

# Tysiące lat wiedzy trzeba uszanować

Z Marią Czekaj-Florczak, doktorem astrofizyki, specjalistą medycyny chińskiej, rozmawia Maja Szanter

- **Najpierw była astronomia czy medycyna chińska?**
- Astronomia.
- **Taki kierunek daje człowiekowi otwartość, szersze spojrzenie na życie i sprawy. Pozytywny efekt uboczny?**
- Fajne spostrzeżenia. Na pewno daje dystans. Jak się studiuje skale kosmiczne, jednostki odległości czy czasu, wpływa to na konstrukcję psychiczną człowieka, wprowadza zmianę w świadomości, zwłaszcza jeżeli studiuje się latami. U mnie po studiach magisterskich były jeszcze studia doktoranckie, w sumie w dziedzinie astronomii i astrofizyki pracowałam blisko dziesięć lat. Umysł wchodzi wówczas w stan medytacji czy metafizyki, bo nie jest możliwe, studiując taki kierunek, wyłączenie czynnika duchowego. Jest jakieś tchnienie duchowe w kosmosie.
- **Jak u Sagana, miliardy, miliardy – lat, galaktyk, planet. A przy tym nasze życie...**
- Życie ludzkie jest w tym zestawieniu ułamkiem... Pod koniec doktoratu zobaczyłam zdjęcie zrobione przez sondę Cassini - Huygens, gdzie na jednym pikselu jest nasza Ziemia, taka malutka niebieska kropczka. Na niej się znajdujemy i w tym kontekście jakiegokolwiek nasze podziały, różnicowanie się, granice, limity, nie mają sensu. W skali kosmosu jesteśmy dryfującym w przestrzeni pyłkiem i to daje niesamowity luz, uwolnienie, dystans do naszych problemów, ale też pokazuje, że zaistnienie na tej planecie życia jest cudem.
- **A jak w tym kontekście odbierasz podział na klasyczną medycynę akademicką i chińską?**
- Ja takiego podziału nie widzę. Widzę wspaniałe dopełnienie. Nie spotykam się z niedowierzaniem w medycynę chińską. Wynika to z tego, że osoby, które do mnie się zgłaszają, już się z tym spotkały, szukały, uznają medycynę Wschodu. Podważanie skuteczności leczenia metodami medycyny chińskiej wynika z niedoinformowania i ignorancji. A według weddyjskich przekazów ignorancja to brak wiedzy.
- **Ignorant dlatego wyśmiewa. Bo nie rozumie.**
- Ale jeśli mamy osobę z zacięciem i mentalnością naukowca, czyli szukającą, to odpowiedzi na temat medycyny chińskiej znajdzie, one są dostępne. Światowa Organizacja Zdrowia już dawno uznała akupunkturę jako metodę leczniczą. Początki analizowania tematu przez WHO i badań klinicznych sięgają lat

siedzemdziątych ubiegłego wieku. Powstała lista chorób, na które WHO zaleca akupunkturę, ponieważ jej skuteczność jest potwierdzona badaniami klinicznymi oraz lista takich dolegliwości, gdzie leczenie medycyną zachodnią jest tak trudne, że również zaleca się akupunkturę. Jest to bardzo obiecujące. Każdego dnia przeprowadzane są takie badania na całym świecie. My, którzy pracujemy z akupunkturą na co dzień w gabinetach, obserwujemy jej skuteczność.

- **Jak wygląda medycyna i leczenie w Chinach?**
- Obie medycyny obowiązują na równi. Mówię to na podstawie doświadczenia, w Pekinie miałam praktyki w szpitalu, gdzie świetnymi akupunkturzystami są lekarze medycyny zachodniej. Oni studiowali po dziesięć lat. Nie ma tam żadnej dyskwalifikacji medycyny Wschodu. Świetną tradycję akupunktury ma też Japonia czy Korea, kraje wysoko rozwinięte. Uważam, że integrowanie medycyny zachodniej i wschodniej Azji podnosi leczenie na wysoki poziom i że jest to model przyszłości w medycynie. Współistnienie, uzupełnianie, dopełnianie. To my, ludzie Zachodu jesteśmy bardziej spolaryzowani, my hołdujemy ten podział.
- **W filozofii Wschodu jest jing i jang.**
- Zupełnie przeciwstawne, ale one się wzajemnie uzupełniają i to dopełnienie powoduje, że tam rzeczy nie są tak kwadratowe jak u nas. My już mentalnie dążymy do konfliktów, bo mamy podziały we wszystkim, wygrany – przegrany. Nam jest trudno uwierzyć, że przegrany może być też wygranym. Medycyna chińska? Jakaś ściema. A ja wierzę w pojednania, że to jest nasza przyszłość, czuję, że tego dożyję.
- **Medycyna chińska wygrywa podejściem do pacjenta. Stąd jej rosnąca popularność na Zachodzie?**
- Podejście holistyczne do człowieka wykracza poza diagnostykę stricte fizyczną, bo dotyka kwestii pozamaterialnych - duchowości, naszych przeżyć. Wierzę, że i u nas powstaną takie szpitale holistyczne. Takie, gdzie się aplikuje wszystkie zdobycze nauki, całe bogactwo medycyny zachodniej, która jest nieoceniona na przykład w przypadku urazów czy nagłych sytuacji wymagających ratowania życia i gdzie łączy się je z dobrodziejstwem medycyny Wschodu. W chorobach przewlekłych, gdzie latami pacjent bierze duże ilości leków, czyli środków chemicznych, zagubiony jest i on, i medycyna, jest świetne miejsce dla medycyny chińskiej. To się musi dopełniać. Współpraca interdyscyplinarna byłaby cudowna. Powoli się to zmienia, bo na przykład w Stanach Zjednoczonych akupunktura jest już usystematyzowana prawnie. W Europie nie mamy jeszcze oficjalnych studiów i egzaminu państwowego, żeby móc pracować jako pracownik medyczny. Na to bardzo czekam.

- **Dlaczego studiowałaś medycynę chińską w Hiszpanii?**
- Mieszkałam już dziesięć lat w Hiszpanii, studiowałam astrofizykę i na ostatnim roku doktoratu zachorowałam. Wyciągnęła mnie z tego akupunktura, odwołano zaplanowaną dla mnie operację w szpitalu w Barcelonie, bo już nie była potrzebna. A że od razu na mojej drodze stanął wybitny akupunkturzysta, japoński mnich buddyjski, światopoglądowo rozwaliło to u mnie wszystko. Piętnaście lat zajmowałam się fizyką i astronomią i nie rozumiałam, jak to możliwe, że ludzie cierpiący latami na ból, po nakłuciach pozbywali się tego bólu relatywnie szybko. Odezwał się u mnie zmysł naukowca, zapragnęłam się dowiedzieć, jak to się dzieje i zaczęłam studia medycyny chińskiej. Ogromną zaletą studiów był kontakt z pacjentem i bardzo dużo zajęć praktycznych od samego początku.
- **Później była Azja?**
- Po czterech latach pojechaliśmy do Chin, tam odbył się międzynarodowy egzamin, otrzymaliśmy dyplomy upoważniające do pracy w Chinach. Od razu potem mieliśmy praktyki w szpitalu i kursy akupunktury zaawansowanej. Kilka miesięcy praktykowałam też w Korei Południowej. Teraz robię w Barcelonie kursy prowadzone przez Chinkę, najbardziej znaną hiszpańskojęzyczną akupunkturzystkę, która praktykuje ponad czterdzieści lat. Mój japoński mistrz praktykuje sześćdziesiąt lat...
- **Masz też gabinet w Gorzowie. Co się dzieje, kiedy pierwszy raz wchodzi do niego pacjent?**
- Na pierwszą wizytę poświęcam bardzo dużo czasu, lubię się nie spieszyć. Dlatego trwa ona około półtorej godziny. Przeprowadzam dokładny wywiad. Diagnostyka w medycynie chińskiej polega na ocenie postury człowieka, intonacji głosu, prędkości wypowiedzanych słów, oddechu, na oględzinach twarzy, języka, palpacji różnych punktów w ciele oraz pulsu. Zadaję oczywiście pytania podstawowe – co tę osobę do mnie sprowadza. Pacjent wypełnia formularz. Zatrzymujemy się na tej chwili.
- **I następuje diagnoza?**
- Staram się nie oceniać, nie stygmatyzować ludzi, nie przyklejać im etykiet, bo ludzie bardzo się tym stresują i martwią. Nie mówię – masz to, to i to. Wyciągam rzeczy pozytywne, które pacjent może dla siebie zrobić. Ale oczywiście tę diagnozę muszę podać. Po niej przystępujemy do zabiegu akupunktury. Przeznaczam na nią około czterdziestu minut. W tle leci cicha muzyka relaksacyjna, pacjent, już oswojony ze mną i gabinetem, zostaje w którymś momencie sam z sobą. To chwila zatrzymania dla siebie. Zresztą uważam, że większość naszych dolegliwości ustąpiłaby, gdybyśmy umieli się zatrzymać.
- **Boimy się tego.**

- Tak. My nawet nie umiemy na chwilę stanąć i zapytać samego siebie – co u mnie słyhać? Czasem trzeba pobyć z tym, co jest nieprzyjemne, bo to też część rzeczywistości.
- **W gabinecie jest cisza, spokój, przestrzeń - idealne warunki do relaksu.**
- Zamysł jest też taki, żeby pacjent odpoczął od samooceny, od obwiniania się za swój stan. To nie jest tylko nasza wina, bo jest tyle głębokich uwarunkowań – od dzieciństwa, przez rodowe czy historyczne, że gdybyśmy mieli siebie winić, to do końca życia byśmy nie przestali.
- **Co daje czas poleżenia z igłami?**
- Odprężenie, rozluźnienie ciała, rozładowanie stresu, uwonienie napięcia, poprawienie krążenia, pozwolenie mechanizmom samouzdrawienia, żeby ciało samo się o to zatroszczyło. Chyba największym zdziwieniem osób, które do mnie trafiają, jest właśnie to zatrzymanie. Wynika to też z przyzwyczajień, bo wizyty u lekarzy trwają krótko, a tu jest wolno. Niektórym czas mija szybko, a niektórym bardzo ciężko jest wyleżeć. Ale to szybko przechodzi, organizm szybko się adaptuje i potem pacjenci czekają na spotkania, bo mogą sobie poleżeć. Kształtuje się nawyk. W ciszy nie zagłuszamy tych procesów.
- **Czy na pierwszą wizytę trzeba przyjść z wynikami dotychczasowych badań?**
- Tak, lepiej je mieć. Pytam też o zażywane leki. Dla mnie wszystko jest istotne, co dotyczy pacjenta.
- **Co robi akupunkturzysta z takimi wynikami?**
- Przeanalizuje je, ale nie będzie się skupiał tylko na danej jednostce chorobowej. Medycyna zachodnia przypisuje mu ją, a chińska diagnozuje inaczej. Niektóre choroby istnieją pod inną postacią. Na przykład w diagnostyce zachodniej będzie autoimmunologiczna choroba reumatyczna, a chińska nazwie to wyczerpaniem organizmu, na które nakłada się czynnik patogenny.
- **Wracamy do podejścia holistycznego.**
- Nazwijcie mnie wizjonerem, ale ja naprawdę wierzę, że tak będzie i u nas. To się zmienia. Są lekarze, którzy praktykują akupunkturę.
- **Może dlatego, że medycyna zachodnia dostrzega jednak swoją ułomność, niewystarczalność?**
- Dostrzega braki. Najstarsze dzieło medyczne, kompendium wiedzy i metod pochodzi z Chin. Takie coś trzeba uszanować. Wiedza została spisana dwa wieki przed Chrystusem, ale przekazy pochodzą sprzed czterech – pięciu tysięcy lat. To się samo broni. Nie ma sensu się o to kłócić. Medycyna zachodnia jest lepsza w ratowaniu życia w przypadkach nagłych, choć chińska

też ma na to swoje protokoły i sposoby. My się potrzebujemy wszyscy. W chorobach przewlekłych na Zachodzie leczymy, ale rzadko dochodzi do wyleczenia.

– **Co zatem oferuje chiński model?**

– Jest to kompletny, spójny system medyczny. Sam z sobą jest zintegrowany, wszechstronny, opisuje wszystkie procesy w ciele człowieka. Według medycyny chińskiej nie ma choroby, której nie da się zdiagnozować. Nie ma zachodniego „taka uroda”. Tu sprawdzamy niedobory w ciele, które meridiany szwankują, co się dzieje w środku. I ten kompletny system radzi sobie przez odpowiednie stymulowanie punktów w ciele człowieka. Mamy akupunkturę, akupresurę, bańki, moksycucję, fitoterapię – nakłuwanie, uciskanie, odblokowywanie, ogrzewanie, ziołolecznictwo. Medycyna chińska to logiczna prostota.

– **Tymczasem Zachód szykuje się do zakazania stosowania ziół...**

– W Azji zioła są na porządku dziennym w szpitalach. Są w nich oczywiście leki, ale oni nie pozbywają się swojego patronatu, dziedzictwa narodowego. Zwykle jestem dyplomatyczna, ale ograniczanie dostępu do ziół szczerze mnie wkurza. Nasi dziadkowie leczyli się ziołami. Moi przodkowie zesłani na Syberię z ogólnego stanu wyczerpania leczyli się pokrzywami. Tu zawsze rosły zioła, tu będą rosły zioła. W tradycyjnym szpitalu w Azji na parterze jest - zamiast apteki – profesjonalny sklep zielarski, gdzie odmierza się zioła, według receptur, co do grama. Receptur, które wypisuje lekarz w tymże szpitalu. Zrobił wywiad, diagnostykę, zastosował powiedzmy akupunkturę i przepisał zioła. Po trzech tygodniach każe wrócić. Zioła w tym czasie robią robotę. To one są lekarstwem. A do tego dieta.

– **„Niech jedzenie będzie waszym lekarstwem” - Hipokrates, ojciec medycyny zachodniej, Grek, czterysta lat przed naszą erą. Zapomnieliśmy o tym?**

– Dlatego nasza dieta nie może być losowa. Nie – zjem, co będzie w markecie. Na Zachodzie jesteśmy ofiarami samych siebie. Mamy wiele nurtów dietetycznych, ale czy patrzymy, co nam szkodzi, co służy? To widać po pacjencie, czy dobrze odżywia organizm. To, co kocham w Azji bardziej niż medytację, to jest ich jedzenie. Jedzenie, które leczy. Oczywiście mają też to zatrute fast-foodowe produkty, bo taki jest świat, bo młodzi chcą, natomiast tradycyjne odżywianie w Korei, Japonii i Chinach jest bardzo dobre.

– **To dlaczego chińskie produkty nie mają u nas dobrych notowań?**

– Nie wiem, być może gorsze produkty idą na eksport. Natomiast byłam zaskoczona i trochę zawstydzona, kiedy obserwowałam, jak Chińczycy jedzą śniadania, obiady i kolacje. Dieta jest bardzo różnorodna. My lecimy taśmowo z monodietą. Jeszcze zdrowsze jedzenie zastało mnie w Korei Południowej.

Tam jest wibracja totalnego zdrowia. Są na przykład manufaktury, gdzie pan produkuje swoje tofu współczesnymi metodami według starożytnych receptur. Takie jedzenie odżywia tkanki. I jakość jest tam dostępna za przystępną cenę. Co jest u nas w marketach spożywczych? Mnie ręce opadają.

- **Niedawno po wejściu do dużego sklepu zdałam sobie sprawę, że mimo pełnych półek nie ma w nim nic do jedzenia...**
- Dokładnie. Czasami sama myślę, żeby trochę odpuścić, zastanawiam się, czy ja jestem takim trudnym klientem, ale lubię zdrowo jeść. A chcąc kupić coś zdrowego do przekazania, nie mam nic do wyboru. Mentalność Wchodu uczy cierpliwości. Żołądka nie oszukamy. Stany chorobowe nie biorą się z dnia na dzień. Jeżeli o siebie dbamy, dobrze jemy, to ciało się za to odpłaci. I jeśli przyjdzie jakieś załamanie zdrowotne, a przyjdzie, bo do każdego przychodzi, choroby się przytrafiają, to wtedy skutkuje to, jak się prowadziliśmy. Ogromne znaczenie ma także stan psychiki, bo może ona albo przyspieszać, albo mocno spowalniać lub utrudniać leczenie.
  
- **Jesteś tym, co jesz.**
- I możesz się leczyć tym, co jesz. Dlatego jest to część medycyny chińskiej. Jeżeli masz konkretne dolegliwości, to można sobie bardzo szkodzić i pogłębiać je, jeśli nie przestrzega się podstawowych zasad. Albo wracać do zdrowia.
  
- **Czy medycyna chińska wyleczy wszystko?**
- Z prawie wszystkim można się udać na akupunkturę, nie ma takiej selekcji, że z tym czy tamtym nie przychodzimy. Jedynie nie przyjmę w danym momencie pacjenta z dużym problemem z krzepliwością krwi albo zażywającego silne leki rozrzedzające krew. Natomiast czy my możemy oczekiwać wyzdrowienia? Myślę, że możemy oczekiwać poprawy stanu zdrowia przy większości dolegliwości, ponieważ choroba jest zespołem objawów w ciele, które mają jakieś źródło. Zabieg akupunktury może skutkować załagodzeniem tych objawów, zmniejszeniem intensywności i częstotliwości ich występowania. Część z dolegliwości leczy się łatwiej, część trudniej. Kiedyś sądziło się u nas na Zachodzie, że nie może leczyć się pacjent onkologiczny, a na Wschodzie już dawno praktykowano akupunkturę, dopełniając leczenie takiego pacjenta. Akupunktura świetnie potrafi ulżyć na przykład z mdłościami po chemioterapii. W trudnych chorobach jak najbardziej można przyjść. Można przyjść z rozrusznikiem serca czy będąc w ciąży, ale zawsze należy o tym powiedzieć. Natomiast nigdy nikomu nie składałam obietnicy, że wyleczę z każdej choroby. Bardziej, że mogę pomóc i ulżyć w symptomach.
  
- **Czy akupunktura boli?**
- Raczej nie boli lub boli troszeczkę. Zależy to od techniki wbijania igieł i wrażliwości na ból pacjenta. W akupunkturze wszystkie igły są bardzo cienkie,

ale wśród nich są różnej grubości. Krwi jest niewiele, bo punkty akupunkturowe leżą obok większych naczyń krwionośnych, nie wbijamy się w żyły jak w pielęgniarstwie. Nawet jeżeli czujemy ból w trakcie wbijania igły, to on zaraz mija i jest już relaks. Nie leżymy z bólem czterdzieści minut. Pacjenci wracają, a gabinety są oblegane.

- **Czy akupunkturą możemy poprawić stan psychiczny?**
- Tak. To też zresztą mnie bardzo interesuje – integrowanie emocji. Dobrze się samemu przed sobą przyznać, że się je ma, także te negatywne i że to jest normalne. Dla mnie podział na dobre i złe emocje jest dość zabawny. W stanie beznadziei możemy trwać dłuższy czas i to też jest OK. Zachęcam moich pacjentów, żeby nie udawali ani przede mną, ani przed sobą, że coś czują. I dlatego często ludzie płaczą już na rozmowie, bo czucie nie jest tłumione. Fajne jest, że przychodzi coraz więcej mężczyzn.
- **Kulturowo jesteśmy wychowywani od dziecka tak, że mężczyznom nie daje się przyzwolenia na okazywanie uczuć, a na płacz to już absolutnie nie. Jak potem taki dorosły człowiek ma sobie radzić z trudnymi emocjami czy unikać depresji?**
- A dziewczynkom złość urodzie szkodzi, dlatego tę złość w sobie tłumią. Obie formy represji są szkodliwe. Na szczęście mam dużo mężczyzn wśród pacjentów w każdym wieku. Na pewno łatwiej otwierają się emocjonalnie kobiety, przyznają się do emocji i o nich opowiadają, ale to nie jest reguła, bo wiele razy zadziwili mnie pod tym względem mężczyźni. Oni mówią wprost, konkretnie, z czym przyszli, z gotowością zmierzenia się z trudnymi emocjami. Zatrzymanie podczas akupunktury to także nauka uważności na sobie samym. To daje nam też psychoterapia. Szkodzi nam też ogromnie wmawianie, że mamy być ciągle szczęśliwi i zdrowi. Nie będziemy.
- **Decydując się na terapię medycyną chińską, jaki orientacyjny czas należy na nią przeznaczyć?**
- Zazwyczaj pacjenci trafiają do mnie z jakimś zespołem bólowym i tu ulgę będzie się czuło najprędzej. Zależy to od głębokości schorzenia, ale dążymy do tego, żeby w ciągu dwóch, trzech, czterech wizyt pacjent poczuł ulgę w swoich objawach. W przypadku chorób przewlekłych proces leczenia jest dłuższy.
- **Jak często należy korzystać z akupunktury?**
- W krajach azjatyckich praktykuje się, że przez dwa, trzy tygodnie przychodzi się na zabiegi intensywnie, co drugi, trzeci dzień. W świecie zachodnim rzadko się tak pracuje. U nas raz na tydzień lub co dwa, trzy tygodnie. Wszystko zależy od konkretnego pacjenta i jego sytuacji. Efekty są często zaskakująco pozytywne u kogoś, kto bywa rzadziej ze względów finansowych, bo jest zapracowany albo przyjeżdża z daleka, ale bardzo mu zależy. Proces leczenia dostosowujemy indywidualnie do konkretnego człowieka. To klucz w

medycynie chińskiej.

– **Dziękuję za rozmowę.**



Fot. Archiwum prywatne M. Czekaj-Florczak