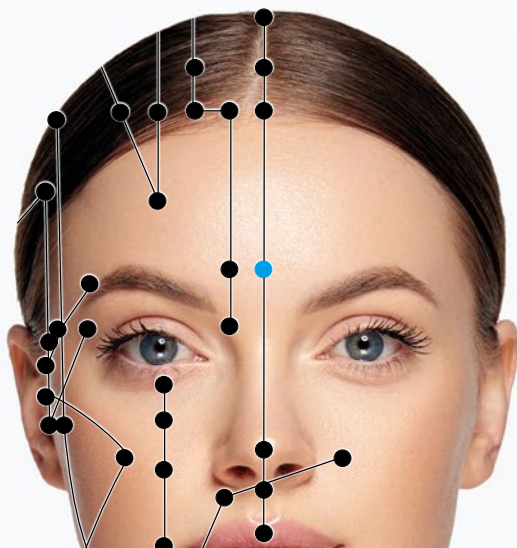


PROF. DR HEPING YUAN

60 najskuteczniejszych punktów akupunkturowych

Praktyczne techniki Tradycyjnej Medycyny Chińskiej
w eliminacji 60 powszechnych chorób i dolegliwości



Więcej o książce na stronie [wydawcy](#)



Książkę możesz kupić w [sklepie](#)

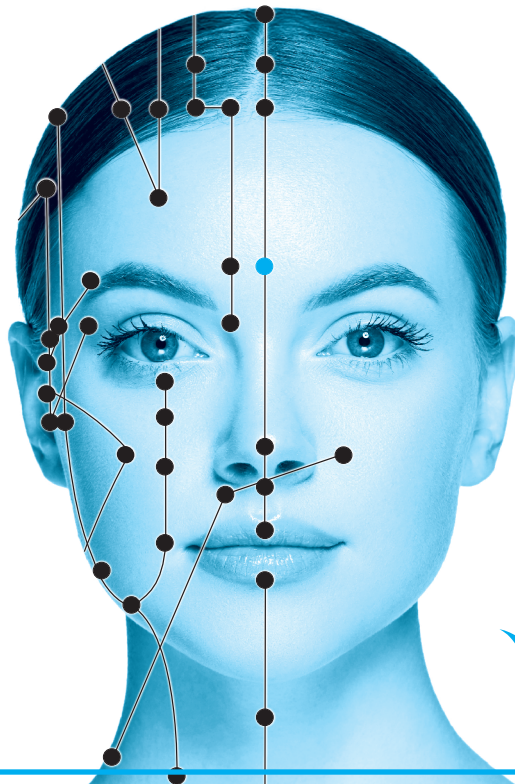


60 najskuteczniejszych punktów akupunktury

HEPING YUAN

60 najskuteczniejszych punktów akupunkturowych

Praktyczne techniki Tradycyjnej Medycyny Chińskiej
w eliminacji 60 powszechnych chorób i dolegliwości



vital
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Irena Kłoskowska
SKŁAD: Krzysztof Nierodziński
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Nierodziński
TŁUMACZENIE: Piotr Lewiński

Wydanie I
Białystok 2025
ISBN 978-83-8272-932-0

Tytuł oryginału: *60 Punkte - 60 Krankheiten zu Hause oder in der Praxis*

Copyright © Elsevier GmbH, Deutschland
This 5th edition of 60 Punkte – 60 Krankheiten by Heping Yuan is published by arrangement
with Elsevier GmbH, Urban & Fischer Munich

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2025
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.



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku.
www.facebook.com/wydawnictwovital



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 – detal

strona wydawnictwa: www.wydawnictwovital.pl
Więcej informacji znajdziesz na portalu www.superodzywianie.pl

PRINTED IN POLAND

祝《传统中国针灸》中文版成为
加强中德两国医学学术交流,促进中
德两国人民友谊的桥梁,使中国传统
医学更好地为世界各国人民健康服务。

马灿荣
中国驻德意志联邦共和国大使
二〇〇四年四月十八日

Moją nadzieją i pragnieniem jest, aby książka ta przetrzymała pomost między medycyną chińską a europejską, dzięki czemu przyjaźń i wymiana wiedzy medycznej będzie nadal promowana i pogłębiania, a Tradycyjna Medycyna Chińska służyć będzie zdrowiu wszystkich narodów świata.

Ma Canrong

Ambasador Chińskiej Republiki Ludowej w Republice Federalnej Niemiec
Berlin, sierpień 2004.

Spis treści

<i>Wstęp do wydania piątego</i>	12
<i>Wstęp do wydania pierwszego</i>	14
<i>Przedmowa do wydania piątego</i>	15
<i>Przedmowa do wydania pierwszego</i>	16

I. Podstawy teoretyczne i praktyczne

1. Koncepcje i podstawy teoretyczne medycyny chińskiej	21
1.1. Yin i yang	21
1.2. Pięć faz przemiany (wu xing)	22
1.3. Teoria substancji	27
1.4. Teoria narządów (teoria <i>zang</i> i <i>fu</i>)	31
2. Kryteria diagnostyczne	47
2.1. Czynniki patogenne	47
2.2. Ogólne pojęcia TMC	52
2.3. Narządy i ich patologie	56
3. 50 najważniejszych punktów meridianowych: położenie, wskazania i metody leczenia	65
3.1. Położenie punktów akupunkturowych	65
3.2. Meridian płuc	72
3.3. Meridian jelita grubego	76
3.4. Meridian żołądka	84
3.5. Meridian śledziony	98
3.6. Meridian serca	104
3.7. Meridian jelita cienkiego	108
3.8. Meridian pęcherza moczowego	112

3.9.	Meridian nerek	128
3.10.	Meridian osierdza (albo: krążenia-seksualności)	132
3.11.	Meridian potrójnego ogrzewacza	134
3.12.	Meridian pęcherzyka żółciowego	140
3.13.	Meridian wątroby	152
3.14.	Główny regulator tylny (dumai)	156
3.15.	Główny regulator przedni (renmai)	164
3.16.	Położenie 10 najczęściej nakłuwanych punktów dodatkowych, wskazania i metody leczenia	172
3.17.	60 punktów zestawionych według wskazań	192
 4. Techniki leczenia		
	w Tradycyjnej Medycynie Chińskiej	197
4.1.	Technika nakłuwania	197
4.2.	Manipulacja igłą (deqi)	206
4.3.	Moksoterapia	216
4.4.	Terapia banikami	226
4.5.	Upuszczanie krwi	234
 5. Zasady wyboru przy tworzeniu akupunkturowych recept punktowych z perspektywy Tradycyjnej Medycyny Chińskiej		
5.1.	Punkty leżące na tym samym meridianie	235
5.2.	Punkty leżące na sparowanych meridianach narządowych	235
5.3.	Punkty z kilku meridianów	236
5.4.	Wybór punktów według zasady lewy-prawy	236

5.5.	Wybór punktów według zasady góra-dół . . .	236
5.6.	Wybór punktów według zasady przód-tył . . .	237
5.7.	Punkty z meridianów yin oraz yang	237
5.8.	Wybór według wskazań medycznych przypisanych poszczególnym punktom . . .	237
5.9.	Wybór punktów ashi	238

II. Praktyka: leczenie ważnych obrazów klinicznych chorób

6.	Choroby układu oddechowego	241
6.1.	Infekcje grypowe	241
6.2.	Astma oskrzelowa	243
6.3.	Krztusiec (koklusz)	249
7.	Choroby układu ruchu	253
7.1.	Zespół barkowo-ramienny	253
7.2.	Zespół szyjnego odcinka kręgosłupa	256
7.3.	Lumbalgia (ból w okolicy lędźwiowej)	261
7.4.	Ischialgia (rwa kulszowa)	264
7.5.	Przepuklina dysku	268
7.6.	Łokieć tenisisty	271
7.7.	Reumatoidalne zapalenie stawów	273
8.	Choroby układu pokarmowego	279
8.1.	Zapalenie (nieżyt żołądka)	279
8.2.	Wrzody żołądka i dwunastnicy	283
8.3.	Przewlekłe zapalenie jelit	286
8.4.	Zapalenie pęcherzyka żółciowego	289
8.5.	Kamica żółciowa	292
8.6.	Zaparcie	294

8.7.	Biegunka	296
8.8.	Hemoroidy	298
8.9.	Wypadanie odbytu, wypadanie odbytnicy	300
9.	Choroby serca i układu krążenia	303
9.1.	Zaburzenia rytmu serca	303
9.2.	Choroba wieńcowa	305
9.3.	Nadciśnienie	308
9.4.	Niedociśnienie	312
10.	Choroby układu nerwowego	315
10.1.	Bóle głowy	315
10.2.	Neuralgia nerwu trójdzielnego	326
10.3.	Porażenie nerwu twarzowego	328
10.4.	Leczenie po udarze mózgu (porażenia ciała)	331
10.5.	Padaczka	335
11.	Choroby psychiczne	339
11.1.	Stany depresyjne	339
11.2.	Bezsenna	342
11.3.	Stres i nerwowość	348
11.4.	Oslabienie koncentracji uwagi	349
11.5.	Lęk przed egzaminem	350
11.6.	Anoreksja	351
12.	Choroby ginekologiczne, ciąży i poród	355
12.1.	Nieregularna miesiączka	355
12.2.	Bóle menstruacyjne (dysmenorrhoea)	359
12.3.	Funkcjonalne krwawienia maciczne	364

12.4.	Niepłodność	366
12.5.	Mdłości ciążowe	371
12.6.	Położenie miednicowe płodu	374
12.7.	Dolegliwości menopauzy	374
13. Nerki, drogi moczowe,		
	męskie narządy płciowe	379
13.1.	Odmiedniczkowe zapalenie nerek	379
13.2.	Kamica nerkowa	383
13.3.	Zapalenie gruczołu krokowego (prostaty)	385
13.4.	Impotencja	389
13.5.	Nietrzymanie moczu	392
13.6.	Zaburzenia oddawania moczu	394
13.7.	Obrzęki	398
13.8.	Zapalenie pęcherza moczowego	401
14. Choroby dermatologiczne 403		
14.1.	Trądzik	403
14.2.	Egzema (wyprysk)	407
14.3.	Łuszczyca i atopowe zapalenie skóry (neurodermitis)	410
14.4.	Półpasiec	414
14.5.	Łysienie	418
14.6.	Grzybica dłoni i stóp	420
15. Choroby laryngologiczne,		
	choroby zębów, choroby oczu	423
15.1.	Oslabienie sluchu i dzwieńczenie w uszach	423
15.2.	Zawroty głowy i choroba Ménière’a	425
15.3.	Choroba lokomocyjna	430
15.4.	Zapalenie zatok szczękowych	431

15.5.	Katar sienny (pyłkowica)	433
15.6.	Bóle zębów	435
15.7.	Krótkowzroczność	437
15.8.	Zaćma	440
15.9.	Jaskra	443
16.	Zaburzenia zachowania u dzieci	449
16.1.	Moczenie nocne	449
16.2.	Zaburzenia odżywiania	451
16.3.	Nadpobudliwość	452
17.	Uzależnienia	457
17.1.	Uzależnienie od nikotyny	457
17.2.	Uzależnienie od alkoholu	458
17.3.	Otyłość	459
18.	Choroby układu hormonalnego	465
18.1.	Cukrzyca	465
18.2.	Nadczynność tarczycy	468
18.3.	Niedoczynność tarczycy	472
	<i>50 najważniejszych punktów meridianowych</i>	
	<i>i 10 najczęściej nakłuwanych punktów dodatkowych</i>	<i>475</i>
	<i>Bibliografia uzupełniająca</i>	<i>476</i>
	<i>Punkty i ich chińskie nazwy</i>	<i>478</i>

1. Koncepcje i podstawy teoretyczne medycyny chińskiej

Heping Yuan i Alexandra Blunck

1.1. Yin i yang

Nauka o yin i yang to najważniejsza teoria TMC. Wywodzi się z taoistycznej filozofii przyrody i mówi, że wszystkie rzeczy zawierają dwie biegunowości – yin oraz yang. Wszystkie zjawiska i przemiany życia, wszystkie fenomeny naturalne można wyprowadzić z wzajemnej interakcji tych dwóch czynników. Jednym z pierwszych źródeł tej teorii jest pochodząca z 700 roku p.n.e. *Księga przemian (Yijing albo I Ching)*.

1.1.1. Dynamika yin i yang

Opozycja: yin i yang należy traktować jako przeciwieństwa, przy czym yin zawsze nosi już w sobie załączek yang, podobnie jak yin kielkuje w każdym yang. Jest to przeciwieństwo względne, nie absolutne.

Wzajemna zależność: yin i yang potrzebują się i definiują poprzez swoje przeciwieństwo. Nie ma więc zimy bez lata, dnia bez nocy, narodzin bez śmierci. Zmiany powstają poprzez napięcie między tymi krańcowościami.

Wzajemne wyczerpanie: yin i yang wzajemnie się ograniczają – woda ogranicza ogień, noc dzień, deszcz suszę. Na skutek przewagi jednego i/lub słabości drugiego bieguna powstają zaburzenia w całym systemie – nadmiar yin prowadzi do względnego niedoboru yang, a nadmiar yang – do niedoboru yin.

Wzajemna przemiana: yin może przemieniać się w yang. Kiedy osiągnie punkt skrajności, obraca się w swoje przeciwieństwo. Przesilenie letnie i zimowe to przykłady takiej wzajemnej transformacji.

1.1.2. Zastosowanie

W fizjologii, patologii, diagnostyce i terapii TMC chodzi ostatecznie o dynamiczną relację między yin a yang oraz jej zaburzenia. Zaczerwienienie języka, jego suchość, żółty i suchy nalot należą do aspektu yang, natomiast aspekt yin przejawia się blednością języka oraz białym i wilgotnym nalotem.

1.2. Pięć faz przemiany (wu xing)

Pięć faz przemiany – inne nazwy to pięć żywiołów (elementów), odpowiedniości, ruchów – to wczesny filar chińskiej filozofii przyrody. Przyporządkowuje on wszystkie zjawiska natury pięciu kategoriom (drzewa, ognia, ziemi, metalu i wody) oraz definiuje ich wzajemne relacje. Każda z tych pięciu faz przemiany obejmuje charakterystyczne właściwości (patrz: tabela 1.1).

Tabela 1.1. Aspekty pięciu faz przemiany

Aspekty	Drzewo	Ogień	Ziemia	Metal	Woda
Kierunek	wschód	południe	środek	zachód	północ
Pora roku	wiosna	lato	pora przejściowa (późne lato, późna jesień, „późna wiosna” itd.	jesień	zima
Czynnik klimatyczny	wiatr	gorąco	wilgoć	suchość	zimno

Tabela 1.1. Aspekty pięciu faz przemiany

Aspekty	Drzewo	Ogień	Ziemia	Metal	Woda
Rozwój	narodziny	wzrost	przemiana	żniwo	przechowywanie
Kolor	zielony	czerwony	żółty	biały	czarny/ niebieski
Smak	kwaśny	gorzki	słodki	ostry	słony
Narząd zang	wątroba	serce	śledziona	płuco	nerka
Narząd fu	pęcherzyk żółciowy	jelito cienkie	żołądek	jelito grube	pęcherz moczowy
Narząd zmysłu	oko	język	usta	nos	ucho
Tkanka	ścięgna, więzadła, paznokcie	krew, naczynia krwionośne	mięśnie, tkanka tłuszczowa, tkanka łączna	skóra, włosy na ciele	kości, zęby, nerwy, włosy na głowie
Emocja	gniew/złość	radość	zamartwianie się	smutek	strach
Dźwięk	krzyk	śmiech	śpiew	płacz	jęk
Zapach	zjełczały	przypalony	słodki	zbutwiałý, przykry	gnilny, ropny

1.2.1. Właściwości

Drzewo: faza yang, swobodnie wzrasta, rozwija się i rozszerza, odpowiada wolności i harmonii na poziomie fizycznym i psychicznym.

Ogień: faza yang, ogrzewa, płonie w górę, tworzy intelekt, charakteryzmę człowieka.

Ziemia: faza neutralna, oś między obiema fazami przemiany yang i dwiema fazami przemiany yin, przyjmuje, przekształca, stanowi

centrum człowieka, działa jak „wewnętrzna matka”, która odżywia i stabilizuje.

Metal: faza yin, oczyszcza, chroni, opada, symbolizuje powierzchnię ciała, a przez to kontakt człowieka z otoczeniem.

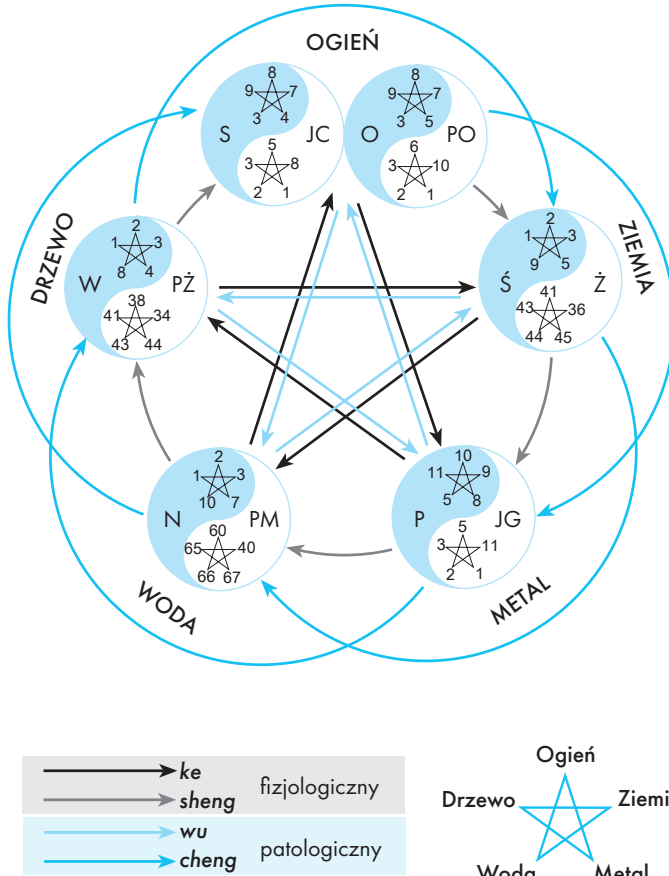
Woda: faza yin, odżywia, przepływa, „całe życie pochodzi z wody”, reprezentuje korzeń wszelkiego życia, zapewnia wzrost i reprodukcję.

1.2.2. Dynamika pięciu faz przemiany

Te pięć faz przemiany wpływa na siebie wzajemnie zarówno pod względem fizjologicznym (cykl *sheng* i *ke*), jak też patologicznym (cykl *cheng*, *wu* i częściowo *sheng*). Zaburzenia tej równowagi prowadzą do powstawania zespołów patologicznych.

- Fizjologiczna dynamika faz przemiany sprawia, że jedna faza odżywia i rodzi następną.
 - drzewo odżywia ogień;
 - ogień odżywia ziemię;
 - ziemia odżywia metal;
 - metal odżywia wodę;
 - woda odżywia drzewo;
 - drzewo odżywia ogień...
- W stanach patologicznych albo „matka” jest zbyt słaba i nie może wystarczająco odżywić „syna”, albo „syn” jest zbyt słaby i zbyt wiele odbiera matce, co ją osłabia (rys. 1.1.).

Cykl *sheng* (cykl tworzenia matka–syn): jedna faza przemiany rodzi i odżywia następną. Każda faza jest zarówno żywicielką („matką”), jak też odżywiana („synem”).



Rys. 1.1. Model pięciu faz przemiany

Cykl *ke* (cykl kontroli): jedna faza przemiany kontroluje inną, a sama z kolei jest kontrolowana przez jeszcze inną.

Cykl *cheng* (nadmierna kontrola): faza kontrolowana jest patologicznie tłumiona i osłabiana.

Cykl *wu* (drwina): jedna faza przemiany staje się patologicznie silniejsza niż faza ją kontrolująca.

1.2.3. Zastosowanie

Teoria pięciu faz przemiany znajduje zastosowanie zarówno w diagnostyce, jak i w terapii chorób.

Diagnostyka: zmiany fizyczne (na przykład kolor twarzy, stan tkanek ciała, zaburzenia narządów zmysłów, a także preferencja lub niechęć wobec określonych warunków atmosferycznych, pór roku, smaków lub kolorów mogą świadczyć o zaburzeniu (pustce lub pełności) danej fazy.

Akupunktura: harmonijne wyrównanie cyklu poprzez leczenie z wykorzystaniem pięciu tak zwanych punktów transportowych *shu*. W razie niedoboru danej fazy wybiera się punkt odpowiadający fazie „matki” i stosuje wzmacniającą technikę nakłuwania (*bu fa*). W razie pełności danej fazy wybiera się punkt odpowiadający fazie „syna” i stosuje technikę rozpraszającą (*xie fa*).

Zioła lecznicze i dietetyka: ponieważ pięć smaków ma specyficzny wpływ na organizm, można je też uwzględnić w terapii w ramach pięciu faz przemiany.

Diagnostyka języka: pięć faz przemiany lub też odpowiedniości narządowych jest przyporządkowanych określonym obszarom na powierzchni języku.

Brzeg języka	pęcherzyk żółciowy i wątroba	drzewo
Koniec języka	serce	ogień
	płuco	metal
Środek języka	żołądek i śledziona	ziemia
Nasada języka	pęcherz i nerka	woda

1.3. Teoria substancji

1.3.1. Qi

Znak pisma chińskiego oznaczający *qi* (patrz: rys. 1.2.) składa się ze znaków „para” oraz „ryż”. Qi to zarówno masa (ryż), jak i energia (para wodna). Wszelkie formy życia są pewną formą qi na różnych stopniach materializacji. Tak więc struktury ciała są jej postacią bardzo stałą, materialną, a duch *shen* – bardzo niematerialną. Qi stanowi podstawę wszystkich substancji: krwi (*xue*), płynów ustrojowych (*jin ye*), esencji (*jing*) oraz ducha (*shen*). Źródłem qi ciała jest punkt *mingmen*, aspekt yang nerek.



Rys. 1.2. Znak pisma chińskiego ai

Postaci qi

Yuan qi (energia pierwotna: rodzaj qi przedurodzeniowej lub przedniebiańskiej, dynamiczna forma esencji *jing*, powstaje między nerkami i jest stale uzupełniana przez qi pourodzeniową (odżywiająca *ying qi*). Dzięki funkcji transportowej potrójnego ogrzewacza krąży ona w całym ciele i wypływa z tego meridianu w punktach pierwotnej *yuan qi*. Pozostaje w bliskim związku z punktem *mingmen*, rozgrzewa i aktywuje za jego pośrednictwem

wszystkie narządy, a także wspomaga rozwój i wzrost całego ciała. *Gu qi* (energia z pożywienia): powstaje w śledzionie i odpowiada pierwszej fazie przyswojenia pokarmu. Jest podstawą dla pourodzeniowej *yin qi* (energii odżywiającej).

***Zong qi* (czyli energia oddechowa), często zwana też *qi* klatki piersiowej (*xiong qi*) lub dużą *qi* (*da qi*):** występuje w klatce piersiowej, przede wszystkim za punktem *danzhong* (główny regulator przedni 17), a powstaje w płucach z *qing qi* (z wdychanego powietrza) oraz *gu qi* (energii z pożywienia, ze śledziony). Wspiera oddychanie i funkcje głosu (jego siłę), wspomaga serce i płuca w rozprowadzaniu *qi* i krwi.

***Qing qi* („przejrzysta energia”):** z natury, przyjmowana przez płuca podczas oddychania.

***Zhen qi* (prawdziwa *qi*):** ostatni etap przetwarzania pokarmowej *gu qi*, esencji *jing* oraz powietrza oddechowego w płucach. Ma dwie postaci:

- *wei qi* (energia obronna): krąży z płuc na powierzchnię ciała poza meridianami, chroni organizm przed wpływami zewnętrznymi: otwiera i zamyka pory skóry oraz kontroluje temperaturę ciała poprzez wydzielanie potu.
- *ying qi* (energia odżywiająca): oznacza esencjalną substancję, która jest ściśle związana z krwią (i niekiedy tak nazywana) i krąży z nią w naczyniach krwionośnych (*xue mai*), lecz także w meridianach (*jing luo*). Odżywia ciało i może zostać przekształcona w krew.

***Jing luo qi* (energia meridianowa):** krąży w meridianach, odpowiada funkcjom meridianów i płynącym w nich składnikom odżywczym.

Zheng qi (energia pozytywna, prawa, właściwa): nie jest to żadna odrębna postać energii, lecz ogólne określenie funkcji ochronnej form qi przeciw ingerencji zewnętrznych czynników patogennych (*xie qi*) w sensie siły antypatogennej, ochraniającej organizm.

Funkcje

Transport: porusza pokarm w przewodzie pokarmowym, krew w naczyniach, płyny ustrojowe w organizmie.

Przekształcanie: przekształca wzajemnie esencję *jing*, qi, płyny ustrojowe i *xue* (krew); wspiera narządy *zang* i *fu*, które przekształcają z płynów ustrojowych wytwarzają parę wodną, śluz i mocz.

Kontrola: utrzymuje krew w naczyniach i kontroluje pocenie się, oddawanie moczu i stolca.

Ochrona: chroni powierzchnię ciała przed zewnętrznymi czynnikami patogennymi.

Ogrzewanie: ogrzewa ciało i umożliwia funkcjonowanie narządów.

Odżywianie: odżywia ciało (odżywiająca *jing qi*).

1.3.2. Krew (*xue*)

Krew (*xue*) to materialna postać qi, nie należy jej utożsamiać z fizyczną krwią w sensie zachodniej medycyny. Jest to aspekt yin ciała, tworzy podstawę materialną dla ducha *shen*.

Funkcja: odżywia i nawilża organizm.

1 **Powstawanie:** esencja *jing* (pourodzeniowa) i krew (*xue*), powstające z odżywiającej *ying qi* i płynów ustrojowych, przekształcają się w siebie wzajemnie.

Regulacja: zdominowana przez serce, krąży w naczyniach krwionośnych dzięki *qi* serca (współdziała tu także płuco), jest kontrolowana przez *qi* śledziony (która utrzymuje ją w naczyniach krwionośnych) oraz przechowywana w wątrobie (reguluje objętość krwi).

1.3.3. Płyny ustrojowe (*jing ye*)

Termin *jing ye*, czyli płyny ustrojowe, obejmuje wszystkie wydzieliny zewnętrzne i wewnętrzne oraz wydaliny organizmu. Rozróżnia się płyny rzadkie i przejrzyste oraz gęste i mętne.

Powstawanie: z odżywiającej *ying qi*.

Regulacja: rozdzielanie i wydalanie płynów ustrojowych zależy od śledziony (powstawanie), płuca (dominuje rozprowadzanie i wyprowadzanie, reguluje przepływ wody), nerki (oddziela płyny „przejrzyste” od „mętnych”, te pierwsze odsyła do płuca, a drugie wydala poprzez pęcherz moczowy) i potrójny ogrzewacz (sieć dróg wodnych).

Postaci:

- *Jin*: rzadkie, przejrzyste składniki, krążą z obronną *wei qi* na powierzchni ciała, odżywiają i nawilżają tam skórę i mięśnie. Pomagają rozrzedzać krew. Przykłady: łzy, ślina i wydzieliny śluzowe.
- *Ye*: gęste, mętne składniki krążą z odżywiającą *ying qi* we wnętrzu organizmu, poruszając się powoli. Nawilżają narządy

wewnętrzne, stawy, szpik kostny i narządy zmysłów. Przykłady: wydzielina trzustki, maź stawowa, płyn mózgowo-rdzeniowy.

1.3.4. Relacje między qi, krwią a płynami ustrojowymi

Qi i krew (*xue*): qi tworzy, ogrzewa, porusza i kontroluje krew („qi jest lokomotywą, a krew *xue* wagonem”). Krew natomiast jest „matką” qi, jej żywicielką i nośnikiem. Qi należy do aspektu yang ciała, a krew – do aspektu yin.

Qi i płyny ustrojowe: qi kontroluje rozdzielanie i wydalenie płynów ciała, które podobnie jak krew należą do aspektu yin. Płyny ustrojowe są jednocześnie nośnikami różnych form wyrazu qi. Przykłady: obronna *wei qi* krąży z potem, a niekontrolowane pocenie się zmniejsza jej zasoby.

Krew *xue* i płyny ustrojowe: krwi *xue* i płynów ustrojowych pod wieloma aspektami nie można rozdzielać. Z jednej strony płyny ustrojowe pomagają rozrzedzać krew, z drugiej zaś krew je odżywia. Jedno i drugie reprezentuje aspekt yin ciała. Niedobór jednego w dłuższej perspektywie nieuchronnie prowadzi do niedoboru drugiego.

1.4. Teoria narządów (teoria *zang* i *fu*)

Nauka o narządach *zang* i *fu* odgrywa centralną rolę w medycynie chińskiej. W przeciwieństwie do zachodniego strukturalno-fizjologicznego rozumienia narządów nauka o *zang-fu* ma podstawy empiryczno-funkcjonalne. Myśli się tu w kategoriach korelacji, czyli wzajemnych powiązań między poszczególnymi elementami (teoria systemów). Dlatego mówi się nie o narządach, lecz raczej o kręgach (obiegach) czynnościowych. Teoria *zang-fu* opisuje

zasadniczo pewien krajobraz czy wzorzec zależności funkcjonalnych, które umożliwiają pełną integrację funkcji organizmu, tkanek, narządów zmysłów, wpływów środowiskowych, emocji i aktywności psychicznych. Zgodnie z tym choroby i zaburzenia klasyfikuje się jako wzorce dysharmonii, a także pewne „krajobrazy” objawów i umieszcza we wzajemnych relacjach. Dokładna obserwacja powierzchni ciała, języka, wydzielin organizmu, pulsu i tak dalej umożliwia przy tym wnioskowanie o stanie narządów wewnętrznych i ich aktualnych wzajemnych relacjach. Aby wyjaśnić zależności między narządami *zang* i *fu*, można je porównać z pozycjami w hierarchii dawnego chińskiego systemu feudalnego.

1.4.1. Narządy gromadzące zang (narządy yin)

Wątroba (gan)

Wątroba zapewnia harmonijny, niezakłócony przepływ qi w całym organizmie, a przez to gładki przebieg funkcji cielesnych. Odpowiednikami jej zadań są w strukturze państwa feudalnego działania naczelnego wodza, który odpowiada za planowanie strategiczne.

Funkcja

Reguluje swobodny przepływ qi: przepływ qi wątroby jest wzrastający i rozprzestrzeniający się, lecz także krążący. Wątroba koordynuje i kontroluje przepływ energii innych narządów, dlatego odpowiada za niezakłócony ruch i harmonijny obieg substancji w całym organizmie. W przypadku dysharmonii może więc dochodzić do blokad i zastojów.

Przechowuje krew (*xue*): wątroba przyjmuje krew (*xue*) i reguluje objętość krążącej krwi. Podczas fizycznego odpoczynku krew

przepływa z powrotem do wątroby, regeneruje się i ponownie opuszcza ją, gdy konieczna jest aktywność fizyczna. W ten sposób zdrowa wątroba zapewnia dobrą wrażliwość i siłę kończyn. W przypadku niedoboru krwi wątroby może występować pocucie drętwienia i mrowienia, niemoc, zaburzenia koordynacji, zawroty głowy, którym towarzyszy migotanie przed oczami, zaburzenia menstruacyjne i tak dalej.

Jest siedzibą duszy migrującej (*hun*): chiński znak *hun* składa się ze znaków o znaczeniu „chmura” oraz „duch”. Termin *hun* najbardziej chyba odpowiada zachodniemu rozumieniu duszy, która przeżywa po śmierci ciała i opuszcza je. Kontroluje emocje, równowagę psychiczną, wpływa na asertywność i determinuje umiejętność planowania życia.

Tkanka ciała

Tkanki ciała przyporządkowane kręgowi czynnościowemu wątroby to ścięgna i więzadła. W przypadku zaburzeń wątroby mogą występować skurcze mięśni oraz urazy lub przykurcze ścięgien i więzadeł. Paznokcie palców rąk i nóg traktowane są jako zewnętrzny wyraz stanu ścięgien. Powinny być mocne, błyszczące i wzrastać równomiernie.

Miejsce otwarcia

Miejscem otwarcia („oknem”) przyporządkowanym kręgowi czynnościowemu wątroby są oczy (ostrość wzroku, odżywienie i nawilżenie oczu).

Emocja

Emocjami przyporządkowanym kręgowi czynnościowemu wątroby jest złość czy nawet wściekłość i gniew. Ich tłumienie prowadzi

do zaburzeń swobodnego, niezakłóconego przepływu qi wątroby z objawami spiętrzenia na poziomie fizycznym i emocjonalnym. W zaawansowanych przypadkach mogą się też rozwinąć objawy wiatru wątroby i ognia wątroby. Jednak także inne emocje mogą zaburzać będący funkcją wątroby swobodny przepływ qi.

Wydzielina

Wydzielina przyporządkowana kręgowi czynnościowemu wątroby to łzy. Jest to kolejny przejaw aspektu wątroby i jej związku z oczami jako miejscem otwarcia.

Patogenny czynnik klimatyczny

Patogennym czynnikiem klimatycznym przyporządkowanym wątrobie jest wiatr. U pacjentów z pełnością energetyczną wątroby podczas wietrznej pogody występuje skłonność do objawów zablokowania przepływu qi takich jak bóle głowy lub sztywność karku.

Narząd partnerski fu: pęcherzyk żółciowy (dan)

Funkcja: pęcherzyk żółciowy gromadzi i wydziela żółć dla wsparcia trawienia. Na poziomie psychicznym dodaje odwagi i inicjatywy. Zapewnia „wewnętrzny plan życiowy”, jest „sędzią podejmującym decyzję”. Osoba dotknięta osłabieniem pęcherzyka żółciowego łatwo się zniechęca i frustruje. Na poziomie fizycznym pojawiają się mdłości i odbijanie się.

Relacja wątroba-pęcherzyk żółciowy: sprzężenie wewnętrzne i zewnętrzne. Harmonijny przepływ qi wątroby zapewnia niezakłócone wydzielanie żółci i odwrotnie. Na poziomie psychicznym wątroba potrzebuje związanej z pęcherzykiem żółciowym zdolności podejmowania decyzji, by móc planować nasze życie.

Serce (*xin*)

Do kręgu czynnościowego serca należą wszystkie zdolności i aktywności psychiczne, intelektualne i duchowe składające się na charakterystyczną osobowość człowieka. Dlatego w strukturze państwa feudalnego odpowiada temu pozycja władcy i boskiego cesarza, który rządzi z głębokim zrozumieniem, nadając kierunek całości. Toteż serce (*xin*) postrzega się jako monarchę pięciu narządów yin i sześciu narządów yang oraz „rezydencję” ducha *shen*.

Funkcja

Rządzi krwią (*xue*): serce rządzi krwią (*xue*), naczyniami krwionośnymi (*xue mai*), reguluje krwiotok. Przemiana qi pożywienia w *xue* zachodzi w sercu. Ponadto serce odpowiada za krążenie krwi. Bicie serca zależy od qi serca. Jednak także inne narządy takie jak płuca, śledziona i wątroba odgrywają pewną rolę w procesie krążenia krwi.

Kontroluje i reguluje naczynia krwionośne (*xue mai*): naczynia krwionośne zależą od qi i krwi serca. Kiedy na przykład qi serca jest słaba, to także puls może być słaby i nieregularny.

Mieści ducha (*shen*): serce jest siedliskiem świadomości i wpływa na mentalną, emocjonalną, a w szerszym sensie także duchową aktywność człowieka. Aby móc mieścić ducha *shen*, serce potrzebuje wystarczającej ilości krwi serca. Kiedy jest ono silne i dostatecznie zaopatrzone w krew, występuje normalna aktywność psychiczna, jasna świadomość i dobra pamięć. W przypadku zaburzeń serca duch *shen* nie jest już „w domu”, pojawiają się więc zaburzenia uwagi i koncentracji oraz niepokój, bezsenność, lecz także nadmierne śnienie i senność aż do stanów pomieszenia i utraty świadomości.

6. Choroby układu oddechowego

6.1. Infekcje grypowe

Typ: wiatr i zimno

Obraz kliniczny choroby

Pacjent ma gorączkę i nie może się pocić; typowe są bóle głowy, bóle kończyn, zatkały nos, niekiedy także ciekący nos i drapanie w gardle. Chory często ma kaszel z rzadką, białą płwociną, nie odczuwa pragnienia i woli ciepłe potrawy i napoje.

Puls: powierzchowny albo powierzchowny i strunowaty.

Język: z cienkim białym i wilgotnym nalotem.

Terapia

Zasada leczenia: usunięcie wiatru i zimna.

Metoda: w stadium początkowym sedatywna, w okresie rekonwalescencji neutralna.

Recepta punktowa:

- *lieque* (płuco 7);
- *hegu* (jelito grube 4);
- *fengchi* (pęcherzyk żółciowy 20);
- *yanglingquan* (pęcherzyk żółciowy 34);
- *waiguan* (potrójny ogrzewacz 5).

Czas trwania leczenia: 3 razy w tygodniu, 3-6 zabiegów jako cykl.

Typ: wiatr i gorąco

Obraz kliniczny choroby

Pacjent cierpi na wysoką gorączkę i bóle głowy z uczuciem opuchnięcia w głowie. Typowe są tu kaszel, gęsta brązowa płwocina,

zatkany nos, brązowa i ciągnąca się wydzielina z nosa, suchość i ból gardła. Chory odczuwa pragnienie i chce dużo pić.

Puls: powierzchniowy i szybki.

Język: czerwony koniec i brzeg języka, z cienkim lekko brązowym nalotem.

Terapia

Zasada leczenia: odprowadzenie gorąca.

Metoda: w stadium początkowym sedatywna, w okresie rekonwalescencji neutralna.

Recepta punktowa:

- *quchi* (jelito grube 11);
- *lieque* (płuco 7);
- *neiting* (żołądek 44);
- *dazhui* (główny regulator tylny 14);
- *waiguan* (potrójny ogrzewacz 5).

Punkty dodatkowe:

- w przypadku bólów gardła: dodatkowo upuszczenie krwi z czubka kciuka;
- jeśli choroba występuje w lecie: dodatkowo *zhongwan* (główny regulator przedni 12) i *zusanli* (żołądek 36);
- w przypadku gorączki dodatkowo: *hegu* (jelito grube 4);

Specjalne techniki: w przypadku gorączki na punkt *dazhui* (główny regulator tylny 14) bańka cięta i działanie techniką sedatywną.

Czas trwania leczenia: codziennie jeden zabieg, 3 zabiegi stanowią cykl.

6.2. Astma oskrzelowa

6.2.1. Terapia w zależności od typu

Typ: pełność

Obraz kliniczny choroby

Główne objawy to głośnie szmery oddechowe, zwłaszcza w fazie wdechu, uczucie ucisku w klatce piersiowej, obfity śluz i silny kaszel. Ponadto pacjent nie jest w stanie leżeć płasko.

Puls: śliski, napięty.

Język: z białym i tłustym (lepkim) nalotem.

Terapia

Zasada leczenia: rozrzedzenie śluzu, eliminacja astmy.

Metoda: sedatywna.

Recepta punktowa:

- *lieque* (płuco 7);
- *hegu* (jelito grube 4);
- *waiguan* (potrójny ogrzewacz 5);
- *feishu* (pęcherz moczowy 13);
- *shanzhong* (główny regulator przedni 17);
- *dingchuan* (Ex-B 1).

Punkty dodatkowe:

- w przypadku bardzo obfitego śluzu dodatkowo: *fenglong* (żołądek 40);
- w przypadku gorączki dodatkowo: *quchi* (jelito grube 11) i *dazhui* (główny regulator tylny 14).

Specjalne techniki:

- *lieque* (płuco 7): nakłuwać w kierunku łokcia, na głębokość 1-2 cm;
- *dingchuan* (Ex-B 1): nakłuwać ukośnie w kierunku kręgosłupa, na głębokość 1 cm;
- *shanzhong* (główny regulator przedni 17): nakłuwać płasko ku tyłowi, na głębokość 1-3 cm;

Czas trwania leczenia: 3 razy w tygodniu, 10 zabiegów jako cykl.

6**Uwagi:**

Feishu (pęcherz moczowy 13): nakłuwać ukośnie w kierunku kręgosłupa, ale tylko na głębokość 1-1,5 cm; uwaga, występuje ryzyko uszkodzenia płuca!

Typ: pustka**Obraz kliniczny choroby**

Pacjent ma cichy, bezsilny kaszel, ciche szmery oddechowe i słaby, cichy głos. Charakterystyka ta nasila się po ćwiczeniach i wysiłku fizycznym. Śluz jest tylko z trudem odkrztuszany. Napady występują przeważnie po wysiłku fizycznym.

Puls: bez siły, cienki.

Język: z białym gładkim nalotem.

Terapia

Zasada leczenia: tonizacja yang nerek i płuc.

Metoda: tonizująca.

Recepta punktowa:

- *taiyuan* (płuco 9);
- *taixi* (nerka 3);
- *feishu* (pęcherz moczowy 13);

- *zusanli* (żołądek 36);
- *shenshu* (pęcherz moczowy 23);

Punkty dodatkowe:

- słaby apetyt: dodatkowo *zhongwan* (główny regulator przedni 12);
- pocenie się z powodu osłabienia: dodatkowo *sanyinjiao* (śledziona 6) i *rangu* (nerka 2).

Specjalne techniki:

- *taiyuan* (płuco 9): nakłuwać prostopadle na głębokość 1 cm;
- *zusanli* (żołądek 36): nakłuwać na głębokość 2-3 cm;
- *shenshu* (pęcherz moczowy 23): nakłuwać prostopadle na głębokość 2-3 cm, dodatkowo stosować mokse.

Czas trwania leczenia: 2 razy w tygodniu, 10-15 zabiegów jako cykl.

Uwagi:

Feishu (pęcherz moczowy 13): patrz: Typ: pełność.

Typ: gorąco

Obciążony astmą pacjent dostaje dodatkowo przeziębienia. Odczuwa pragnienie, gorąco oznacza tutaj gorąco płuc; śluz jest gęsty, mazisty, żółty, trudny do odkrztuszenia. Chory jest niespokojny, ma czerwoną twarz i gorączkę.

Puls: szybki, strunowaty.

Język: z brązowym i tłustym (lepkim), czasem suchym nalotem.

Terapia

Zasada leczenia: odprowadzenie gorąca, rozrzedzenie śluzu.

Metoda: sedatywna.



Prof. Heping Yuan uzyskał stopień doktora medycyny po ukończeniu studiów w zakresie medycyny zachodniej oraz Tradycyjnej Medycyny Chińskiej w Chinach. Od 1984 roku pracował jako lekarz, autor i wykładowca w Niemczech oraz w Chinach. Prowadzi szkolenia dla lekarzy oraz praktyków medycyny alternatywnej. Jest także autorem licznych publikacji na temat TMC i akupunktury.

**Zdobądź praktyczną wiedzę, która umożliwi szybkie,
bezpieczne i efektywne pokonanie dolegliwości.
Odkryj, jak skutecznie łączyć medycynę zachodnią z chińską!**

Ten poradnik pomoże ci spojrzeć na zdrowie i choroby oczami chińskiego lekarza. Dowiesz się, jak z łatwością dobierać odpowiednie punkty akupunkturowe, rozpoznawać prawdziwe przyczyny dolegliwości oraz stosować najskuteczniejsze techniki terapeutyczne.

Z tą książką:

- **poznasz 60 najważniejszych punktów akupunkturowych**, które zapewnią skuteczne pokonywanie chorób i dolegliwości.
- **nauczysz się szybko i trafnie diagnozować stan zdrowia** według zasad medycyny chińskiej poprzez analizę pulsu, języka, meridianów.
- **otrzymasz jasne wskazówki dotyczące technik nakłuwania i tonizacji**, które od razu zastosujesz w swojej pracy.
- **z łatwością zintegrujesz akupunkturę z innymi metodami**, jak moksoterapia, bańki czy fitoterapia.

Zyskaj zdrowie bez chemii – poznaj praktyczną i skuteczną akupunkturę

Patroni:



MODA^{na}ZDROWIE
co miesiąc w najlepszych aptekach



Więcej o książce na stronie [wydawcy](#)



Książkę możesz kupić w [sklepie](#)

