

**DEPRESJA - JAK POMÓC  
ODZYSKAĆ MOC I RADOŚĆ ŻYCIA  
DZIĘKI WIEDZY MEDYCYNY  
CHIŃSKIEJ**



**Dorota Łapa**

**Terapeutka Medycyny Chińskiej,**

**Dietetyka, Akupunktura, Ziołolecznictwo**

## SPIS TREŚCI:

CEL WYKŁADU	5
PLAN WYKŁADU	5
1. DEPRESJA W PSYCHOLOGII I JEJ ODMIANY	6
1.1. ZESPÓŁ DEPRESYJNY – CZYM JEST?	6
1.2. STANY DEPRESYJNE - ODMIANY	6
1.3. OBJAWY DEPRESJI	7
2. ROZRÓŻNIENIE NASTROJU A EMOCJI, WPŁYWU STRESU I TEMPERAMENTÓW	7
2.1. „NASTRÓJ” WPŁYWA NA ZDROWIE	7
2.2. STRES A TEMPERAMENT	8
3. ASPEKT WITALNEJ ENERGII QI ORAZ PODSTAWY TEORII YIN I YANG	9
3.1. CHARAKTERYSTYKA STANU ENERGETYCZNEGO CZŁOWIEKA	9
3.2. ENERGIA QI WEDŁUG TMC	9
3.2.1. ZDROWIE TO SWOBODNY RUCH QI	10
4. ROZRÓŻNIENIE EMOCJI WG PIĘCIU PRZEMIAN I ICH ODDZIAŁYWANIE	10
4.1. TEORIA PIĘCIU ELEMENTÓW	10
4.2. EMOCJE ADEKWATNE	11
4.3. EMOCJE NIEADEKWATNE	11
4.4. EMOCJE A PRACA NARZĄDÓW WEWNĘTRZNYCH	12
4.5. UCZUCIA – PODZIAŁ ZE WZGLĘDU NA WYDŹWIĘK EMOCJONALNY	12
4.6. EMOCJE - CZY MOŻNA IM WIERZYĆ?	13
4.6.1. EMOCJE – MAGAZYN ENERGII - EMOCJI	13
4.7. TEORIA „GENERAŁA” – WOREK BOKSERSKI	13
4.8. OBRAZ EMOCJI W DEPRESJI	14
5. PODSTAWOWE PATOLOGIE WG MEDYCYNY CHIŃSKIEJ, KTÓRE LEŻĄ U PODSTAW DEPRESJI	14
5.1. SKŁADOWE YIN I YANG	15
5.2. NIEDOBÓR I NADMIAR	15
5.2.1. OSŁABIENIE KORZENIA YANG	15
5.2.2. OSŁABIENIE KORZENIA YIN	15

5.3. NIEDOBÓR QI (SŁODKI/CIEPŁY)	16
5.3.1. NIEDOBÓR QI (KORZEŃ YANG) - TERAPIA	16
5.4. NIEDOBÓR YANG (OSTRY/OGRZEWAJĄCY)	17
5.4.1. NIEDOBÓR YANG - TERAPIA	17
5.5. NIEDOBÓR KRWI I YIN YE (SŁODKI/CIEPŁY)	18
5.5.1. NIEDOBÓR KRWI I YIN YE - TERAPIA	18
5.6. ZASTÓJ QI (OSTRY/CIEPŁY)	19
5.6.1. ZASTÓJ QI - TERAPIA	20
5.7. ALCHEMIA DZIAŁANIA SMAKÓW	20
6. SUPLEMENTY I WITAMINY WSPIERAJĄCE LECZENIE DEPRESJI	21
6.1. MÓZG A NASTRÓJ	21
6.1.1. NEUROTRANSMITERY POBUDZAJĄCE	21
6.1.2. DOPAMINA I SEROTONINA	21
6.2. JAK POZYSKAĆ SEROTONINĘ	22
6.3. GABA - KWAS GAMMAAMINOMASŁOWY	22
6.4. L-ARGININA – PREKURSOR NO	23
6.5. DMAE – DIMETYLOAMINOETANOL, DEANOL	23
6.6. WITAMINY I SKŁADNIKI MINERALNE	24
7. PODSTAWOWE ZIOŁA ZACHODNIE I RECEPTURY CHIŃSKICH ZIÓŁ UWZGLĘDNIAJĄCE ZAPOBIEGANIE I LECZENIE DEPRESJI	24
7.1 ZIOŁA ZACHODNIE	24
7.2. DZIURAWIEC – POWSZECHNE ZIOŁO „PRZECIWDOPRESYJNE”	25
7.3. Z MEDYCYNY ŚW. HILDEGARDY – PROCES POWSTAWANIA CHOROBY	25
7.3.1. PROCES WYCHODZENIA Z CHOROBY	26
7.3.2. NALEWKA Z FIOŁKA - VEILCHEN TRANK	27
7.3.3. NALEWKA Z OBRAZKÓW PLAMISTYCH - ARUVIN	27
7.4. DEPRESJA – ZAPOBIEGANIE I LECZENIE W TMC - RECEPTURY	27
7.4.1. AURANTI FORM – CHAI HU SHU GAN	28
7.4.2. CYPER FORM – JUE JU	28
7.4.3. STOMACH FORM – ZUO YIN	29
7.4.4. BAMBUS FORM – WEN DAN	29



# DEPRESJA - JAK POMÓC ODZYSKAĆ MOC I RADOŚĆ ŻYCIA DZIĘKI WIEDZY MEDYCYNY CHIŃSKIEJ

---

7.4.5. CARE FREE FORM – GAN MAI DA ZAO	30
7.4.6. LILLY FORM - GUI PI	30
7.5. TMC A STANY TOWARZYSZĄCE DEPRESJI	31
7.6. PREPARATY ZIOŁOWE	31
PRZYKŁADOWE DANIA DO SPOŻYWANIA PRZY DEPRESJI	34
TABELE PRODUKTÓW SPOŻYWCZYCH	39

## CEL WYKŁADU

Przedstawienie możliwości, jakie daje nam Medycyna Chińska, we wsparciu w wychodzeniu z nawracających stanów depresyjnych i depresji z uwzględnieniem ziół.

## PLAN WYKŁADU

- Depresja w psychologii, jej odmiany.
- Rozróżnienie nastroju a emocji, wpływu stresu i temperamentów.
- Aspekt witalnej energii Qi oraz podstawy teorii Yin i Yang.
- Rozróżnienie emocji wg Pięciu Przemian i ich oddziaływanie.
- Podstawowe patologie wg Medycyny Chińskiej, które leżą u podstaw depresji.
- Suplementy i witaminy wspierające leczenie depresji.
- Podstawowe zioła zachodnie i receptury chińskich ziół uwzględniające zapobieganie i leczenie depresji.

## 1. DEPRESJA W PSYCHOLOGII I JEJ ODMIANY

### 1.1. ZESPÓŁ DEPRESYJNY – CZYM JEST?

#### **PATOLOGIA ŻYCIA SPOŁECZNEGO**

- dominuje uczucie smutku, przygnębienia, zniechęcenia, pesymizmu,
- niezdolność przeżywania radości, satysfakcji i przyjemności,
- stan zobojętnienia i niemożności przeżywania wszelkich stanów emocjonalnych,
- znaczne spowolnienie procesów intelektualnych, niemożność logicznego myślenia.

### 1.2. STANY DEPRESYJNE - ODMIANY

- **DEPRESJA AGITOWANA** – powstaje w starszym wieku i zmierza do urojeń.
- **DEPRESJA ANANKASTYCZNA** – połączona z natręctwami.
- **DEPRESJA ANAKLITYCZNA** - zaburzenie małych dzieci odłączonych od matki.
- **DEPRESJA LEKOWA** - powikłanie po długotrwałym stosowaniu leków neuroleptycznych i innych.
- **DEPRESJA EGZYSTENCJONALNA** – w wyniku utraty środków do prawidłowej egzystencji życiowej.
- **DEPRESJA MASKOWANA** – maski depresyjne, zniechęcenie do życia z powodu zespołów bólowych, zaburzeń snu itp.
- **DEPRESJA PSYCHOGENNA** – przyczynowo związana z urazami psychicznymi.
- **DEPRESJA Z WYCZERPANIA** – psychicznego i fizycznego na skutek nadmiernego obciążenia.
- **DEPRESJA WIEKU MŁODZIEŃCZEGO** - w wyniku gwałtownego przestrojenia biologicznego.

#### **Według Wojciecha Eichelbergera:**

*Pod tajemniczą nazwą chorób psychosomatycznych kryją się wszystkie choroby, w powstawaniu których biorą udział czynniki psychologiczne (głównie emocjonalne). Najczęściej są one wynikiem niewyrażonych, tłumionych lub przeżywanych wielokrotnie emocji, takich jak: złość, lęk, frustracja i smutek.*

## 1.3. OBJAWY DEPRESJI

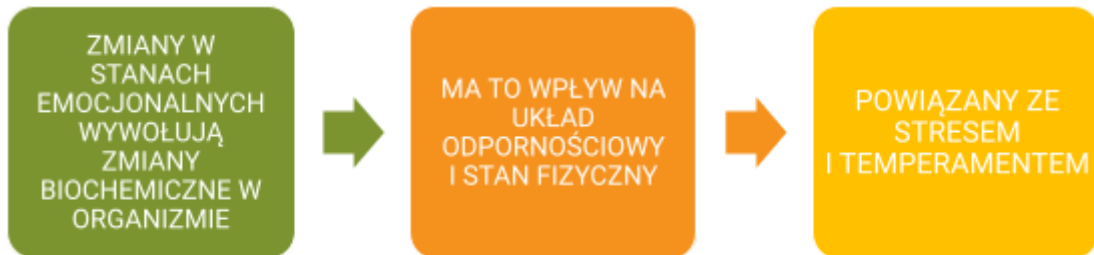
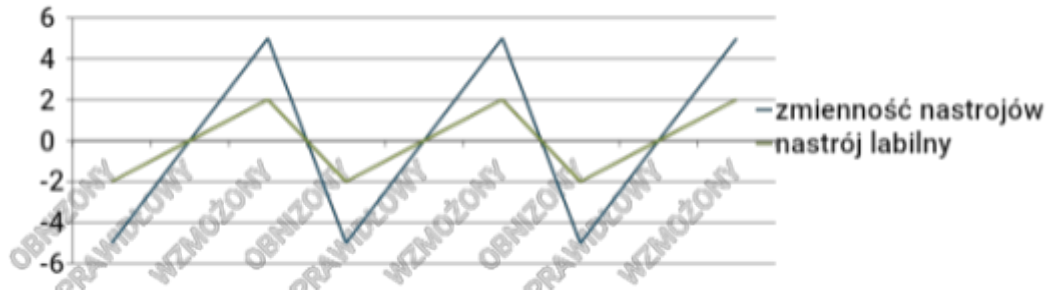
PSYCHOLOGICZNE	SOMATYCZNE
<ul style="list-style-type: none"> <li>• poczucie beznadziejności,</li> <li>• brak wiary w sens życia,</li> <li>• trudności w podejmowaniu decyzji,</li> <li>• wycofanie się z aktywności,</li> <li>• brak woli życia,</li> <li>• niska samoocena,</li> <li>• poczucie winy,</li> <li>• poczucie smutku i przygnębiaenia,</li> <li>• przewlekły lęk,</li> <li>• niepokój,</li> <li>• trudności w relacjach interpersonalnych,</li> <li>• ujawnienie myśli lub zamiarów samobójczych.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• bezsenność, wczesne wybudzanie, niespokojny sen,</li> <li>• spowolnienie psychomotoryczne,</li> <li>• spadek koncentracji,</li> <li>• bóle głowy,</li> <li>• zaburzenia łaknienia,</li> <li>• zanik libido,</li> <li>• zmęczenie i brak energii życiowej,</li> <li>• nadużywanie alkoholu, uzależnienie od słodczy,</li> <li>• dolegliwości bólowe,</li> <li>• objawy niedożywienia z nadmiarem lub niedoborem,</li> <li>• spadek odporności.</li> </ul>

## 2. ROZRÓŻNIENIE NASTROJU A EMOCJI, WPŁYWU STRESU I TEMPERAMENTÓW

### 2.1. „NASTRÓJ” WPŁYWA NA ZDROWIE

NASTRÓJ	EMOCJE
<ul style="list-style-type: none"> <li>• stanowi gotowość do reagowania emocjonalnego, a nie ma intencji,</li> <li>• utrzymuje się przez dłuższy czas, nawet przez kilka dni bądź dłużej,</li> <li>• nie wiadomo co wyzwała dany nastrój,</li> <li>• niekoniecznie jest manifestowany na zewnątrz.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• są intencjonalnie ukierunkowane na sytuację lub osobę,</li> <li>• pojawiają się pod wpływem bodźca,</li> <li>• trwają od kilku sekund do kilku minut lub dłużej,</li> <li>• wiemy co wywołała daną emocję,</li> <li>• zwykle widoczne są na zewnątrz.</li> </ul>

# DEPRESJA - JAK POMÓC ODZYSKAĆ MOC I RADOŚĆ ŻYCIA DZIĘKI WIEDZY MEDYCyny CHIŃSKIEJ



## 2.2. STRES A TEMPERAMENT

### STRES WEDŁUG SELYEGO

- Stan w organizmie wywołany każdym szkodliwym bodźcem (stresorem):
  - urazem,
  - negatywnym przeżyciem psychicznym,
  - wtargnięciem drobnoustrojów.
- Przysadka mózgowa wydziela więcej ACTH i dochodzi do zmian w osi międzymózgowie – przysadka – nadnercza oraz w całym układzie wydzielania wewnętrznego.
- Powstaje wtedy reakcja alarmowa ze wzmożonym wydzielaniem kortykoidów.

### TEMPERAMENT WEDŁUG HIPOKRATESA I GALENA

- To zespół stałych cech osobniczych, tj. tempo procesów psychicznych, pobudliwość, siła i szybkość reagowania. Cechy zależą od układu autonomicznego i hormonalnego.
- Jest fizjologicznym składnikiem osobowości zależnym od procesów metabolicznych i hormonalnych, warunkuje tempo reakcji psychofizycznych.
- Typy:
  - sangwiczny,
  - choleryczny,
  - flegmatyczny,
  - melancholiczny.



## 3. ASPEKT WITALNEJ ENERGII QI ORAZ PODSTAWY TEORII YIN I YANG

### 3.1. CHARAKTERYSTYKA STANU ENERGETYCZNEGO CZŁOWIEKA

OSOBY „GORĄCE” YANG	OSOBY „ZIMNE” YIN
<ul style="list-style-type: none"> <li>o mocnym, zaznaczającym się głosie,</li> <li>o zaczerwienionej twarzy,</li> <li>bardziej energiczne i aktywne,</li> <li>całe ciało i osobowość cieplejsze,</li> <li>ekstrawertyczne,</li> <li>czasem wręcz agresywne, gniewne i niecierpliwe,</li> <li>o działaniu często gwałtownym, szybkim,</li> <li>o silnych i dobrze napiętych tkankach i mięśniach,</li> <li>sen – te osoby szybko wstają, potrzebują mniej snu.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>o słabym, cichym głosie, niezauważalne,</li> <li>o bladej twarzy,</li> <li>spokojniejsze, raczej bierne,</li> <li>całe ciało i osobowość „chłodniejsza”,</li> <li>introwertyczne,</li> <li>nieśmiałe, lękliwe i niepewne,</li> <li>powolne i zadowolone z tego co „mają”,</li> <li>o wiotkich i słabych tkankach oraz mięśniach,</li> <li>te osoby mają problem ze wstaniem, potrzebują więcej ciepła do spania.</li> </ul>

### 3.2. ENERGIA QI WEDŁUG TMC

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

#### ENERGIA QI:

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

## 3.2.1. 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.

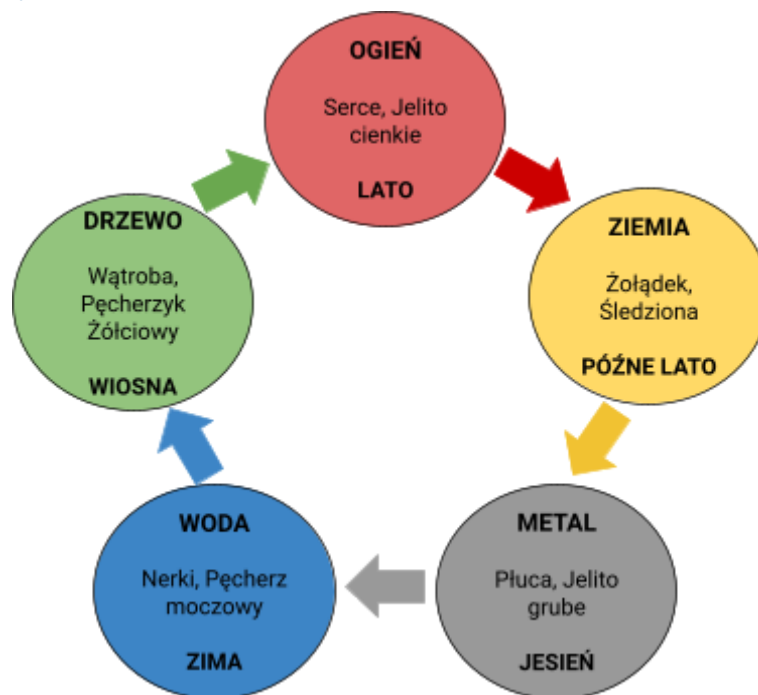
### CHOROBA

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

**ZDROWIE** = **HARMONIA EMOCJI**  
 To swobodny, zrównoważony, niczym nie zakłócony przepływ energii Qi w człowieku i wokół niego. = - emocje adekwatne do sytuacji.

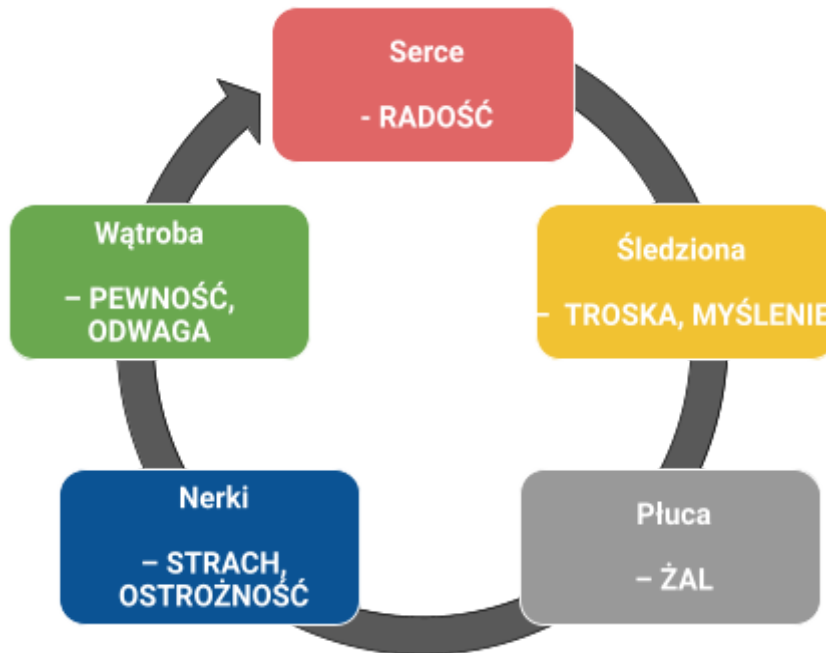
## 4. ROZRÓŻNIENIE EMOCJI WG PIĘCIU PRZEMIAN I ICH ODDZIAŁYWANIE

### 4.1. TEORIA PIĘCIU ELEMENTÓW



## 4.2. EMOCJE ADEKWATNE

EMOCJE, KTÓRE WYNIKAJĄ Z PRACY NARZĄDÓW WEWNĘTRZNYCH I ICH FUNKCJI



## 4.3. EMOCJE NIEADEKWATNE






EMOCJE TAKIE, KTÓRE KIERUJĄ SIĘ NA ZEWNĄTRZ, PATOLOGICZNE



## ZAINWESTUJ W ZDROWIE!

Wykup dostęp do naszego webinaru i uzyskaj dostęp do pełnego, 45-stronicowego materiału!

W materiałach znajdziesz jeszcze takie informacje, jak:

- obraz emocji w depresji, 
- podstawowe patologie wg Medycyny Chińskiej, które leżą u podstaw depresji, 
- terapie w patologiach leżących u podstaw depresji oraz zalecenia, 
- suplementy i witaminy wspierające leczenie depresji, 
- podstawowe zioła zachodnie i receptury chińskich ziół uwzględniające zapobieganie i leczenie depresji, 
- przykładowe przepisy:
  - zupa - krem dyniowy,
  - bulion mięsny wg Pięciu Przemian,
  - Congee z brązowego ryżu z imbirem,
  - Gomasio - sól sezamowa,
  - kokosowy deser z czarnego ryżu,
  - sos warzywny z cebulki, dyni lub cukinii, marchwi i pomidorów,
  - 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