

Sarah Swanberg

# Akupunktura od A do Z

Wszystko, co musisz wiedzieć  
o bezpiecznej i skutecznej terapii  
Tradycyjnej Medycyny Chińskiej



**vital**  
GWARANCJA ZDROWIA

# Akupunktura

od A do Z

REDAKCJA: Ewelina Kuryłowicz  
SKŁAD: Krzysztof Remiszewski  
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Remiszewski  
TŁUMACZENIE: Dorota Morawska  
ILUSTRACJE: © ElStrie/Depositphotos – grafiki rozpoczynające rozdziały; © 2019 Joe McKendry, str. 32, 85, 87, 91, 111, 112, 117, 118, 135, 136, 140, 145, 146; © Nanang R.A/Shutterstock, str. 43; © ananaline/Shutterstock, str. 46; © Peter Hermes Furian/Shutterstock, str. 57; © ellepigrafica/shutterstock, str. 95; © Tyler Olson/shutterstock, str. 97.

Wydanie I  
Białystok 2020  
ISBN 978-83-8168-501-6

Tytuł oryginału: *A Patient's Guide to Acupuncture: Everything You Need to Know*

Copyright © 2019 by Althea Press, Emeryville, California

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2019  
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani dietetyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem, zanim rozpoczniesz jakiegokolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dołożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca ani autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



15-762 Białystok  
ul. Antoniuk Fabr. 55/24  
85 662 92 67 – redakcja  
85 654 78 06 – sekretariat  
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt  
85 654 78 35 – [www.vitalni24.pl](http://www.vitalni24.pl) – detal  
strona wydawnictwa: [www.wydawnictwovital.pl](http://www.wydawnictwovital.pl)  
Więcej informacji znajdziesz na portalu [www.odzywianie24.pl](http://www.odzywianie24.pl)

PRINTED IN POLAND

*Dla Randie, mojej ulubionej osoby  
i mojego największego fana,  
oraz Sadie i Remy, moich największych osiągnięć  
i najmniejszych nauczycieli*

# Spis treści

Wprowadzenie .....	9
--------------------	---

## CZĘŚĆ PIERWSZA WPROWADZENIE PACJENTA W AKUPUNKTURĘ

ROZDZIAŁ 1. Wprowadzenie do akupunktury .....	15
ROZDZIAŁ 2. Zasady akupunktury .....	41
ROZDZIAŁ 3. Diagnostyka i leczenie .....	77

## CZĘŚĆ DRUGA PROBLEMY CZĘSTO SPOTYKANE W GABINECIE AKUPUNKTURY

ROZDZIAŁ 4. Działanie akupunktury .....	103
Alergie .....	105
Artretyzm .....	107
Bezsenna .....	109
Ból i napięcie szyi .....	112
Ból kolana .....	113
Ból nadgarstka .....	115
Ból pleców .....	116
Bóle brzucha, niestrawność i zgaga .....	119
Bóle głowy i migreny .....	121

Ciąża .....	123
Depresja .....	125
Nudności .....	127
Pamięć i koncentracja .....	129
Płodność .....	131
Problemy z szczęką .....	133
Przeziębienia i grypa .....	134
Trądzik .....	137
Uderzenia gorąca .....	139
Utrata wagi .....	142
Zaburzenia lękowe .....	143
Słownik .....	147
Zasoby .....	149
Bibliografia .....	151
Podziękowanie .....	155
O Autorce .....	156

# Wprowadzenie do akupunktury

AKUPUNKTURA, PODSTAWOWA METODA LECZENIA medycyny chińskiej, jest praktykowana od ponad 2000 lat, ale dopiero niedawno zyskała popularność na Zachodzie. W chwili, gdy po raz pierwszy wzbudziła zainteresowanie w Stanach Zjednoczonych na początku lat 70. XX wieku, wielu sceptyków uznało, że to tylko kwestia czasu, aż za pomocą nowoczesnych metod naukowych będzie można obalić tezę o istnieniu punktów akupunkturowych i meridianów. Byli całkowicie w błędzie. Akupunktura przetrwała próbę czasu, a teraz wytrzymuje próbę nauki.

Nasze nowoczesne systemy opieki zdrowotnej znajdują się w stanie kryzysu i mimo że zasady i filozofia medycyny chińskiej wciąż nie są prawidłowo rozumiane przez większość osób z Zachodu, zainteresowanie skuteczną i uświęconą praktyką akupunktury wzrasta. W rzeczywistości jest ona teraz popularna bardziej niż kiedykolwiek wcześniej. Dzisiaj nierzadko zdarza się, że w gazetach, na przykład „New York Times”, omawia się akupunkturę chwaloną przez gwiazdy, takie jak Kim Kardashian

i Robert Downey Jr., a także, co jeszcze bardziej interesujące, zalecaną przez lekarzy i inne osoby zajmujące się medycyną konwencjonalną. Być może zastanawiasz się, o co chodzi? Na czym rzeczywiście polega akupunktura? Jak to działa? Czy to boli? Czy naprawdę może pomóc?

W poniższym rozdziale omówiłam wszystkie postawione pytania, a także wiele innych. Jeśli chodzi o akupunkturę i związane z nią teorie, można o tym długo opowiadać, a w niniejszej książce przedstawiam tylko zarys! Ale dowiesz się wszystkiego, co musisz wiedzieć jako pacjent, rozpoczynając od mojego ulubionego pytania: „Więc naprawdę wbijesz we mnie mnóstwo igieł, a gdy wyjdę stąd, to mi pomoże?” (tak, tak jest i prawdopodobnie ci się to spodoba).

## Czym jest akupunktura?

Akupunktura to jeden z podstawowych zabiegów medycyny chińskiej i wschodnioazjatyckiej, który jest stosowany od bardzo dawna. Pierwsza pisemna wzmianka o niej pochodzi z około 100 r. p.n.e., ale wielu uczonych uważa, że jej stosowanie sięga kilku wieków wcześniej. Mimo swojej długiej historii na Wschodzie, akupunktura pojawiła się w Stanach Zjednoczonych dopiero niedawno. Chociaż pierwsi pacjenci korzystający z niej na Zachodzie zachwalali jej skuteczność, zdobycie popularności zajęło dużo czasu.

Filozofia medycyny chińskiej różni się znacznie od tego, co wielu z nas na Zachodzie zna, a problemy z tłumaczeniem spotęgowały ogólną nieufność i niezrozumienie. To skłoniło wielu ludzi z Zachodu do tezy, że akupunktura ma tylko efekt placebo, co oznacza, że trzeba w nią „uwierzyć”, aby działała (lubię powtarzać



moim sceptycznym znajomym, że akupunktura to nie wróżka oraz że działa niezależnie od tego, czy w nią wierzysz, czy nie).

Sam zabieg polega na nakłuciu określonych miejsc na ciele za pomocą cienkich igieł, co ma sprzyjać równowadze i procesom leczenia. Dowiesz się więcej o tym, jak i dlaczego tak się dzieje, w późniejszych rozdziałach, ale oto krótki zarys. Zgodnie z medycyną chińską zdrowie zależy od delikatnej równowagi Yin i Yang w ciele. Yin i Yang tracą równowagę, gdy przepływ Qi (wym. „cze”) zostanie przerwany lub zablokowany. Qi to bardzo ważna koncepcja w akupunkturze i oznacza siłę życiową, która reguluje wszystkie procesy organizmu. Przepływa przez meridiany, czyli kanały w organizmie, do 12 narządów, które bardziej wiążą się z funkcjonowaniem niż z formą w sensie fizycznym (w książce te narządy oznaczam dużymi literami, aby je wyróżnić). Każde zakłócenie lub zablokowanie przepływu Qi w jednym z 12 narządów lub odpowiadającym mu meridianie może powodować zaburzenie równowagi Yin i Yang oraz prowadzić do choroby. Równowaga Yin i Yang ściśle wiąże się z obecną na Zachodzie ideą homeostazy, czyli delikatnej równowagi wszystkich układów organizmu, która jest niezbędna do zachowania zdrowia.

Jednak jak powie ci każdy praktyk, akupunktura to coś więcej niż tylko klucie za pomocą igieł. Medycyna chińska przyjmuje znacznie bardziej kompleksowe podejście niż zazwyczaj współczesna medycyna zachodnia, która jest znacznie bardziej podzielona i wyspecjalizowana. Lekarz medycyny konwencjonalnej na Zachodzie ma rozpoznać i wyleczyć dany objaw, podczas gdy praktyk akupunktury zwraca uwagę na objaw, a następnie, jak dobry detektyw, używa go jako wskazówki, aby określić wzorzec nierównowagi w ciele, który może powodować objawy („wzorzec” odnosi się do grupy objawów).

Jak się przekonasz, czytając drugą część książki, jeden objaw, taki jak ból głowy, może mieć kilka możliwych wzorców nierównowagi. Zadaniem akupunkturzysty jest poszukiwanie przyczyny, zadawanie pytań, obserwowanie języka i pomiar pulsu. Tę metodę diagnozy nazywamy wskazaniem „korzenia i gałęzi” i stanowi ona klucz do skutecznego leczenia za pomocą akupunktury. Korzeń to przyczyna, a gałąź wiąże się z objawem.

## Pięć najczęściej zadawanych pytań

### Czy akupunktura boli?

Igły do akupunktury są cienkie igły – o grubości włosa (nie takie jak te do strzykawek używane do iniekcji lub pobierania krwi), a ich wkłucie jest praktycznie bezbolesne. Wkłucia na dłoniach i stopach mogą czasami być nieco bolesne, ale ból trwa krótko. Często można odczuwać ciepło lub tępy ból w miejscu po wkłuciu igły, a nawet delikatne uczucie ciągnięcia. Nazywa się to de Qi („chwytanie Qi”); wiele osób lubi to wrażenie. Po zakończeniu wkłuwania większość osób odczuwa głęboki spokój i relaks, podobnie jak bezpośrednio po obudzeniu się (nazywam to aku-drzemką!).

### Jakie są zagrożenia?

Licencjonowani akupunkturzyści są dokładnie szkoleni w zakresie techniki igłowania i bezpieczeństwa, co oznacza, że ryzyko poważnych skutków ubocznych jest bardzo niewielkie. Najczęstsze działania niepożądane to niewielkie krwawienie i zasinienie w miejscu wkłucia lub zawroty głowy po zabiegu. Poważniejsze, ale niezwykle rzadkie, powikłania, obejmują uszkodzenia narządu i nerwów. Akupunktura może nie być odpowiednia dla osób

przyjmujących leki rozrzedzające krew, z rozrusznikiem serca lub którym zdarzały się omdlenia i drgawki.

### **Ile to kosztuje?**

Prywatny zabieg akupunktury, czyli najczęstszy sposób leczenia, może kosztować od 70 do 150 USD za sesję. Wspólna akupunktura, zwykle wykonywana na otwartej przestrzeni na rozkładanych fotelach, staje się popularną i opłacalną ekonomicznie możliwością, która kosztuje od około 30 do 50 USD za sesję, przy czym w wielu przypadkach istnieją dopasowywane lub oparte na dochodach stawki. Obecnie niektóre plany ubezpieczenia zdrowotnego obejmują akupunkturę, dlatego zalecamy sprawdzenie u swojego ubezpieczyciela, czy kwalifikujesz się do objęcia takim ubezpieczeniem.

### **Ile sesji będę potrzebować?**

Liczba sesji, których potrzebujesz, zależy od dolegliwości i czasu ich trwania. Ogólnie rzecz biorąc, im dłużej trwa problem, tym dłuższy jest przebieg leczenia. Akupunkturzysta pracuje nad przywróceniem równowagi i usprawnianiem własnych mechanizmów leczenia organizmu, więc uzyskanie wyników może zająć trochę czasu. Zazwyczaj zalecam cotygodniowe leczenie przez cztery do sześciu tygodni, zanim osądzę, czy akupunktura może pomóc.

### **Co może leczyć akupunktura?**

Oto ogólna zasada: jeśli twój stan może się poprawić, akupunktura może pomóc. Najczęstsze problemy, które pacjenci chcą rozwiązać za pomocą akupunktury, to: lęk, bezsenność, bóle głowy, problemy trawienne, płodność i problemy hormonalne oraz ból. Chociaż akupunktura może pomóc zmniejszyć ból i stany zapalne po urazie, zawsze rozsądnie jest poddać się ocenie lekarza, aby przed próbą zastosowania jej wykluczyć złamania i uszkodzenia.

## Esencja

Esencja, znana również jako Jing, jest substancją, która określa nasze samostanowienie oraz potencjał. Zostaje nam przede wszystkim podarowana przez naszych rodziców w postaci Esencji prenatalnej, ale współistnieje także z Esencją postnatalną, która pochodzi z pożywienia i powietrza.

Esencja jest bardziej Yin niż Qi i krew, a zatem trudniej ją zmieniać niż inne substancje. Uważa się, że ilość Esencji, którą otrzymujemy od naszych rodziców, jest stała, a Esencja otrzymana z naszej diety to bardzo niewielka ilość. Możemy wiele zrobić, aby zapobiec nadmiarowi Esencji, ale gdy się wyczerpie, jej uzupełnienie może być bardzo trudne.

### JAK DZIAŁA?

Rola Esencji w organizmie obejmuje działanie na rzecz wzrostu, rozmnażania i rozwoju oraz prowadzenie procesu starzenia.

### OBJAWY BRAKU RÓWNOWAGI

- U dzieci opóźniony wzrost;
- Przedwczesne starzenie i siwienie włosów;
- Kruchość zębów i kości;
- Opóźnione dojrzewanie płciowe lub impotencja;
- Niepłodność.

## Krew

Pomimo jednej nazwy, krew w medycynie chińskiej różni się subtelnie od swojego anatomicznego odpowiednika. Cech krwi nie można w sposób fizyczny określić tak jak cieczy, która przenosi hemoglobinę, nazywanej w konwencjonalnej medycynie

zachodniej krwią. Krew, podobnie jak Qi i Esencja, także pochodzi częściowo z naszego pożywienia. Jest ściśle związana z Qi i można ją uznać za jego gęstszą, płynną postać, jednak w dalszym ciągu jej ruch zależy od Qi. W klasycznym tekście *Nei Jing* pada następujące stwierdzenie: „Krew jest matką Qi, a Qi zarządza Krwią”.

### JAK DZIAŁA?

Główną rolą krwi jest odżywanie narządów, zapobieganie suchości w tkankach ciała oraz umożliwienie mięśniom i ścięgnom (ścięgnom, więzadłom i chrząstce) zachowywanie miękkości i elastyczności. Ponadto krew jest tym, co zakotwicza Shen (zob. strona 55) i zachowuje go w miejscu. Shen może pozostawać w spoczynku tylko wtedy, gdy ilość krwi jest odpowiednia. Gdy jej brak, Shen porusza się, więc występują takie objawy jak lęki, bezsenność lub zaburzenia snu.

### OBJAWY BRAKU RÓWNOWAGI

**Niedobór:** Niedobór krwi wynika z nadmiernie obfitego krwawienia miesięczkowego albo nieodpowiedniej diety. Może on powodować problemy natury psychicznej. Prawdopodobnie przyczynia się do bladej i suchej skóry, suchości oczu, nadwrażliwości paznokci, sztywności mięśni i nieregularnej menstruacji.

**Zastój:** Bez wystarczającej ilości Qi, która ma przenosić krew, może ona łatwo ulegać zastojom. Gdy tak się dzieje, przypuszczalnie spowoduje to ostry ból lub trudne miesiączki ze skurczami. Krew może również pozostawać statyczna z powodu obrażeń lub urazu.

**Ciepło:** Krew współdziała nieraz z Ciepłem w ciele i przyczynia się do chorób skóry, takich jak trądzik, wysypka

i krwawienia z nosa, krwawiące dziąsła lub nadmiernie obfite krwawienia miesięczkowe.

## Płyny ustrojowe

Koncepcja płynów ustrojowych w medycynie chińskiej obejmuje wszystkie pozostałe płyny wytwarzane przez organizm, takie jak pot, ślina, łzy, mocz, soki żołądkowe i śluz. Płyny ustrojowe pochodzą z pożywienia i wody, a w różnych narządach przechodzą przez szereg złożonych procesów, które dzielą je na postacie „czyste” i „nieczyste”. Czyste płyny przemieszczają się w górę ciała oraz nawilżają płuca i błony śluzowe, tworząc łzy i ślinę. Zanieczyszczone płyny przemieszczają się w dół i są wydalane wraz z moczem.

### JAK DZIAŁA?

Płyny ustrojowe nawilżają skórę, włosy i narządy zmysłów; smarują stawy; i zwilżają mózg. Odgrywają w organizmie podobną rolę jak krew, a obie substancje wzajemnie wzmacniają swoje działanie. Krew jest bardziej odżywcza, a płyny ustrojowe są bardziej nawilżające. Mogą z łatwością na siebie oddziaływać, na przykład nadmierne pocenie się może negatywnie wpływać na krew, a intensywne krwawienie może powodować suchość tkanek.

### OBJAWY BRAKU RÓWNOWAGI

**Niedobór:** Niedobór płynów, spowodowany nadmiernym poceniem się lub niewystarczającym nawodnieniem, powoduje uczucie suchości, sztywność mięśni i stawów oraz pragnienie.

**Nadmiar:** Często wynika z problemów w trakcie procesu oczyszczania, gdy nadmiar płynów przeciąga się oraz powoduje takie problemy jak obrzęk, opuchlizna, nadmiar flegmy i śluzu.

## Shen

Ostatnią ważną substancją jest Shen. To podstawowa tekstura ludzkiego życia i coś, co wyróżnia nas na tle wszystkich innych stworzeń. Czasami tłumaczy się to jako „duszę” lub „ducha”. To taka cecha człowieka, która umożliwia tworzenie relacji, samoświadomość, moralność i kierowanie się wartościami. Shen widać w oczach pacjenta; gdy jest zdrowy, obserwuje się żywy blask.

### JAK DZIAŁA?

Shen dzieli się na pięć elementów, z których każdy ma złożoną rolę, opisaną poniżej.

**Yi** jest świadomością, myślą i intencją. Zapewnia nam zdolność do rozważania i rozmyślenia. To część ducha, która umożliwia lojalność i wierność.

**Hun** to coś podobnego do reputacji. Obejmuje dobre uczynki w naszym życiu i akty dobroci, które mogą mieć skutki nawet po naszej śmierci. Jest to życzliwość i empatia, która odgrywa rolę w naszej zdolności do znoszenia cierpienia i bólu.

**Zhi** jest naszą siłą woli i intencjami oraz naszą wrodzoną mądrością.

**Po** to nasza „zwierzęca” dusza, czyli element, który wraz z nami umiera. Można to uznać za nasze instynktowne i przejściowe emocje.

**Shen-Umysł** to element Shen, który pozwala nam w odpowiedni sposób łączyć się ze światem. Odpowiada za komunikację i stosowność. Shen-Umysł to nasza świadomość, percepcja i wgląd. Odpowiada za sen, idee, pamięć i zmartwienia. Rządzi także pięcioma zmysłami.

## OBJAWY BRAKU RÓWNOWAGI

- Niepokój;
- Depresja;
- Zaburzenia myślenia;
- Bezsenna;
- W ciężkich przypadkach choroby psychiczne, takie jak choroba afektywna dwubiegunowa i schizofrenia.

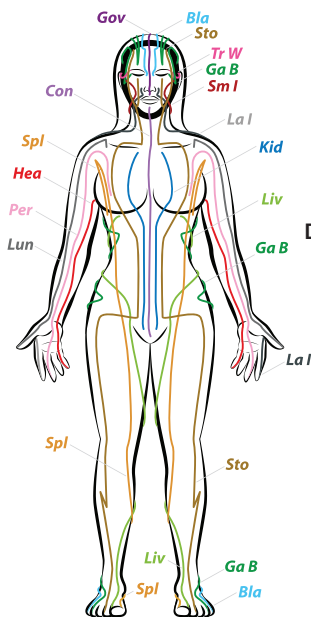
Shen zawsze wpływa na sprawy związane ze zdrowiem psychicznym, ale należy pamiętać, że w Tradycyjnej Medycynie Chińskiej zdrowie psychiczne i fizyczne uważa się za znacznie bardziej powiązane niż w konwencjonalnej medycynie Zachodu (choć wydaje się, że to się zmienia). W medycynie chińskiej wszystkie uczucia są powiązane z określonym narządem lub narządami. Brak równowagi emocjonalnej może być zarówno przyczyną, jak i skutkiem braku równowagi fizycznej.

## Organy i meridiany

Zgodnie z Tradycyjną Medycyną Chińską istnieje 12 głównych narządów i odpowiadających im meridianów, które współdziałają z niezbędnymi substancjami w celu osiągnięcia harmonii organizmu. Zostały przedstawione na stronie obok.



## Meridiany w ciele



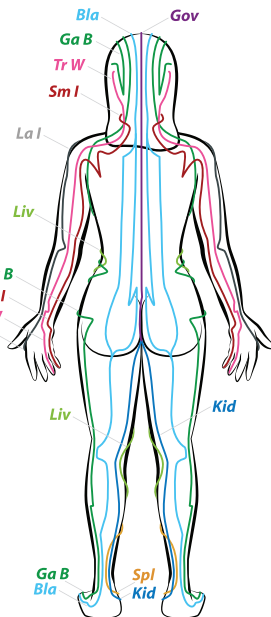
Widok z przodu

Dwa środkowe meridiany:

Elementy przechowujące  
Elementy zarządzające

Dwanaście głównych meridianów:

- Meridian Żołądka
- Meridian Śledziony
- Meridian Jelita Cienkiego
- Meridian Serca
- Meridian Pęcherza Moczowego
- Meridian Nerek
- Meridian Osierdza
- Meridian Potrójnego Ogrzewacza
- Meridian Pęcherzyka Żółciowego
- Meridian Wątroby
- Meridian Płuc
- Meridian Jelita Grubego



Widok z tyłu

## Główne narządy

Dwanaście głównych narządów odgrywa bardzo istotną rolę w diagnostyce i leczeniu za pomocą akupunktury. W Tradycyjnej Medycynie Chińskiej funkcja narządów jest ważniejsza niż ich postać fizyczna, więc czasami bardzo różnią się od tych narządów, o których zazwyczaj się myśli. Z tego powodu poznasz także narządy, które nie są znane w konwencjonalnej medycynie zachodniej, takie jak Potrójny Ogrzewacz (strona 69).

Inną znaczącą różnicą, którą zauważysz, jest to, że w Tradycyjnej Medycynie Chińskiej nazwy organów zapisuje się wielką literą, co ma odróżnić je od ich zachodnich odpowiedników. Aby terminy były bardziej zrozumiałe dla osób z Zachodu, pierwsi

tłumacze chińskich tekstów medycznych przyjęli nazwy narządów anatomicznych używane na Zachodzie, które według nich stanowiły najlepsze odpowiedniki. Niestety, przyczyniło się to tylko do zamieszania (a czasami powoduje panikę u pacjenta od niedawna korzystającego z akupunktury, który biegnie do lekarza pierwszego kontaktu, domagając się badań wątroby lub serca). Pamiętaj: jeśli zgodnie z medycyną chińską występuje brak równowagi narządu, nie oznacza to, że dany narząd anatomiczny jest uszkodzony!

Podczas gdy wiele narządów uznawanych przez medycynę chińską posiada wspólne cechy ze swoimi zachodnimi odpowiednikami, inne nie wykazują prawie żadnych podobieństw. Na przykład śledziona nie ma prawie nic wspólnego ze śledzioną anatomiczną, a wielu badaczy medycyny chińskiej uważa, że jest ona mocniej powiązana z trzustką, ważnym narządem trawiennym.

Jak wcześniej wspomniano, narządy klasyfikuje się jako Yin lub Yang. Narządy Yin wytwarzają i regulują Qi, krew i płyny ustrojowe, a każdy z nich wiąże się z dominującym uczuciem. Każdy narząd Yin współpracuje z uzupełniającym organem Yang, który przyjmuje, przetwarza i wchłania substancje z żywności i/lub wzmacnia przemiany płynów i substancji. Pomagają również przenosić i wydalać te cząsteczki z pożywienia, które nie są wykorzystywane przez organizm. Narządy Yin i Yang działają parami, aby zapewnić krążenie Qi i krwi w całym ciele.

Istnieje sześć narządów Yin, które zazwyczaj uważa się za ważniejsze niż ich organy Yang. Są to: serce, płuca, śledziona, wątroba, nerki i osierdzie. Możesz o nich myśleć jak o superbohaterach, a partnerzy Yang są ich pomocnikami. Sześć narządów Yang to: pęcherzyk żółciowy, żołądek, jelito cienkie, jelito grube, pęcherz moczowy i Potrójny Ogrzewacz.

## Depresja

Jak to przedstawiono w rozdziale 2, w medycynie chińskiej uczucia są ściśle związane z narządami i przyczyniają się do ogólnej równowagi w ciele. Smutek, żaloba, strach i gniew są uważane za zwykłe emocje, dopóki nie tracą swojej równowagi w porównaniu do innymi uczuć lub staną się częstsze niż normalnie. Objawy depresji, takie jak apatia, melancholia, zmęczenie i ból ciała, wskazują na zasadniczy brak równowagi Qi i krwi, a także często są związane z wątrobą i sercem, dwoma organami, które odgrywają największą rolę w radzeniu sobie z emocjami.

Depresja jest złożonym zjawiskiem oraz może objawiać się na wiele różnych sposobów i mieć różne przyczyny. W medycynie chińskiej określamy rodzaj depresji na podstawie tego, czy objawy wynikają z nadmiaru, czy niedoboru (strona 53). Objawy depresji wynikające z nadmiaru obejmują ból w klatce piersiowej, cierpienie i złość, natomiast objawy depresji spowodowane niedoborem to zmęczenie, letarg i apatia.

## Diagnoza i leczenie

Podstawowe wzorce, których szukamy podczas leczenia depresji, to:

### NADMIAR:

**Zastój Qi w wątrobie:** depresja, drażliwość, zespół napięcia przedmiesiączkowego, niemożność wzięcia głębokiego oddechu, ucisk żeber.

**Flegma-Wilgoć:** depresja, ciężkość, uczucie „pustki” w gardle.

## NIEDOBÓR:

**Niedobór krwi w sercu:** depresja, zawroty głowy, bladość, zmęczenie, brak menstruacji, kołatania serca; częsty wzorec depresji poporodowej.

**Niedobór Qi w płucach:** długotrwały żal po stracie, który nie ustępuje; może także występować płytki oddech lub trudności w zaczerpnięciu głębokiego oddechu.

Wszystkie choroby wynikające z emocji w medycynie chińskiej są powiązane z Shen, więc akupunkturzysta zwykle używa punktów, co do których wiadomo, że pomagają uspokoić i ustabilizować Shen. Wykorzystuje również punkty zgodne z twoim konkretnym wzorcem. Ze względu na bezpośredni wpływ akupunktury na neuroprzekazniki (więcej informacji w rozdziale 1) wielu pacjentów odczuwa natychmiastową poprawę nastroju po akupunkturze. Czas trwania tych efektów może być różny u pacjentów, ale regularne zabiegi mogą być bardzo skuteczne w zmniejszaniu objawów depresyjnych i przyczynianiu się do ogólnego dobrego samopoczucia.

Jeśli zauważysz, że zima jest dla ciebie szczególnie trudna (nazywa się to sezonowym zaburzeniem afektywnym; SAD), regularne zabiegi akupunktury w tygodniach poprzedzających zimę i w okresie zimowym mogą pomóc zmniejszyć wpływ zmian związanych z porą roku. Współczesne badania potwierdziły, że akupunktura jest skutecznym sposobem leczenia depresji, zarówno sama w sobie, jak i w połączeniu z lekami przeciwdepresyjnymi. Często może ona pomóc złagodzić skutki uboczne, których doświadczają pacjenci przyjmujący leki przeciwdepresyjne. Przed wprowadzeniem jakichkolwiek zmian w przepisanych lekach należy zawsze skontaktować się z lekarzem.

## Nudności

Nudności, z wymiotami lub bez, są zwykle uważane za wynik przepływu wstecznego Qi lub ruchu Qi w złym kierunku. Często występują w okresie ciąży, jednak wiele osób doświadcza ich również podczas prowadzenia samochodu lub na łodzi, a także w trakcie choroby. Jeśli kiedykolwiek podczas rejsu nosiłeś na nadgarstku opaskę, już doświadczyłeś dobroczynnego działania akupunktury! Opaski są zaprojektowane tak, aby naciskać na punkt akupunktury o nazwie Osierdzie 6, które łagodzi mdłości, korygując przepływ Qi w tułowiu. Przepływ wsteczny Qi może być spowodowany chwilową przerwą w prawidłowym przepływie, zewnętrznym fizycznym czynnikiem, takim jak łódź lub samochód, albo wewnętrznym niedoborem lub zastojem.

Nudności w okresie ciąży są zwykle spowodowane wieloma zmianami w ciele, występującymi w pierwszym trymestrze ciąży, a które mogą tymczasowo zaburzyć prawidłowy przepływ Qi w organizmie. Poranne mdłości (albo w gorszym przypadku całodzienne mdłości, które odczuwa wiele przyszłych mam), mogą mieć cechy niedoboru Qi, Zimna, Ciepła lub Wilgoci, więc akupunkturzysta prawdopodobnie zapyta o konkretne objawy i pory dnia, w których się pojawiają, aby pomóc określić podstawowe wzorce.

Nudności wywołane chemioterapią są zwykle spowodowane zaburzeniami funkcjonowania śledziony i żołądka wywołanymi przez leki. Nudności i wymioty mogą również wynikać z przejadania się, zbyt szybkiego spożywania posiłków i nadmierne-go spożycia alkoholu. Mogą one powodować zastój żywności i/ lub Ciepła w żołądku, co popycha Qi w niewłaściwym kierunku. Bez względu na przyczynę wszyscy zgodzimy się, że nudności

nie są niczym przyjemnym. Dobrą wiadomością jest to, że akupunktura może skutecznie ograniczać nudności i wymioty poprzez przywrócenie prawidłowego przepływu Qi w organizmie.

## Diagnoza i leczenie

Podstawowe wzorce, których szukamy podczas leczenia nudności, to:

**Przeływ wsteczny Qi:** nudności i wymioty, odbijanie, co pojawia się przy chorobie lokomocyjnej i morskiej oraz w okresie ciąży; może być tymczasowe lub długotrwałe.

**Niedobór Qi w żołądku i śledzionie:** nudności, brak apetytu, uczucie ociężałości ciała; częste w przypadku nudności i zaburzeń trawiennych wywołanych chemioterapią.

**Ciepło w żołądku:** nudności z gorzkim lub kwaśnym posmakiem w jamie ustnej, często wywołane przez leki, pasożyty lub nadmierne spożywanie alkoholu.

**Zastój pożywienia:** często po obfitym, ciężkim posiłku lub po zbyt szybkim zjedzeniu; może być również spowodowane nadmiernym martwieniem się o śledzionę i żołądek.

W celu leczeniu nudności podczas ciąży zaleca się cotygodniowe zabiegi akupunktury do momentu ustąpienia objawów. Pacjenci poddawani chemioterapii zwykle otrzymują akupunkturę podczas wlewów i po nich, jako że często jest to okres, gdy nudności są intensywniejsze. W przypadku objawów przejściowych odpoczynek jest zwykle najbardziej pomocny, a jeśli wiesz, że jesteś podatny na choroby lokomocyjną lub morską, założenie opaski podczas rejsu może zapobiec nudnościom i wymiotom.



**Sarah Swanberg** – jest licencjonowaną akupunkturzystką, posiada dyplom w dziedzinie medycyny orientalnej obroniony na National Certification Commission for Acupuncture and Oriental Medicine (NCCAOM). Uzyskała tytuł magistra tradycyjnej medycyny orientalnej na Pacific College of Oriental Medicine w Nowym Jorku. W swojej praktyce Indigo Acupuncture + Wellness łączy sztukę dawnej medycyny chińskiej z poradami zdrowotnymi dopasowanymi do potrzeb współczesnych pacjentów.

Jeśli do tej pory akupunktura kojarzyła Ci się tylko z bólem, to już czas, abyś poznał ten wyjątkowy poradnik! Licencjonowana akupunkturzystka wyjaśnia w nim, że igły do akupunktury mają grubość włosa, a ich wbijanie jest całkowicie bezbolesne! Odkrywa przed Tobą wszystkie zalety tej bezpiecznej terapii, a także odpowiada na najczęściej zadawane pytania:

- co można wyleczyć dzięki akupunkturze?
- jak wybrać odpowiedniego akupunkturzystę i jakie kwalifikacje powinien posiadać?
- jak wygląda typowy zabieg i jakich efektów możesz się po nim spodziewać?

Dowiesz się również, w jaki sposób z pomocą akupunktury wyeliminować stres, bezsenność, problemy z pamięcią i koncentracją, bóle pleców i kolan, migrenę, trądzik, depresję, a nawet przeziębienie i grypę.

## Wszystko, co musisz wiedzieć o akupunkturze!

Patroni:



**BIOLIT**  
Natural pharmacy of Siberia  
BIOLIT EUROPE



uroda  
zdrowie.pl



**Vitalni24.pl**  
SKLEP ZE ZDROWIEM

Zdrowe odżywianie  
www.odzywianie24.pl

Cena: 49,40 zł

ISBN: 978-83-8168-501-6



9 788381 685016