



**dr n. med. Georg Weidinger**

# Tradycyjna Medycyna Chińska

**Przewodnik holistycznego uzdrawiania**



**Vital**  
GWARANCJA ZDROWIA

# Tradycyjna Medycyna Chińska



**dr n. med. Georg Weidinger**

# Tradycyjna Medycyna Chińska

**Przewodnik holistycznego uzdrawiania**

**Vital**  
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Mariusz Warda  
SKŁAD: Tomasz Piłasiewicz  
PROJEKT OKŁADKI: Aleksandra Lipińska  
TLUMACZENIE: Katarzyna Jurczak  
Korekta: Anna Lisiecka

Wydanie I  
BIAŁYSTOK 2016  
ISBN 978-83-65404-07-7

© Copyright by Ennsthaler Verlag  
(Ennsthaler Gesellschaft m.b.H. & Co KG) Steyr, Austria  
Title of the original German edition: *Weidinger Georg, Die Heilung der Mitte*

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2015  
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych, kopiujących, nagrywających i innych bez pisemnej zgody posiadaczy praw autorskich.



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)  
sklep firmowy: Białystok, ul. Antoniuk Fabr. 55/20

Więcej informacji znajdziesz na portalu [www.odzywianie24.pl](http://www.odzywianie24.pl)

PRINTED IN POLAND

## Poświęcam niniejszą książkę

memu ojcu, memu Hun,  
któremu zawdzięczam życie i powołanie;  
mojej matce, mojej Yi, której zawdzięczam życie  
i wiarę w to, co opisuję;  
mojej żonie Gabriele, memu Shen,  
której zawdzięczam swój Shen;  
moim dzieciom: Danielowi, memu Po i Lenie, mojej Zhi,  
dzięki którym zapomniałem o trosce i strachu przed śmiercią  
i którzy ofiarowali mi nieograniczone zaufanie i miłość



# Spis treści

Słowo wstępne napisane przez prof. Gertrude Kubiena...	11
Słowo wstępne od Autora .....	13
Przedmowa Autora do wydania czwartego .....	18
Shen, cząstka boskości w nas .....	21
Co to znaczy być lekarzem.....	23
Rzeczywistość – realność.....	36
Tao – Część I.....	41
Trochę więcej o Shen.....	45
Nasze instynkty .....	47
Komórka .....	50
Powstanie człowieka i jego pożywienie.....	54
Życie według pięciu przemian .....	65
Akupunktura.....	71
Zioła chińskie.....	84
<i>Różnica pomiędzy zachodnimi lekami</i> <i>a chińskimi ziołami</i> .....	87
Metody, dzięki którym można zrozumieć chińskie realia .....	91
Tao – Część 2 .....	101
Tradycyjna Medycyna Chińska.....	103
Podstawa i baza medycyny chińskiej .....	111
<i>Organy świetliste (FU – organy,</i> <i>organy związane z Yang)</i> .....	129
<i>Idea duchów (Wu Shen)</i> .....	139



Gdy śledziona jest zmęczona.....	149
<i>Do tego przypowieść: gładki przepływ i gorząca czapka..</i>	151
Jak miły jesteś dla śledziony?.....	171
Punkt 1: Jedzenie musi sprawiać ci przyjemność! .....	175
Punkt 2: Wszystko, co wpada do żołądka, powinno być zupą o temperaturze ciała! .....	179
<i>Uwaga na marginesie</i> <i>dotycząca „zdrowego odżywiania się”</i> .....	185
Punkt 3: Proszę, jedz regularnie ciepłe gotowane śniadanie! .....	189
<i>Dlaczego (prawidłowe) śniadanie jest</i> <i>tak ważne? (Krótka wycieczka w ewolucję...)</i> ...	207
<i>Historia ludzkości to historia jedzenia!</i> .....	215
Punkt 4: Proszę, jedz i pij regularnie na ciepło! .....	221
Punkt 5: Proszę, codziennie zjedz jabłko! .....	238
<i>O podziale produktów spożywczych</i> .....	240
1. <i>Wstęp azjatycki</i> .....	240
2. <i>Wstęp zachodni</i> .....	265
Punkt 6: Jedz proszę dobre węglowodany!.....	270
Punkt 7: Proszę cię, zjadaj dobre roślinne białko! .....	296
<i>Zdrowe kości</i> .....	334
<i>Na co muszę uważać, gdy chcę się odżywiać</i> <i>przede wszystkim roślinami...</i> .....	339
<i>Na co należy zwracać uwagę, gdy odżywiamy się</i> <i>TYLKO I WYŁĄCZNIE roślinami...</i> .....	341
<i>Pojęcie „karmy”</i> .....	347
<i>Aspekt etyczny</i> .....	353

Punkt 8: Nie bój się tłuszczy! .....	359
<i>Badania we Framingham</i> .....	360
1. <i>Trójglicerydy</i> .....	373
2. <i>Cholesterol</i> .....	376
Punkt 9: Proszę zjadaj jak najmniej produktów spożywczych przetwarzanych przemysłowo! .....	381
Punkt 10: Proszę, nie jedz zbyt dużo! .....	386
<i>Jak dobrze się zestarzeć?</i> .....	386
Podsumowanie punktów 1–10 .....	398
Oddech i płuco .....	405
<i>Emocje</i> .....	434
Noc: czas, w którym centrum śpi... ..	442
Hun, stres i wiatr.....	466
<i>Uzależnienie</i> .....	502
Shen, szczęście i cel.....	510
Na zakończenie i jako podsumowanie.....	537
Wykaz źródeł i literatura.....	546
Notatka o Autorze .....	557



## **Słowo wstępne napisane przez prof. Gertrude Kubiena**

Georg Weidinger napisał książkę, którą sama właściwie zawsze chciałam napisać: mianowicie o Tradycyjnej Medycynie Chińskiej (TMC) dla każdego, dla pacjentów, wszelkich osób zainteresowanych i ją stosujących, przede wszystkim jednak dla zwykłych ludzi. TMC nie jest przecież sprawą zarezerwowaną tylko dla lekarzy i farmaceutów, lecz dotyczy dokładnie wszystkich! Jej maksyma brzmi pięknie: zapobieganie jest ważniejsze niż leczenie. A co ja robię od dziesiątków już lat? Prowadzenie zajęć dla elitarnej publiczności medyków i farmaceutów oraz podawanie im informacji ze specjalistycznych wydawnictw książkowych – oto moje zajęcia. To jednak tylko częściowo pokrywa zapotrzebowanie na tego typu wiedzę. Przecież każdy człowiek uprawniony jest do tego, aby czerpać korzyści z mądrości i wiedzy chińskiej.

W książce Georga Weidingera znajduje się niezliczona ilość mądrych porad związanych z prowadzeniem zdrowego trybu życia w znaczeniu TMC oraz wskazówki, kiedy która metoda jest skuteczna i pomoże.

To, co jednak podoba mi się najbardziej: Georg Weidinger stale podkreśla to, co można dla siebie zrobić samemu. Każdy czytelnik poniższej książki powinien rzeczywiście podjąć takie wyzwanie. Sam autor doświadczył tego na własnej skórze.

Byłam bardzo wzruszona tym, że swoje pierwsze pozytywne doświadczenia związane z akupunkturą autor przeżył dzięki przeczytaniu jednej z moich książek.

Jednak samej akupunktury nie powinien czytelnik stosować sam, bez posiadania wiedzy medycznej nie należy tego robić, ale z opisywanej pozycji należy wynieść zdecydowanie naukę dotyczącą sposobu odżywiania się!

Do tego książkę Weidingera czyta się lekko i bardzo przyjemnie, zawiera ona całą masę interesujących wskazówek międzykulturowych.

Zatem polecam zdecydowanie: zakupienie pozycji, przeczytanie jej, życie zgodnie z podanymi w niej zasadami!

*Życzę książce i samemu autorowi zasłużonego sukcesu!*

*Profesor dr med. Gertrude Kubienna*

## Słowo wstępne od Autora

Jestem praktykującym lekarzem, prowadzę mały gabinet prywatny ogólnej Tradycyjnej Medycyny Chińskiej w Favoriten, typowo robotniczo-immigracyjnej dzielnicy w Wiedniu, jestem przeciętnego wzrostu, mam budowę ciała boksera i dłonie ze stawami pianisty. W niniejszej książce opowiem Państwu o swoim życiu, o doświadczeniach, które dane mi było przeżyć, o mojej wiedzy wpływającej z nich właśnie i o ich wpływie na moją lekarską praktykę lekarza medycyny ogólnej, który jako klasyczny medyk odnalazł drogę wiodącą wprost do medycyny chińskiej. Próbuję żyć według tej wiedzy, czasami wychodzi mi to lepiej, innym razem gorzej, ale staram się być wzorem do naśladowania dla moich dzieci i pacjentów. Każdego dnia próbuję na nowo żyć w taki sposób, o którym tu mówię.

Gram na fortepianie (wolę słowo fortepian od pianino, gdyż gram nie tylko „piano”, uwielbiam też grać głośno... poza tym chętnie zobaczyłbym siebie przy fortepianie, gdy Billy Joel śpiewa swoje „Piano Man”...!) i jeśli tylko czas mi na to pozwala, gram koncerty i nagrywam je na CD. Z uwagi na to, że czytać i pisać nuty potrafiłem już, zanim jako leworęczny dyslektyk opanowałem posługiwanie się literami i słowem pisanym, zawsze miałem przy sobie ulubiony zestaw pisany, czyli zeszyt z papierem nutowym...

Gdy ktoś mówi, że idzie do swego „Chińczyka”, ma na myśli najczęściej swoją ulubioną chińską restaurację. Jednak od jakiegoś czasu coraz większa liczba ludzi myśli przy takim określeniu już o „swoim” chińskim lekarzu, dokładniej rzecz ujmując, lekarzu Tradycyjnej Medycyny Chińskiej (TMC). Kimś takim jestem właśnie ja.

W niniejszej książce chciałbym opisać, dlaczego nie pozostało mi właściwie nic innego, niż zostać lekarzem medycyny chińskiej, jak jedno po drugim zdarzenia przyczyniały się do tego, jak to moja droga od dzieciństwa już kierowała mnie ścieżką medyczną i dlaczego muszę tu i teraz wam wszystkim przekazać moją wiedzę i doświadczenie...

Ta książka nie jest żadnym podręcznikiem TMC i absolutnie za taki nie należy jej nigdy uważać. Zadaniem czy wyzwaniem podręcznika medycyny chińskiej byłoby podanie wszystkich możliwych aspektów danego zaburzenia czy zachorowania uszeregowane do tego w pewien konkretny sposób, systemowo. Ja z kolei świadomie podaję aspekty, które z mojego punktu widzenia są najważniejsze, a rezygnuję z systemowego wypunktowania i zrobienia listy wszelkich możliwych dolegliwości, robię to po to, abyśmy nie stracili z oczu tego, co tu najistotniejsze (inaczej mówiąc, żebyśmy nie pogubili się w szczegółach czy ich zbyt dużej ilości...!). Mimo to, a może właśnie dlatego, dowiesz się bardzo dużo na temat medycyny chińskiej, ale wszystko to będzie oparte na moim doświadczeniu. Jeśli natomiast szukasz konsekwentnej systematyki zagadnienia, odsyłam cię do wielu prawdziwych zawierających ją podręczników, a niektóre przykłady takich pozycji w toku niniejszej książki sam ci chętnie podam.

Mój wkład w niniejszą pozycję jest ogromny. Opowiem ci o moim życiu, chorobach, kryzysach. Tego nauczyłem się od mojego nauczyciela, dr. François Ramakersa. Pierwszego dnia, gdy rozpoczął on szkolenie nas, na samym początku powiedział, że ma raka, że miał nowotwory dwa razy w swoim życiu, ale z jednym z nich ciągle jeszcze sobie nie poradził. Gdy miał 30 lat, TMC wskazał mu jako sposób leczenia po raz pierwszy pewien ksiądz ewangelicki i biochemik jednocześnie i zaczął go wtedy leczyć w ten sposób, a on z kolei poświęcił całe swoje życie medycynie chińskiej i jej badaniom. W tej pierwszej godzinie naszego szkolenia powiedział nam także, że w Chinach zgodnie z tradycją nie jest żadnym skandalem to, że ktoś jest chory lub słaby, i dlatego właśnie naród ten ma o wiele bardziej otwarte i oczywiste podejście do choroby i jej leczenia. I to właśnie chcę tu przede wszystkim wprowadzić oraz kontynuować. Opowiem ci bardzo szczerze i dokładnie o mojej astmie, zespole wypalenia i pozostałych kryzysach, podzielę się z tobą informacjami, w jaki sposób moje ciało prowadzi mnie w moim życiu, tak że jestem w tym miejscu, w którym właśnie jestem. Opowiem, jak to się stało, że moje słabości stały się moimi atutami, a być może w przyszłości ty także pewnego dnia zechcesz opowiedzieć o swoich słabościach, dolegliwościach i chorobach, żeby mogło się to stać przykładem dla wielu innych. Same słowa nic nie znaczą, niczego nie wnoszą, gdy się nimi nie żyje. Na przykład dziecko nie zostanie wychowane tylko poprzez nasze słowa. Gdy jako lekarz głoszę, że woda jest dobra, a sam wypijam w wielkiej ilości wino, nie jestem wiarygodny, prawda?

Medycyna chińska jest częścią większej całości, kultury chińskiej, jest z nią głęboko związana, właściwie w niej zakorzeniona.



Nie można jej poznać czy o niej rozmawiać bez przełożenia tego wszystkiego na sposób życia i myślenia właściwego Chińczykom.

Pacjentom powtarzam stale: medycyna chińska to w 80% odpowiedni styl życia, 10% akupunktura, 10% medycyna ziołowa. Odpowiedni styl życia oznacza sposób, w jaki codziennie żyjemy, to, jak rano wstajemy, co jemy, jak się poruszamy, jak obchodzimy się z pracą, ludźmi wokół nas, partnerami, dziećmi, zwierzętami, w co wierzymy, czego się boimy, to nasze nastawienie do problemu chorób i śmierci oraz to, jak wieczorem zasypiamy. W niniejszej książce chcę właśnie o tym wszystkim opowiedzieć, chcę pokazać ogromną ilość sugestii dotyczących bardziej uważnego, szczęśliwszego, zdrowszego i – kto wie – może nawet dłuższego życia.

W książce tej opieram się często na literaturze Tradycyjnej Medycyny Chińskiej, nazywam to wtedy dla uproszczenia słowami w rodzaju: „Chińczycy mówią” lub „w starych Chinach mówiono”, a mam tu na myśli to, że na temat Tradycyjnej Medycyny Chińskiej informacje czerpałem z dostępnej chińskiej literatury. Nie oznacza to wcale, że „starzy Chińczycy” tak myślą, tylko że lekarze w starej tradycji medycyny chińskiej tak myśleli i najczęściej ten typ myślenia pozostał aktualny do dzisiaj.

Jednym z najczęściej stawianych mi pytań jest: „Czy jest pan spokrewniony z zielarzem – księdzem o nazwisku Weidinger?”. Moja odpowiedź brzmi wtedy: „Tak, to mój ojciec!” – czekam wtedy na reakcję rozmówcy... Nie, to oczywiście nieprawda! „Ksiądz zielarz” Hermann-Josef Weidinger jest znany w Austrii jako specjalista znający się na sprawach zdrowia, jest księdzem, który aż do swojej śmierci regularnie pisywał do różnych gazet i czasopism. Mój dziadek, Hofrat Franz Weidinger, kiedyś raz nawiązał z nim kontakt, aby wypytać o sprawy ewentualne-

go wspólnego pochodzenia, i obaj ustalili, że obie te rodziny pochodziły z Boehmen, jak zresztą wiele starych austriackich rodów. I to byłoby na tyle. Mój ojciec to „angliolog – Weidinger”. Czyli internista i specjalista od naczyń, obecnie już na emeryturze, ale jego nazwisko jeszcze po dziś dzień znane jest w kręgach specjalistów w Austrii i Niemczech. Z powodu podobieństwa nazwiska do księdza zielarza już od lat nosiłem przezwisko: doktor zielarz Weidinger...

Nie jestem tylko „lekarzem chińskim”, lecz także ogólnie lekarzem, który zaangażował się w zachodnie nauki przyrodnicze. W niniejszej książce poznasz oba te aspekty mojej osoby, azjatycki i zachodnioeuropejski. Będę je łączył, a następnie pokazywał jeden sposób postrzegania, ponieważ wierzę, że pokazując sprawy w taki sposób, bardziej trafię ci do serca. A w efekcie końcowym o to mi właśnie chodzi: o serce, o ducha, który w sercu mieszka, o Shen. Jeśli zdobędę twoje serce, będzie to widoczne na twojej twarzy. Jeśli cię poruszę, to słowa przekazane także coś poruszają, wtedy ty poruszysz również coś, siebie czy innych, a twoje Shan będzie promieniowało wszędzie wokół...!

*Twój Georg Weidinger*

Wiedeń – Laaer Berg, styczeń 2011

## Podstawa i baza medycyny chińskiej

*Odpowiedzialność  
za samego siebie  
jest podstawą  
każdej odpowiedzialności.*  
– Mong Dsi

Najważniejszym organem jest śledziona. I to tu najczęściej rozpoczynają się problemy z niezrozumieniem tego faktu: chińska śledziona nie ma nic zupełnie wspólnego z naszą śledzioną jako organem. Śledziona chińska, jak i również wszystkie inne organy chińskie, to pewne wyobrażenie, jak to wszystko mogłoby w ciele wyglądać, jak organizm mógłby funkcjonować. To, jak sobie różne rzeczy wyjaśniamy, zależy od tego, jak myślimy. A to, jak myślimy, zależy od tego, gdzie i jak wzrastaliśmy, w jakim języku myślimy, jakie jest nasze zaplecze religijne i kulturalne. Język chiński jest bardzo obrazowy, a obrazy pomagają w tym, abyśmy mogli lepiej i łatwiej rozwinąć w sobie wyobraźnię. Ale oczywiście dokładnie opisałem to już w rozdziale „Rzeczywistość – realność”.

Zatem wróćmy do naszej śledziony. Wyobrażam to sobie tak: Chińczycy zajmowali się anatomią już ponad 2000 lat temu. Rozcinali oni ciała zmarłych ludzi i widzieli, jak człowiek wygląda wewnątrz, zatem wyrobili sobie pewne opinie, poznali pewne obrazy. Podczas takich operacji znaleźli duży

organ po lewej stronie brzucha, który zawierał dużą ilość krwi – śledzionę, taką jaką my znamy dziś. Nie posiadano wtedy żadnego wyobrażenia na temat tego, co to są system immunologiczny i produkcja krwi, a ponieważ organ ten był tak duży, pomyślano tak: Hm, to tu pewnie jest system trawienny, czyli organ, który zajmuje się dalej tym, co spożyjemy. I tak powstała nazwa, która poprzez tłumaczenie na język angielski trafiła także i do języka niemieckiego. Byłoby o wiele prościej, gdyby taką chińską śledzionę nazwać po prostu „XY”, wtedy nie powstałby problem z jej pojęciem...

Zatem tak, śledziona to najważniejszy organ, to nasz środek, nasze wnętrze, nasze centrum (i wcześniej w teorii pięciu elementów także była opisywana w środku). Śledziona odpowiada za cały system trawienny.

Zapytasz: czym jest aparat trawienny w naszym rozumieniu? Co w całym ciele do niego należy? Gdy jemy, rozdrabniamy pożywienie najpierw na grubsze kawałki podczas gryzienia; ślina, produkowana w gruczołach ślinowych, służy do zwilżania jedzenia i rozpoczyna proces trawienny. Następnie papka spożywcza przesuwana jest przetykiem w dół i ląduje w żołądku. Tam papka jest w dalszym ciągu rozdrabniana i pozostaje tam tak długo, aż kawałki stałego pożywienia nie są większe niż 1,3 mm średnicy. Dopiero wtedy taka kaszka płynie dalej do jelita cienkiego. Tu do papki dopływają soki z trzustki (produkuje ona dziennie około dwóch litrów soków trzustkowych) z enzymami służącymi do trawienia białka, węglowodanów i tłuszczu. Poprzez system żółciowy i woreczek żółciowy wypływa produkowana w wątrobie żółć i dostaje się do jelita cienkiego, codziennie to około 0,7 litra, z ważnymi enzymami

służącymi przede wszystkim trawieniu tłuszczu. W tej części jelita rozdrabniane są dalej składniki pożywienia, w taki sposób, że są one poddawane działaniu kolejnych enzymów, aby wreszcie mogły się dostać do krwi. To temu służy około dwóch metrów jelita cienkiego. Do tego przyłącza się jeszcze około 1,3 metra jelita grubego. Ono z kolei służy jako magazyn na treść pokarmową jelita, a jego zadaniem jest zresorbowanie wody i elektrolitów oraz odprowadzenie ich do krwiobiegu. Na koniec stolec opuszcza nasze ciało przez kışkę stolcową. Poprzez krew najmniejsze nawet składniki naszego pożywienia, takie jak glukoza, cholesterol, trójglicerydy, aminokwasy (budulce białek), rozpuszczalne w wodzie i tłuszczach witaminy ORAZ oczywiście tlen, który pochodzi z powietrza, którym oddychamy, i który potrzebny jest do tego, aby pozyskać z pożywienia energię, dostają się do kaźdej pojedynczej komórki w ciele. Wszystkie składniki pożywienia i tlen transportowane są poprzez aktywne i pasywne mechanizmy transportowe do komórek i tam docierają do swego celu, do elektrowni komórkowej, do mitochondriów, które to wreszcie spalają cukier i tłuszcze przy pomocy tlenu, w taki sposób, że powstaje energia (oraz dwutlenek węgla i woda, przy czym ten pierwszy składnik ponownie przez krew jest transportowany do płuc i na koniec jest po prostu wydychany).

TO wszystko razem jest TRAWIENIEM: całe przygotowanie tego, co zjadłes, i podzielenie tego na pojedyncze jednostki, które dalej zarządzają, dzielą i rozdzielają całość do poszczególnych komórek w całym organizmie. Nowoczesne pojęcie zachodnie na ten proces to przemiana materii, co wyraża, że składniki, które dostarczamy sobie podczas jedzenia, picia i oddychania, oraz te, które już w samym ciele są zawarte,

w zależności od potrzeby organizmu, są umieszczane lub po prostu spalane w celu pozyskania energii.

W tym znaczeniu wszystkie części systemu trawiennego, takie jak żołądek, jelito cienkie, jelito grube i woreczek żółciowy, trzy chińskie FU-organy wewnętrzne trawienne, zaliczane są do śledziony. Nie może ci to popłatać twego sposobu myślenia ani cię zwieść. Śledziona oznacza tu cały system trawienny. Po szczególne pojedyncze części jelita mają połączenia z innymi organami, a te połączenia pomagają nam pojąć, jak mogą powstawać choroby w określonych odcinkach systemu trawiennego. Nie ma tu zatem żadnej sprzeczności, lecz raczej jest to informacja dodatkowa, że jelito cienkie powiązane jest z sercem, jelito grube z płucami, wątroba z woreczkiem żółciowym, a żołądek jest organem śledziony. Patrząc w sposób chiński, te organy wewnętrzne pełnią wiele dalszych funkcji, jak na przykład funkcje psychiczne, które przecież już z trawieniem nie mają nic wspólnego...

Chińczycy mówią jeszcze, że mózg jest także częścią systemu trawiennego (myśli też trzeba najpierw strawić...) i że aparat trawienny posiada ciało, mianowicie całą swoją muskulaturę (gdzie magazynowane jest w zależności od potrzeb białko) i właściwie posiada także tkankę łączną i tłuszczową. (Chińczycy mówią tak: „Śledziona utrzymuje wszystkie organy na właściwym miejscu” i „Śledziona decyduje o formie ciała”.) I TO WSZYSTKO RAZEM SKŁADA SIĘ NA ŚLEDZIONĘ! Dlatego można sobie wyobrazić, że śledziona jest naszym najważniejszy organem. Bez śledziony nic by w naszym ciele nie funkcjonowało, stąd wypowiedź:

*Śledziona jest naszym środkiem, naszym centrum.  
Śledziona pilnuje, żeby wszystkie organy w naszym ciele  
miały się dobrze.*

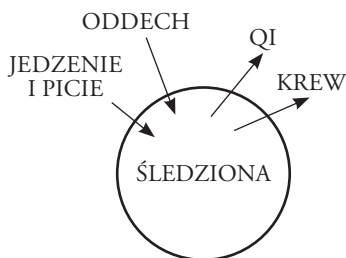
W związku z tym śledziona jest jakby matką samotnie wychowującą dziesięcioro dzieci. Te dziesięcioro dzieci to określone organy. To śledziona chodzi na zakupy (zdobywa pożywienie), gotuje (przetwarza pożywienie), następnie robi całe zmywanie, czyści kuchnię, całe mieszkanie, dba o wszystkie dzieci i spełnia ich wszystkie potrzeby, takie jak właśnie jedzenie, mycie, położenie spać, ubranie, zrobienie prania, wychowanie dzieci, zapewnienie im bezpieczeństwa, miłości, uwagi i uznania oraz akceptacji, aż po motywowanie ich do tego, aby pomogły jej, matce, w utrzymaniu porządku w całym domu i dbaniu wzajemnie o komfort rodzeństwa. W języku chińskim mówimy, że śledziona utrzymuje wszystkie organy na właściwym miejscu, zaopatruje je wszystkie w Qi i krew (dba o ich produkcję i transport). Zarządza łożyskową esencją. Chodzi tu o taką energię (Qi) i substancję (krew), które po narodzinach są stale produkowane i na nowo tworzone. Esencja łożyskowa jest zatem taką Qi i krwią, którą śledziona codziennie na nowo wytwarza. I to nią zarządza śledziona. Śledziona, która jest samotnie wychowującą matką, zagląda do ciała i patrzy, któremu z dzieci czego brakuje, od razu troszczy się o to, czy przypadkiem nie ma gdzieś zbędnego zaśmiecenia, i ewentualnie je od razu usuwa. A gdy matka ma się dobrze, to i cały organizm, wszystkie jej dzieci czują się wspaniale, bawią się razem, wzajemnie się o siebie troszczą i wszystko się układa.

Śledziona odbudowuje substancję – istotę rzeczy w ciele (muskulaturę oraz ręce i nogi). Daje schronienie myślom (tym sa-

mym w sensie przenośnym mózgowi – czytaj uważnie później). Wyżej przetłumaczyłem, czym jest chińska śledziona w świecie widzianym oczami Zachodu: aparatem trawiennym, przemianą materii każdej pojedynczej komórki w ciele, a do tego jeszcze mózgiem i muskulaturą jako „chińskim dopiskiem”.

Zatem w sposób chiński idziemy dalej:

Jemy i oddychamy. Śledziona z obu tych działań wytwarza Qi i Krew. Qi jest energią, która płynie w ciele, w całym organizmie, w każdej pojedynczej komórce, wszystko zaopatruje energetycznie, a krew jest substancją, która płynie w ciele, w całym organizmie, każdej pojedynczej komórce i zaopatruje to wszystko, tę całość, w materię.



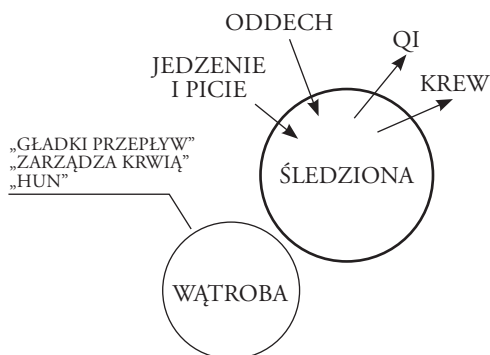
Mówiąc dokładniej: śledziona zawiera energię nieba (powietrze) i energię ziemi, pożywienie, Gu Qi. Qi pożywienia wzrasta do płuc i łączy się z powietrzem w Zong Qi, „zebraną Qi”. Do tego dochodzi trochę esencji z nerek w formie pierwotnej – Qi (Yuan Qi, później więcej) i tworzy ona z tego:

- prawdziwą Qi (Zhen Qi), która jako Ying Qi (najlepiej przetłumaczyć to jako odżywiająca Qi) płynie w kanałach przez ciało (mówiąc o kanałach, Chińczycy mają na myśli meridiany akupunktury) i jako Wei Qi (ochronna Qi) chroni ciało na powierzchni,



- niebieską krew, która dostaje się do serca i tam zabarwiana jest na czerwono, następnie płynie do nerek i wtedy zawiera w sobie pierwotną Qi i płyn. To drugie źródło krwi z nerek odpowiada naszemu wyobrażeniu produkcji krwi w szpiku kostnym, ponieważ szpik kostny wraz z kośćmi jest częścią nerek.

Qi zmienia swoją formę w zależności od pełnionej funkcji i lokalizacji. Qi jest właściwie zawsze tym samym, przybiera tylko różne przebrania, stąd pochodzą różne jej nazwy, jak na przykład odżywcza – Qi (Gu Qi), ochronna – Qi (Wei Qi), Zhen Qi, Ying Qi, Yuan Qi. Jedno z tych pojęć Qi chciałbym jednak przybliżyć, mianowicie mam na myśli Zheng Qi. To pojęcie ogólne, zbiorcze dla wszystkich rodzajów Qi, które chronią przed zachorowaniami. Po przeciwnej stronie czyha Xie Qi, to Qi powodująca choroby. Określilibyśmy ją dzisiaj jako zarazek różnych chorób infekcyjnych. W tradycji chińskiej mowa tutaj o sześciu czynnikach klimatycznych: wietrze, zimnie, upale, wilgotności, suszy i gorącu słonecznym.



Chińczycy mówią tak: „Wątroba dba o gładki przepływ wszystkich rzeczy” ORAZ „Wątroba zarządza krwią i ją magazynuje”.

Mówiąc dokładnie, w ciele istnieje sześć substancji, które regularnie w takim samym stopniu powinny płynąć: jedną z nich jest Qi, która z kolei napędza i porusza pozostałe pięć: krew, płyny, pożywienie, brud, gorąco.

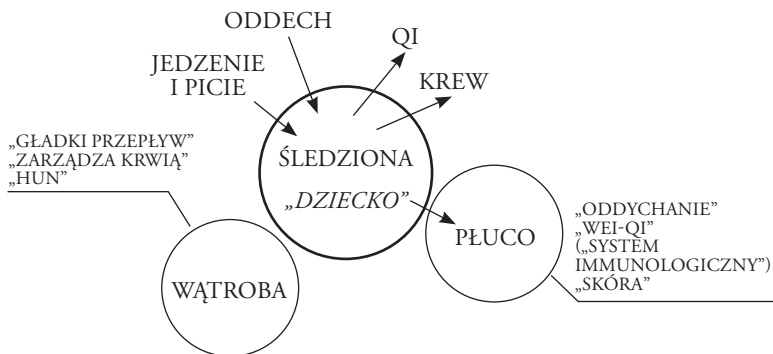
I jeszcze po chińsku odrobinę o wątrobie:

- wątroba kontroluje ścięgna,
- wątroba pokazuje się w palcach u nóg i paznokciach u rąk. Ponieważ wątroba ma wiele wspólnego z krwią i nie funkcjonuje prawidłowo, gdy jest w niej mało krwi, w przypadku niedoboru krwi pojawiają się problemy ze ścięgnami, a ponieważ paznokcie są zakończeniem ścięgien, to paznokcie właśnie stają się łamliwe lub dostają plamek, lub mają poprzeczne bruzdy,
- wątroba przejawia się poprzez oczy. Problemy z oczami to często problemy z wątrobą,
- w wątrobie żyje duch Hun.

Patrząc w sposób zachodni, wątroba pełni dwie funkcje: trawienno-wydalniczą (produkcja kwasu żółciowego i enzymów trawiennych) oraz odtruwającą organizm.

Patrząc w sposób chiński, wątroba spełnia także funkcję odtruwającą: wątroba, można powiedzieć, oczyszcza wszystkie sześć substancji, żeby krew mogła dobrze płynąć. Wątroba oczyszcza również i pożywienie z substancji trujących, chemicznych dodatków do pożywienia, środków konserwujących itp.

Śledziona ma swoje dziecko, a jest nim płuco.



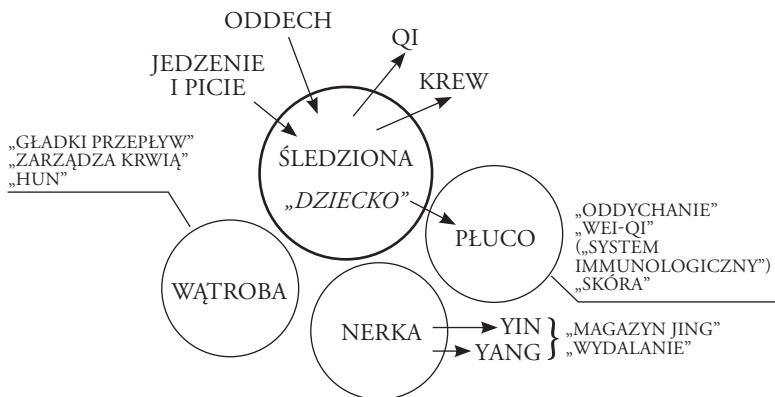
Jest to sentencja wypływająca z teorii pięciu elementów, lub lepiej pięciu przemian – są to: drewno, ogień, ziemia, metal, woda. Każdemu z tych pięciu elementów odpowiada Zang organ: wątroba odpowiada drewnu, serce ogniewi, śledziona ziemi, płuco metalowi, nerka wodzie. Drewno (wątroba) jest matką ognia (serca), ogień (serce) jest matką ziemi (śledziona), ziemia (śledziona) jest matką metalu (płuca), metal (płuco) jest matką wody (nerki), woda (nerka) jest matką drewna (wątroby). W ten sposób wyrażone zostaje, że każdy element, każdy organ, dba bezpośrednio o kolejny w cyklu, w krwiobiegu.

- Najważniejszą funkcją płuca jest oddychanie. Płuco prowadzi powietrze, którym oddychamy (Kosmiczną Qi) w dół ciała. Powietrze, którym oddychamy, potrzebne jest do procesów trawienia. Na płaszczyźnie komórkowej oznacza to, że potrzebujemy tlenu do oddychania komórek, do produkcji energii w każdej pojedynczej komórce ciała. Oddech oznacza trawienie. W taki sposób śledziona znajduje się w związku zależności z płućm.

- Następną ważną funkcją jest rozprowadzanie i rozdzielanie ochronnej Qi (Wei-Qi) i płynów w tkankach pomiędzy mięśniami i skórą w całym ciele. Gdy funkcja rozprowadzania w płucu działa odpowiednio dobrze, Wei-Qi jest odpowiednio dobrze i równomiernie rozprowadzana pod powierzchnią ciała, co oznacza, że ciało z kolei jest chronione przed zewnętrznymi szkodliwymi wpływami (jak na przykład zarazkami: bakteriami, wirusami i tak dalej – po chińsku myśląc, przed wiatrem, upałem itd.). Mówiąc językiem Zachodu, płuco jest systemem immunologicznym.
- Kolejną funkcją jest obniżanie: płuco znajduje się w ciele dość wysoko i pomaga w tym, aby najróżniejsze rzeczy, takie jak płyny i Qi, były w ciele kierowane do niższych warstw.
- płuco zarządza płynami: z Su Wen („Proste pytania” część „Huang Di Nei Jing, rozdział 21, patrz literatura – przypis 1): „Płyny docierają do żołądka, przetworzona ich część wysyłana jest do śledziony. Qi śledziony znowu rozprowadza je do góry do płuca, które je wysyła w dół do pęcherza, ponieważ kontroluje ono drogi wodne”.
- Skóra to w chińskim myśleniu część płuca. „Płuco kontroluje skórę”. Znakiem silnego płuca jest silne owłosienie ciała. Odpowiada to sierści u zwierząt, a ta chroni zwierzę przed zimnem, wiatrem czy promieniowaniem słonecznym. Gdy ktoś ma dobrą sierść, jest to jednoznaczne z posiadaniem dobrego płaszcza ochronnego przeciwko wpływom zewnętrznym.

Następnym organem jest nerka. Nerka to rodzaj magazynu. Zbiera ona Yin i Yang. Yin jest substancją w formie możliwej

do magazynowania, Yang jest energią w formie możliwej do magazynowania. Obie razem tworzą esencję, Jing.



Nerka (mówiąc abstrakcyjnie, obie nerki nazywam tu pojęciem „nerka”, łatwiej się wymawia...) jest ogromnym spichlerzem, wielkim magazynem. Od samych narodzin jest on wypełniony, mówiąc dokładniej, jest napełniony płodem, wraz ze zjednoczeniem się plemnika z komórką jajową. Podczas zapłodnienia otrzymujemy esencję naszych rodziców, superkoncentrat, w którym znajduje się wszystko, co tworzy naszych rodziców i co oni z kolei dalej przekazali nam. A w esencji naszych rodziców zawarta jest esencja ich rodziców, i dalej kolejna ich esencja, i tak dalej... W taki sposób ta esencja jest utożsamiana z materiałem genetycznym naszych rodziców. Poprzez zjednoczenie się plemnika i komórki jajowej powstają ich jądra i wrzucają one do jednego garnka każdorazowo swoje DNA (kwas dezoksyrybonukleinowy, w którym zawarte są wszystkie informacje genetyczne poszczególnego człowieka). Następnie dochodzi do silnego zamieszania składników w garnku i powstaje nowe DNA, które sprawdzane jest co do przydatności, czy na przy-

kład wynik tej mieszanki jest zadowalający, a jeśli jest on dobry, cała ewolucja zaczyna się od nowa. Z tej jednej nowej komórki rozwija się właśnie nowa istota żywa, nowy człowiek, a dzieje się to w taki sposób, że jedna komórka dzieli się na dwie, później znowu na dwie, i jeszcze, i tak dalej. W każdej powstałej w ten sposób nowej komórce znajduje się esencja rodziców. Esencja ta, jak wszystko na tej Ziemi, w naszym świecie, składa się z Yin i Yang, dokładniej mówiąc z Yin-Qi oraz Yang-Qi, ponieważ Yin i Yang są tylko i wyłącznie dwoma aspektami wielkiej JED-NOŚCI, mianowicie Qi. Chińczycy mówią, że nerka jest magazynem tej esencji. Tę esencję nazywają oni Jing.

Esencja to zatem pewna wytyczna, niejako wzór, który otrzymujemy od naszych przodków i który jest poleceniem, aby się z nim troskliwie obchodzić, jak dziecko, które opuszcza swoich rodziców na długą wędrówkę i dostaje od nich zasznurowany pełen worek. Mama włoży do niego coś do jedzenia i picia, ciepłe skarpetki i sweter, a tata zapakuje mu kompas i trochę pieniędzy. A przy pożegnaniu rodzice będą przypominać, że z tym, co dziecko otrzymało, musi się ostrożnie obchodzić, uważać na to... Tradycyjny chiński obraz wyobrażający Jing to świeca, która się pali. Świeca odpowiada Yin, płomień odpowiada Yang. Do XX wieku wyobrażenie Chińczyków było takie, że gdy świeczka się wypali, nadchodzi śmierć. Ale i Chińczycy w XX wieku prowadzili badania i dokonali wielu odkryć, między innymi sprawdzali kombinacje leków zachodnich w połączeniu z ziołami chińskimi, ewentualnie z kwasem acetylosalicylowym (ASA), substancją z wierzby, znaną u nas wszem i wobec jako aspiryna. ASA zapobiega na przykład za-

stojowi krwi, jej stagnacji. Gdy krew się zatrzymuje, cała materia w ciele nie może płynąć, wtedy człowiek umiera.

Nowy obraz wygląda tak:

Należy bardzo dobrze gospodarować swoim nerkowym Jing. Ale gdy jest go tam mało, nie musi to od razu oznaczać wyroku śmierci: jeśli będziemy uważali na to, aby wszystko w ciele dobrze przepływało oraz żeby było w nim zawsze wystarczająco dużo Qi i krwi, można nawet przy niskim poziomie Jing, z odrobiną zmagazynowaną w nerkach spokojnie dojść do siebie i długo żyć!

To nerka magazynuje Jing, esencję, energię pochodzącą jeszcze z czasów sprzed naszych narodzin. Składa się ona z Yin i Yang. Ta nerkowa – Yin i Yang jest bazą dla całej Yin i Yang ciała. Widać to dobrze od czasu narodzin, w rozwoju dziecka, w dorastaniu i później w zdolności rozrodczej dorosłego, ponieważ dorosły potrzebuje dobrej Jing, aby mógł się rozmnażać. To natura zbudowała taki prosty przełącznik bezpieczeństwa. Tylko tacy ludzie mogą się rozmnażać, którzy mają coś do przekazania następnemu pokoleniu, którzy mogą zapewnić trwanie gatunku poprzez dobrą Jing.

Patrząc dalej, na Yin i Yang opiera się każdy pojedynczy organ. Tylko wtedy, gdy nerkowe – Yin i Yang są silne, będą silne pozostałe organy. Gdy fundament domu, a do tego można byłoby porównać Jing, jest słaby, to i cały dom nie będzie stał dobrze. Wtedy śledziona nie wyprodukuje tyle Qi, ile trzeba. Gdy fundamentu nie ma, dom się zawali.

I jeszcze kilka chińskich prawd:

- Nerka zarządza drogami wodnymi. Mowa tu o funkcji, którą my, ludzie Zachodu, także przyporządkowujemy

nerkom: funkcje wydalnicze płynów z produktem wydalniczym w postaci moczu.

- Nerka kontroluje kości, produkuje szpik kostny oraz rdzeń kręgowy i „napętnia mózg”. W medycynie chińskiej kości, szpik kostny i rdzeń kręgowy oraz mózg to jedno. Nie są one nigdy rozpoznawane ani rozpatrywane oddzielnie. W odniesieniu do mózgu Chińczycy widzą inteligencję i zręczność jako cechy przynależne nerce, to taki układ czy aparatura, który często określamy mianem „dziedziczny” lub „odziedziczony”. Gdy Jing jest silne, silne są także kości.
- Nerka kontroluje odbieranie Qi. Mowa tu o tym, że płuco i nerka współpracują ze sobą podczas procesu oddychania. Płuco przenosi powietrze w dół aż do nerki i tam nerka może „odbierać” powietrze oraz je zatrzymać. Gdy nerka jest słaba, dochodzi do bezdechu lub astmy (później napiszę więcej na ten temat).
- Nerka otwiera się na uszy. Uszy należą do nerki. Uszy mają w swojej środkowej części kosteczki słuchowe, młoteczek, kowadełko i strzemiączko, a ponieważ te kosteczki należą do nerki, są jej przyporządkowane i tym samym to jej przyporządkowany jest nasz organ słuchu.
- Wyobraź sobie roślinę, która korzeniami jest wrosnięta w ziemię. Korzenie odpowiadają spichlerzowi, magazynowi, nerce. Gdy roślina może w swoich korzeniach znaleźć należyte oparcie, to będzie silna wobec napadającego ją wiatru, żaden podmuch nie będzie dla niej niebezpieczny, a roślina może spokojnie „się odprężyć” i zaufać swojej bazie, swojej podstawie, korzeniom. Jeśli natomiast roślina ma słabe, delikatne korzenie, całe życie przemija jej

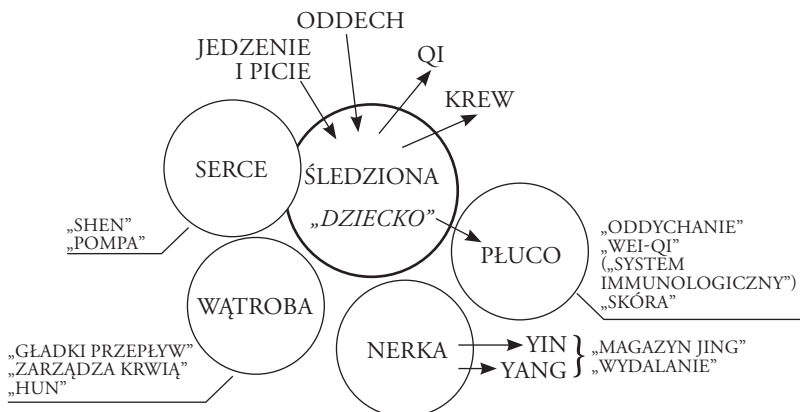


w strachu, że zostanie ich pozbawiona, stale się obawia, że nadejdzie podmuch i wyrwie ją z ziemi. Emocją nerki jest strach, obawa, że coś wejdzie w jej substancję, że straci się trzymanie w podłożu, a wtedy się umrze. To strach przed śmiercią.

Widzisz już, że właściwie nie tylko samo nasze ciało odpowiada ogólnej naturze, naszej Ziemi, wraz z pięcioma przemianami, pięcioma porami roku, pięcioma głównymi organami, lecz właściwie KAŻDA POJEDYNCZA KOMÓRKA NASZEGO CIAŁA. Każda pojedyncza komórka naszego ciała zawiera śledzionę, która przetwarza części składowe pożywienia i tlen, płuco, które oddycha, nerkę, która magazynuje Jing, wątrobę, która wykonuje ruchy w komórce poprzez enzymy, i serce, które, jeśli posiada Shen, prowadzi do tego, że komórka się pomnaża.

Ostatnim „kluczowym organem wewnętrznym” (po chińsku Zang) jest serce.

Serce pompuje krew poprzez ciało i daje schronienie duchowi Shen.





**Georg Weidinger** jest lekarzem prowadzącym gabinet Tradycyjnej Medycyny Chińskiej (TMC) w Wiedniu. W niniejszej książce opowiada on o swoich doświadczeniach i przekonaniach oraz o tym, jak jako lekarz zachodniej medycyny klasycznej wkroczył na drogę mądrości Wschodu.

Dzięki tej książce Ty również nauczysz się:

- żyć w zgodzie z pięcioma żywiołami,
- stosować akupunkturę i lecznicze zioła,
- zapobiegać uczuciu wypalenia,
- diagnozować i cofać stan wyczerpania śledziony,
- analizować poszczególne składniki odżywcze w świetle TMC,
- prawidłowo oddychać,
- wybierać metody TMC idealne na nękające Cię dolegliwości,
- holistycznie dbać o swój organizm.

**Medycyna Wschodu dla ludzi Zachodu.**

Patroni:



Cena: 59,90 zł

ISBN: 978-83-65404-07-7



9 788365 404077