



Zdrowie kobiety

© Herbarium Agnieszka Krzemińska

Zagadnienia

1. jak żyć w zgodzie z naturą dla zdrowia ciała i ducha – ogólne wskazówki
2. dzieciństwo - wzmacnianie Środkowego ogrzewacza i korzenia Życia
3. dojrzewanie - nadejście "czerwonego smoka"
4. przeciwdziałanie dolegliwościom związanym z menstruacją
5. wspieranie i regulowanie płodności – dla pań i... dla panów
6. wzmacnianie kobiety w ciąży - odżywianie w kolejnych miesiącach ciąży
7. powrót do pełni sił po porodzie
8. wspieranie laktacji
9. sekrety pielęgnowania urody po 35-tym roku życia - żywienie i proste zabiegi dla podtrzymania witalności skóry i włosów, giętkości ciała, itp.
10. po 42 roku życia - detoksykacja
11. naturalne metody w łagodzeniu dolegliwości wieku okołomenopauzalnego (bezsenna noc, uderzenia gorąca, labilność emocjonalna, spontaniczne poty, itp)
12. jak utrzymać pełnię sił na jesieni życia
13. receptury ziołowe i przepisy kulinarne

1. Jak żyć w zgodzie z naturą dla zdrowia ciała i ducha - ogólne wskazówki

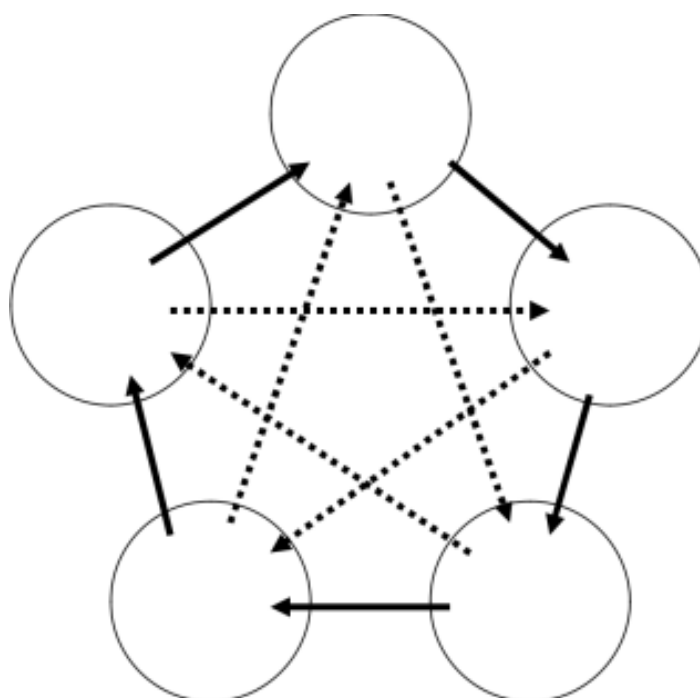
1.1. Podstawy filozoficzne medycyny chińskiej:

- prawo yin i yang – uniwersalny model opisu rzeczywistości
- pięć przemian jako wynik przemiany i interakcji yin i yang
- yin i yang oraz pięć przemian jako źródło powstawania 10 000 zjawisk

1.2. Życie w zgodzie z rytmem natury

- cykle dobowe - pory dnia i zmiany wydolności narządów wewnętrznych
- cykle księżycowe – fazy cyklu menstruacyjnego
- cykle solarne (roczne) - pory roku
- cykle życia - fazy rozwoju w życiu człowieka
- „tian nian” – niebiański wiek (dwa wielkie cykle, 2 x 60 lat)

1.2.1. cykl pięciu przemian – cykle odżywcze i cykle kontrolne



1.2.2. Yin i yang w żywnieniu - termika produktów

1.2.3. Yin i yang w żywnieniu – smaki produktów spożywczych i ich działanie

ZIEMIA: smak słodki (łagodny) - ma działanie **wzmacniające i odżywcze**; stosuje się go w celu wzmocnienia Qi oraz odżywienia Płynów i Krwi. Smak łagodny umożliwia odbudowę tkanek. Wzmacnia, odżywia, nawilża, harmonizuje, rozluźnia. Oddziałuje na Śledzionę i Żołądek.

Stosuje się go w sytuacjach uszkodzenia substancji witalnych: Płynów, Krwi, Esencji, a także w stanach wyczerpania Qi.

Produktów o intensywnie słodkim smaku należy unikać w nadmiarze w przypadku zastoju, stanów zimna oraz nagromadzenia wilgoci i śluzu.

Działanie wariantów termicznych smaku słodkiego:

- **słodki ciepły**: wzmacnia, odżywia Krew, pomnaża Qi, w połączeniu z ostrym wzmacnia Yang
- **słodki neutralny**: harmonizuje, rozluźnia
- **słodki chłodny**: nawilża (leczy suchość powodującą np. suche zaparcia, suchy kaszel), uspokaja Serce przez odświeżenie i nawilżenie (np. w leczeniu bezsenności)
- **słodki zimny**: obniża Yang (np. przy gorączce)

METAL: smak ostry - ma działanie **otwierające**, wspiera ruch odśrodkowy i rozprzestrzenia na zewnątrz, przełamuje zablokowanie, usprawnia przepływ. Oddziałuje na Płuca i Jelito Grube.

Stosowany jest w leczeniu pierwszej fazy ataku patogennych czynników zewnętrznych (zimny wiatr, gorący wiatr), jak również w przełamywaniu zastoju pożywienia w przewodzie pokarmowym.

Produktów o smaku ostrym należy unikać w nadmiarze w przypadku niedoboru qi, krwi i yin oraz przy tendencji do wznoszącego yang lub wewnętrznego wiatru.

Działanie wariantów termicznych smaku ostrego:

- **ostry gorący**: przełamuje zastój qi, porusza krew, otwiera pory skóry, w połączeniu ze słodkim wzmacnia yang
- **ostry ciepły**: rozgrzewa, działa napotnie, przekształca wilgoć i zimną wilgoć w Środkowym ogrzewaczu, wspiera ukrwienie w dolnym ogrzewaczu (stosowany przy bolesnym miesiączkowaniu i braku miesiączki)
- **ostry chłodny**: wywołuje pocenie, oczyszcza patogen gorącego wiatru

DRZEWO - Smak kwaśny ma charakter **ściągający**, powoduje obkurczanie, przytrzymywanie, zapobiega utracie substancji w następstwie niekontrolowanych wycieków. Niektóre produkty o smaku kwaśnym wspomagają trawienie, inne wspierają krążenie krwi.

Oddziałuje na Wątrobę i Pęcherzyk Żółciowy.

Stosowany jest, by ochronić i przytrzymać płyny w organizmie, np. w sytuacji zagrożenia ich przez czynnik gorąca lub suchości (produkty o smaku kwaśnym) albo by powstrzymać niekontrolowany wypływ z ciała, np. samoistne poty, mimowolną utratę nasienia, nietrzymanie moczu, biegunkę (zwłaszcza produkty cierpkie, o właściwościach „ściągających”).

Działanie wariantów termicznych smaku kwaśnego:

- **kwaśny ciepły**: umacnia qi w środkowym ogrzewaczu, pobudza krążenie, działa ściągająco (cierpki), umacnia qi nerek (cierpki), umacnia kości i obniża yang
- **kwaśny neutralny**: działa ściągająco
- **kwaśny zimny**: działa ściągająco, przytrzymuje

OGIEŃ - smak gorzki ma charakter **osuszający**, powoduje ruch w dół.

Oddziałuje na Serce, Jelito Cienkie, Osierdzie, San Jiao.

Stosowany w leczeniu nadmiaru płynów nagromadzonych w organizmie i przy zablokowaniu ruchu w dół.

Działanie wariantów termicznych smaku gorzkiego:

- **gorzki ciepły**: osusza zimną wilgoć i śluz, zsyła w dół qi Płuc
- **gorzki zimny**: moczopędny, działa odkażająco i przeciwzapalnie, wyprowadza gorącą wilgoć, przeczyszczający, skuteczny w leczeniu zaparć wywołanych gorącem lub gorącą wilgocią, uspokaja Serce (bezsenność spowodowana nadmiarem ognia)

WODA - smak słony powoduje **ruch w górę**, z jednej strony ma właściwości **osuszające**, z drugiej – nawilżające, dzięki czemu **rozmiękcza** twarde masy.

Oddziałuje na Nerki i Pęcherz Moczowy.

Stosowany jest w celu nawilżenia tkanek i do rozpuszczania nagromadzeń.

Działanie wariantów termicznych smaku słonego:

- **słony ciepły**: odżywia Yin przez wzmocnienie Yang
- **słony zimny**: przeciwdziała uderzeniom gorąca przez odżywienie Yin, zakotwicza Yang, rozmiękcza masy w dolnym ogrzewaczu, odżywia Yin, obniża Yang
- **słony skrajnie zimny**: działa przeczyszczająco, usuwa gorąco w Yang Ming, rozmiękcza i usuwa gorący śluz

1.3. Fazy rozwoju w Życiu kobiety

Faza początkowa (0-7 lat)

Strategia działania:

- wzmacniać obieg czynnościowy Śledziony (trawienie, wchłanianie, metabolizm)
- wzmacniać obieg czynnościowy Płuc (odporność)

Pierwszy próg:

„W wieku siedmiu lat energia nerek osiąga swoją pełnię, pojawiają się stałe zęby i rosną długie włosy”.

Cykl I (7-14 lat)

Strategia działania:

- wzmacniać obieg czynnościowy nerek
 - budować solidną podstawę zdrowia na całe życie (odżywianie, ćwiczenia)
- Pod koniec tego cyklu ma miejsce pierwsza menstruacja (menarche) – nadejście „niebiańskiej rosy”.

Drugi próg:

„W wieku lat czternastu dojrzewa tian kui, esencja płodności, otwierają się kanały odpowiedzialne za poczęcie: ren, kanał poczęcia, i chong, kanał witalności, rozpoczyna się menstruacja i możliwe staje się zajście w ciążę.”

Cykl II (14-21 lat)

Strategia działania:

- regulować cykl menstruacyjny
- dbać o płodność
- wzmacniać obieg czynnościowy Nerek

Trzeci próg:

„W wieku lat dwudziestu jeden energia nerek jest silna i zdrowa, wyrzynają się zęby mądrości, a ciało rozkwita i staje się pełne wigoru.”

Cykl III (21-28 lat)

Strategia działania:

- uleczyć urazy i zranienia, przekształcać słabości i ograniczenia
- kultywować płodność
- równoważyć obieg czynnościowy Wątroby

Ten cykl siedmioletni to wiek wkroczenia w pełnię kobiecości i czas wewnętrznych przeobrażeń kobiety.

Czwarty próg:

„W wieku lat dwudziestu ośmiu kości i ścięgna są dobrze rozwinięte, a włosy bujne. W pełni uwidaczniają się drugorzędne cechy płciowe. To szczytowy okres w rozwoju kobiety.”

Cykl IV (28-35 lat)

Strategia działania:

- równoważyć obieg czynnościowy Wątroby
- wspierać płodność
- chronić ciążę
- wspierać laktację
- regenerować po porodzie

Ten cykl siedmioletni to wiek pełnej dojrzałości i czas na ciążę, macierzyństwo i poporodową dbałość o zdrowie kobiety.

Piąty próg:

„W wieku trzydziestu pięciu lat rozpoczyna się osłabienie yangming, kanałów żołądka i jelita grubego, które zarządzają głównymi mięśniami twarzy. Powoduje to, że mięśnie ulegają atrofii, na twarzy pojawiają się zmarszczki, a włosy stają się cieńsze.”

Cykl V (35-42 lat)

Potrzebne działania:

- przygotowanie do menopauzy
- równoważenie obiegu czynnościowego Wątroby
- zabiegi pielęgnacyjne dla podtrzymania zdrowia i urody

Szósty próg:

„W wieku lat czterdziestu dwóch wyczerpane są wszystkie meridiany yang: taiyang, shaoyang, yangming. Zmarszczki pokrywają całą twarz, a włosy zaczynają siwieć.”

Cykl VI (42-49 lat)

Potrzebne działania:

- przygotowanie do menopauzy
- równoważenie obiegu czynnościowego Wątroby
- oczyszczanie organizmu

Siódmy próg:

„W wieku czterdziestu dziewięciu lat kanały ren i chong są już zupełnie puste, a tian kui ulega wysuszeniu. Menstruacja ustaje, a kobieta traci możliwość poczęcia dziecka.”

Cykl VII (49-56 lat)

Potrzebne działania:

- leczenie objawów klimakterium
- wzmacnianie obiegu czynnościowego Śledziony
- równoważenie obiegu czynnościowego Wątroby

Cykl VIII (powyżej 56 roku życia)

Potrzebne działania:

- wzmacnianie obiegu czynnościowego Śledziony
- czas „drugiej wiosny” i odrodzenia

1.4. Podstawowe pojęcia medycyny chińskiej

Qi

- niesubstancjalna, pozbawiona formy energia witalna, która ożywia ciało - odpowiada za podtrzymanie funkcji wszelkich życiowych
- ma sześć funkcji: przekształcanie, przekazywanie, utrzymywanie, wznoszenie, ochrona, ogrzewanie

Krew

- fizyczna manifestacja qi
- qi ożywia krew, a krew daje qi fizyczną formę
- odżywia i nawilża
- jej kondycja zależy od stanu Śledziony, Nerek, Płuc i Serca
- krwią zarządza Serce
- krew przechowywana jest w Wątrobie

Esencja przedurodzeniowa

- esencja dziedziczona po rodzicach; zależy od genetyki i ogólnego stanu zdrowia rodziców oraz ich kondycji w okresie poczęcia dziecka
- definiuje konstytucję i niepowtarzalność każdej istoty ludzkiej
- można ją zachować praktykując umiar, dobre odżywianie, ćwiczenia oddechowe i medytację
- można ją nadwerężyć prowadząc tryb życia niezgodny z rytmem przyrody i prawami natury
- rodzice przed poczęciem dziecka powinni przygotować się do tego aktu szczególnie dbając o swoje zdrowie – jing, qi i shen

Esencja pourodzeniowa

- jest gromadzona przez całe życie
- pochodzi z powietrza, napojów i pokarmów
- ma bezpośredni związek ze środkowym ogrzewaczem oraz z płucami

Jing

- to suma esencji pourodzeniowej i przedurodzeniowej
- jest przechowywane w Nerkach
- krąży w całym ciele
- kieruje procesami wzrostu i rozwoju, dojrzewania i rozrodczości

ZAINWESTUJ W ZDROWIE!

Wykup dostęp do naszego webinaru i uzyskaj dostęp do pełnego, 98-stronicowego materiału!

W materiałach znajdziesz jeszcze takie informacje, jak:

- **ogólne wskazówki dotyczące “zdrowego stylu życia”** (sen, odżywianie, ruch i wysiłek fizyczny),
- **dzieciństwo jako faza przemiany Drzewa** - wzmacnianie środkowego ogrzewacza i korzenia życia,
- **dojrzewanie** - nadejście “czerwonego smoka”,
- **regulowanie menstruacji** (w tym regeneracja po menstruacji i zabiegi, a także zaburzenia),
- **wspieranie i regulowanie płodności** - dla pań i panów,
- **wzmacnianie kobiety podczas ciąży** - odżywianie w kolejnych miesiącach ciąży,
- **powrót do pełni sił po porodzie,**
- **wspieranie laktacji,**
- **sekrety pielęgnowania urody po 35-tym roku życia** - żywienie i proste zabiegi dla podtrzymania witalności skóry i włosów oraz giętkości ciała,
- **detoksykacja po 42. roku życia,**
- **naturalne metody w łagodzeniu dolegliwości wieku okołomenopauzalnego,**
- **jak utrzymać pełnię sił na jesieni życia,**
- **receptury ziołowe i przepisy kulinarne:**
 - na wzmocnienie środkowego ogrzewacza,
 - na wzmacnianie odporności,
 - do leczenia przeziębień,
 - na usuwanie zastoju Qi przed menstruacją i zastoju krwi w trakcie,
 - na wzmocnienie po menstruacji,
 - dla wspierania płodności,
 - na poranne mdłości,
 - dla przygotowania do porodu,
 - na wywołanie porodu,
 - dla regeneracji po porodzie,
 - dla normalizacji wypróżniania po porodzie,
 - dla wspierania laktacji,
 - dla pielęgnacji zdrowia (w tym zabiegi odmładzające),
 - dla odżywiania Yin i oczyszczania pustego gorąca.