

ZESPÓŁ PRZEWLEKŁEGO ZMĘCZENIA

Część 1 - Niedobór Energii Qi



Dorota Łapa

Terapeutka Medycyny Chińskiej,

Dietetyka, Akupunktura, Ziołolecznictwo

SPIS TREŚCI:

| | |
|--|----|
| CEL WYKŁADU | 4 |
| PLAN WYKŁADU | 4 |
| 1. ENERGIA QI WEDŁUG TMC | 4 |
| 1.1. RÓŻNE NAZWY ENERGII ŻYCIOWEJ | 5 |
| 1.2. ENERGIA QI WG TMC | 6 |
| 1.3. ZDROWIE TO SWOBODNY RUCH QI | 6 |
| 1.4. SKŁADOWE YIN I YANG | 7 |
| 1.5. NIEDOBÓR I NADMIAR | 7 |
| 1.5.1. OSŁABIENIE KORZENIA YANG | 7 |
| 1.5.2. OSŁABIENIE KORZENIA YIN | 8 |
| 2. ENERGIA QI WŚRÓD PODSTAWOWYCH SUBSTANCJI CIAŁA WG TMC | 8 |
| 2.1. PODSTAWOWE SUBSTANCJE CIAŁA WG TMC | 8 |
| 2.2. RODZAJE QI | 9 |
| 2.3. FUNKCJE QI | 9 |
| 2.4. CENNE PŁYNY I KREW NIOSĄ ENERGIĘ ŻYCIOWĄ W CIELE | 9 |
| 2.4.1. PŁYNY YIN | 9 |
| 2.4.2. PŁYNY YE | 10 |
| 2.4.3. KREW – ROLA W PRODUKCJI ENERGII | 10 |
| 2.4.4. JING NEREK JAKO PODSTAWA ŹRÓDŁOWEGO QI | 11 |
| 2.4.5. JING NEREK - FIZJOLOGIA | 11 |
| 2.4.6. JING NEREK - PATOLOGIA | 11 |
| 2.4.7. SHEN - DUCH | 12 |
| 3. PATOLOGIE WPŁYWAJĄCE NA STAN QI. PODSTAWOWE OBJAWY ORAZ WSKAZANIA | 12 |
| 3.1. NIEDOBÓR QI (SŁODKI/CIEPŁY) | 12 |
| 3.1.1. NIEDOBÓR QI (KORZEŃ YANG) - TERAPIA | 13 |
| 3.2. NIEDOBÓR YANG (OSTRY/OGRZEWAJĄCY) | 13 |
| 3.2.1. NIEDOBÓR YANG - TERAPIA | 14 |
| 3.3. NIEDOBÓR KRWI I YIN YE (SŁODKI/CIEPŁY) | 15 |



ZESPÓŁ PRZEWLEKŁEGO ZMĘCZENIA

Część 1- Niedobór Energii Qi

| | |
|--|----|
| 3.3.1. NIEDOBÓR KRWI I YIN YE - TERAPIA | 15 |
| 3.4. ZASTÓJ QI (OSTRY/CIEPŁY) | 16 |
| 3.4.1. ZASTÓJ QI - TERAPIA | 17 |
| 3.4.2. OBECNOŚĆ WILGOCI TŁUMI QI | 17 |
| 3.5. NADMIAR YIN - ZIMNA WILGOĆ (OSTRY/OGRZEWAJĄCY) | 17 |
| 3.5.1. NADMIAR YIN - ZIMNA WILGOĆ - TERAPIA | 18 |
| 3.6. NADMIAR YIN - GORĄCA WILGOĆ (GORZKI/OCHŁADZAJĄCY) | 19 |
| 3.6.1. NADMIAR YIN - GORĄCA WILGOĆ (GORZKI/OCHŁADZAJĄCY) | 19 |

CEL WYKŁADU

Zapoznanie z pojęciem Qi w perspektywie Medycyny Chińskiej dla zrozumienia swojej patologii objawiającej się zmęczeniem i uzyskanie wskazówek jak sobie z nią poradzić.

PLAN WYKŁADU

- Czym jest zmęczenie wobec spostrzeżeń i wiedzy Medycyny Chińskiej.
- Energia Qi wśród podstawowych substancji ciała wg TMC.
- Podstawowe stany patologii wg TMC wpływające na poczucie braku siły oraz wskazówki jak sobie z nimi radzić.

1. ENERGIA QI WEDŁUG TMC

- materialna i niematerialna natura Qi
- "gaz" lub "eter", ale także "oddech"
- "życiowe tchnienie" i "kosmiczna energia"



1.1. RÓŻNE NAZWY ENERGII ŻYCIOWEJ

| | |
|------------------------|-----------|
| Chiny: | Qi |
| Polinezja: | Mana |
| Australia: | Maban |
| Indie: | Prana |
| Ghedee: | Mbec |
| Alchemia: | Eter |
| Druidzi: | Awen |
| Izrael: | Nephesh |
| Rzym: | Spiritus |
| Egipt: | Ka |
| Św. Hildegarda: | Viriditas |

Życiowa energia jest esencją Qi

„Wszystkie przejawy/formy umysłu są przepelnione Życiową Esencją, naturalnie są przez nią tworzone i rozwijane. Nieuchronnie traci się ją przez cierpienie, szczęście, euforię, złość, pożądanie i poszukiwanie zysku (...)
Nie zaburzaj jej (JingQi), a harmonia rozwinię się naturalnie.”

NeiYe – późny IV w p.n.e, traktat o wewnętrznej kultywacji

„Skóra ma być napięta, naczynia pozwalać na nieprzerwany ruch, ścięgna mają być mocne, a kości twarde, serce, wola i umysł mają być zgodne, a Qi płynąć. Jeśli tak się dzieje czynniki patogenne nie mają się gdzie zagnieździć, a patologia rozwinąć. Zagnieźdzenie się czynników patogennych jest początkiem patologii, blokując przepływ Qi.”

LuShi ChunQiu – 239 r. p.n.e

1.2. ENERGIA QI WG TMC

- jest siłą napędzającą,
- tchnienie, wiatr, Duch (Rdz 1,2),
- Qi płynie w kanałach nazwanych meridianami, co odzwierciedla się w Zegarze Narządów i one zaopatrują narządy w ową energię,
- energia w ruchu – jest życiodajna.

1.3. ZDROWIE TO SWOBODNY RUCH QI

ZDROWIE:

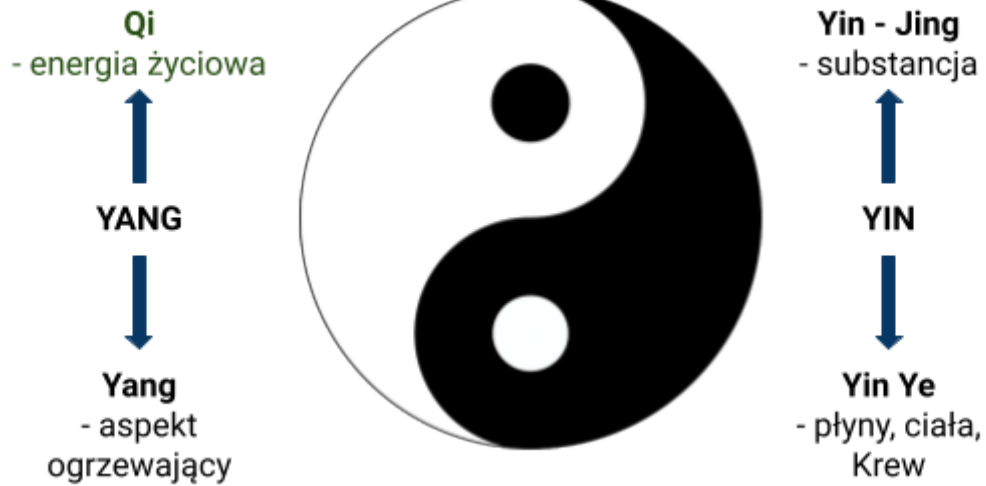
- to swobodny, zrównoważony, niczym niezakłócony **przepływ energii Qi** w człowieku i wokół niego,
- to równowaga energii Yin i Yang,
- **harmonia emocji.**

CHOROBA

- energia **w zastoju** – gnicie,
- brak równowagi energii Yin i Yang.

1.4. SKŁADOWE YIN I YANG

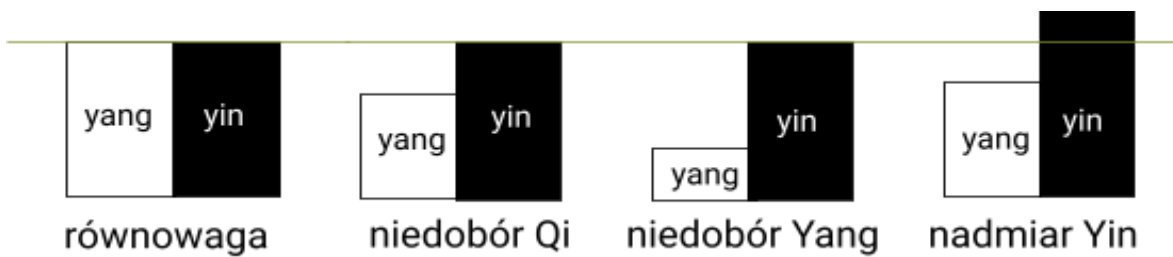
Cztery kolumny życia:



Substancja Yin jest jak kotwica dla Energii Yang.

1.5. NIEDOBÓR I NADMIAR

1.5.1. OSŁABIENIE KORZENIA YANG



1.5.2. OSŁABIENIE KORZENIA YIN



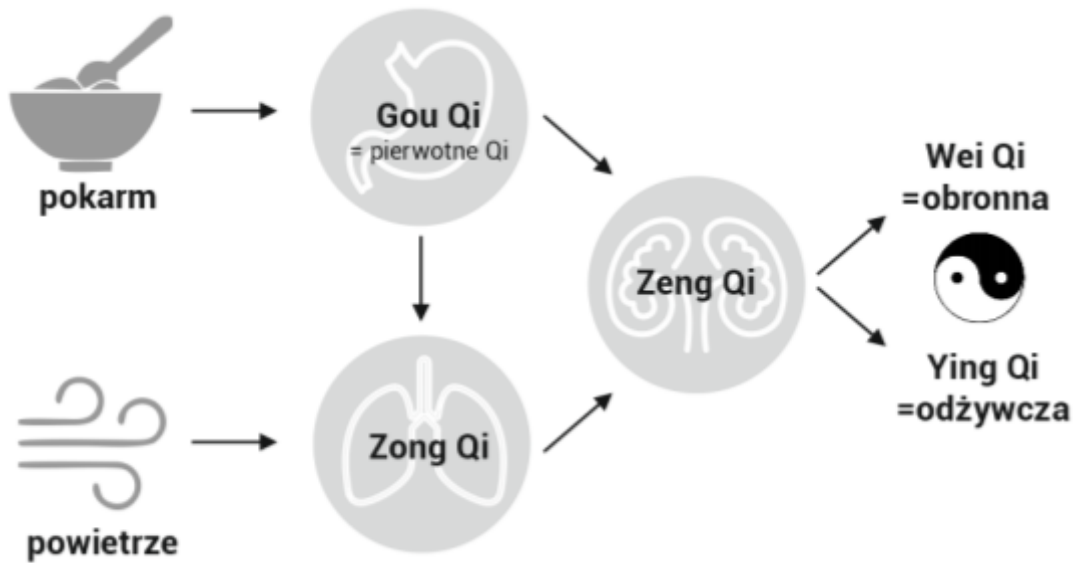
2. ENERGIA QI WŚRÓD PODSTAWOWYCH SUBSTANCJI CIAŁA WG TMC

Qi – jedna z podstawowych substancji ciała według TMC

2.1. PODSTAWOWE SUBSTANCJE CIAŁA WG TMC



2.2. RODZAJE QI



2.3. FUNKCJE QI

- **TRANSFORMACJA** – Qi Śledziony transformuje pożywienie, Qi Nerek – Płyny, Qi Pęcherza Moczowego – mocz, Qi Serca – Krew.
- **TRANSPORT** – Qi Wątroby zapewnia swobodę ruchu, Qi Śledziony porusza pożywienie, Qi Płuc – Płyny, Qi Nerek porusza do góry, Qi Płuc w dół.
- **UTRZYMYWANIE** – Qi Śledziony utrzymuje Xue w naczyniach i Płyny, Qi Płuc utrzymuje pot, Qi Nerek mocz.
- **UNOSZENIE** – Qi Śledziony wznosi narządy i utrzymuje je na swoich pozycjach.
- **OCHRONA** – Qi Płuc chroni organizm przed patologicznymi wpływami z zewnątrz.
- **OGRZEWANIE** – funkcja Yang Qi.

2.4. CENNE PŁYNY I KREW NIOSĄ ENERGIĘ ŻYCIOWĄ W CIELE

2.4.1. PŁYNY YIN

- płyny czyste, lekkie, krążą pod skórą i w mięśniach razem z Wei Qi, częściowo odżywiają i nawilżają te tkanki,
- pozostają pod kontrolą Płuc,
- są wydzielane jako pot,
- stanowią również łzy, ślinę i wydzielinę śluzową,
- rozrzedzają Krew zapobiegając zastojom.

2.4.2. PŁYNY YE

- są cięższe, gęściejsze, wolniejsze, krążą w ciele razem z Ying Qi,
- pozostają pod kontrolą Śledziony i Nerek,
- nawilżają stawy, kręgosłup, mózg i szpik,
- „natłuszczają” zmysły,
- stanowią materialną podstawę do produkcji szpiku kostnego, mózgu i Xue.

2.4.3. KREW – ROLA W PRODUKCJI ENERGII

| | |
|------------------|--|
| Xue | ogrzewa i odżywia wszystkie narządy / chłodzi Serce |
| Serce | rządzi Krwią i krążeniem |
| Śledziona | Qi pożywienia jest podstawą do produkcji Krwi oraz utrzymuje Krew w naczyniach |
| Wątroba | przechowuje Krew (w pozycji leżącej Krew spływa do Wątroby i jest regenerowana) |
| Płuca | wpychają Krew do kanałów i naczyń, kierują Qi pożywienia do Serca |
| Nerki | esencja ze szpiku również przemieniana w Krew, Pierwotna Qi transformuje Qi pożywienia do Krwi |

ZAINWESTUJ W ZDROWIE!

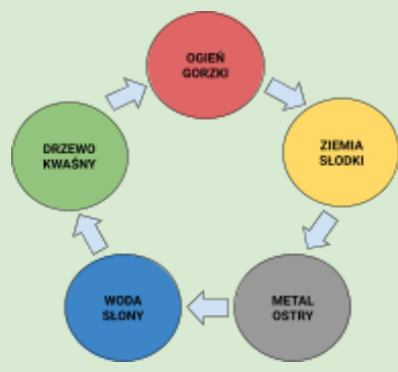
Wykup dostęp do naszego webinaru i uzyskaj dostęp do pełnego, 55-stronicowego materiału!

Materiał "Zespół Przewlekłego Zmęczenia" składa się z **dwóch części**:

Część 1 - Niedobór Energii Qi (20 stron materiału).
Część 2 - Wskazania Żywieniowe wg TMC (35 stron materiału).

W materiałach znajdziesz jeszcze takie informacje, jak:

- podstawowe stany patologii wg TMC wpływające na poczucie braku siły oraz wskazówki jak sobie z nimi radzić,
- energia Qi w pożywieniu,
- pożywienie odżywiające Qi - perspektywa oceny według Yin i Yang,
- gotowanie w perspektywie Pięciu Przemian,
- Dekalog Naturalnego Żywienia,
- przykładowe przepisy:
 - zupa marchewkowa z ziołami,
 - krem dyniowy,
 - rosół wg Pięciu Przemian z kurczaka,
 - zupa gulaszowa wg Pięciu Przemian,
 - zupa śniadaniowa - owsianka,
 - jabłka pieczone w całości,
 - kompot,
- **tabele produktów spożywczych z oznaczeniami smaków, termiki i działaniem.**



| Nazwa | Smak | Termika | Działanie |
|----------|-------------|---------|---|
| Amarant | sł, lekko g | n | przekształca Śluz |
| Gryka | g | og | wspomaga trawienie, przekształca Wilgoć |
| Jęczmień | sł | och | wzmacnia Śledzionę, chłodzi Pęcherz, moczopędny |