycyny Chińskiej i Profilaktyki Zdrowia, Kraków, luty 2018 r.
10. Koreańska terapia dłoni – praktyczny podręcznik wprowadzający do akupunktury dłoni, akupresury i moksowania, prof. dr Jong Kook Baik, tłumaczenie Aleksandra Słotwińska, Iwona Pręciuk, Jong Kook Baik – publikacja własna, 2019 r.
11. Koreańska terapia dłoni, prof. dr Jong Kook Baik – kurs 1 i 2-go stopnia, Instytut Medycyny Chińskiej i Profilaktyki Zdrowia, Kraków, listopad 2019 r. i styczeń 2020 r.
12. Akupunktura ucha, dr Radha Thambirajah – kurs, Instytut Medycyny Chińskiej i Profilaktyki Zdrowia, Kraków, czerwiec 2016 r.
13. Akupunktura czaszki, prof. dr Tianjun Wang – kurs, Instytut Medycyny Chińskiej i Profilaktyki Zdrowia, Kraków, wrzesień 2018 r.
14. Klasyczna medycyna chińska i akupunktura stylu „Jednej igły”, Donald Halfkenny – kurs zaawansowany, Ling Shu Institute for Classical Acupuncture and Chinese Medicine, organizator IVAMED Michał Iwanicki, Wrocław, lipiec 2017 r. - czerwiec 2020 r.
15. Akupunktura klasyczna, Cody Dodo – kurs, Instytut Tradycyjnej Medycyny Chińskiej i Medycyny Integracyjnej w Krakowie, lipiec 2020 r. - sierpień 2022 r.
16. Tui Na, tradycyjny masaż chiński, lek. TMC Marta Kubisz – kurs podstawowy i zaawansowany, Instytut Medycyny Chińskiej i Profilaktyki Zdrowia, Kraków, październik 2016 r. - czerwiec 2018 r.

17. Zdrowe jelita, zdrowy człowiek, dr med. Renate Collier, tłumaczenie Anna Kremnicka, Cedrus Publishing House, Warszawa 2002 r.
18. Korzeń chińskiego Qigong, dr Yang Jwing Ming, tłumaczenie Krzysztof Sokół, Robert Wąs, Wydawnictwo YMAA, Kraków, 2013 r.
19. Różnicowanie wzorców patologii w medycynie chińskiej, Adam Kowalski – kurs, Instytut Medycyny Chińskiej i Profilaktyki Zdrowia, Kraków, grudzień 2015 r.
20. Choroby systemu Śledziony i Żołądka – leczenie ziołami i akupunkturą, prof. dr Sun Peilin – kurs, Instytut Medycyny Chińskiej i Profilaktyki Zdrowia, Kraków, czerwiec 2018 r.
21. A Practical Dictionary of Chinese Medicine, Nigel Wiseman, Feng Ye, Taos, New Mexico, Paradigm Publication, 2014 r.
22. Podstawy medycyny zachodniej dla terapeutów TCM, lek. med. Paweł Ziara – kurs, Instytut Medycyny Chińskiej i Profilaktyki Zdrowia, Kraków, wrzesień 2020 r. - listopad 2021 r.