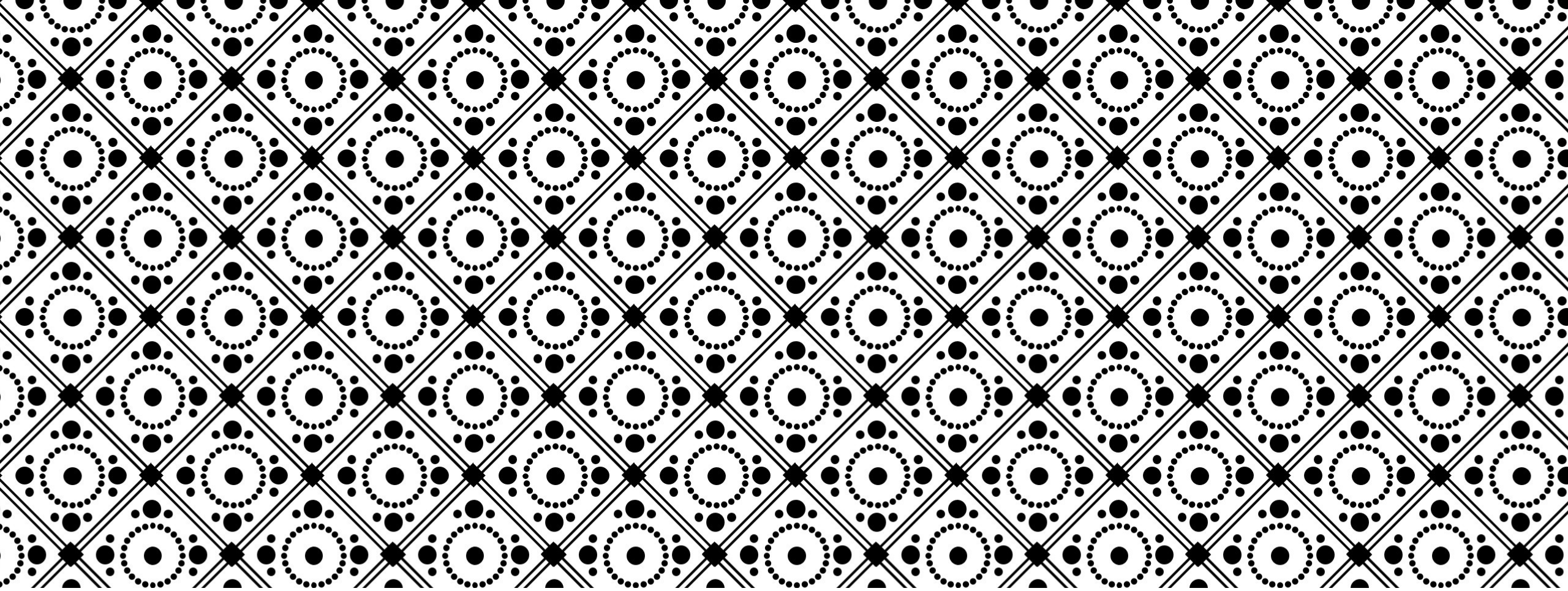




TRADYCYJNA MEDYCYNA CHIŃSKA
SPRINTEM

Chiński Nowy
Rok
w Tai Chi Studio

Najważniejsze okresy w historii medycyny chińskiej

- ❖ 2500 p.n.e. – 1890 n.e. –okres klasyczny (Classic TCM)

Na przestrzeni stuleci kształtuje się kompletny, spisany, nauczany (przekaz, szkoła) i weryfikowany system medyczny

- ❖ 1890 n.e. – 1966 n.e. – Tradycyjna Medycyna Chińska (TCM)

„Wschód spotyka Zachód” – pierwsze próby syntezy dwóch systemów

- ❖ 1966 -1976 – tradycyjna medycyna chińska za czasów Mao Zedonga

- ❖ Dziś: Modern TCM – renesans tradycyjnej medycyny chińskiej, badania Evidence Based Medicine (EBM), komplementarne szpitale, wykorzystanie akupunktury w leczeniu bólu oraz substancji czynnych zawartych w ziołach do produkcji syntetycznych leków. Odrodzenie gałęzi Klasycznej M.Chińskiej

Różnice pomiędzy medycyną chińską a zachodnią

Klasyczna medycyna chińska to system MEDYCZNO-FILOZOFICZNY

Medycyna zachodnia to system MEDYCZNY

Medycyna chińska to medycyna FUNKCJONALNA („czarna skrzynka”)

Medycyna zachodnia to medycyna ANATOMICZNA („co jest w środku”)

Medycyna chińska opisuje przypadłości pacjenta poprzez jego stan energetyczny

Medycyna zachodnia do opisu stanu pacjenta używa jednostek chorobowych

Różnice pomiędzy medycyną chińską a zachodnią

Medycyna chińska: ciało, umysł, duch (poziom Nieba, Człowieka i Ziemi);

ogólne zasady stosowane nieco inaczej u każdej osoby – MEDYCYNA OPARTA NA MĄDROŚCI (WISDOM BASED MEDICINE)

Medycyna zachodnia: objawy, jednostka chorobowa, standaryzacja leczenia

(konsensus kliniczny, standard kliniczny), MEDYCYNA OPARTA NA

DOWODZIE NAUKOWYM (EVIDENCE BASED MEDICINE)

Medycyna chińska: „kopanie studni zawczasu”

Medycyna zachodnia: „kopanie studni gdy już bardzo chce się pić”.

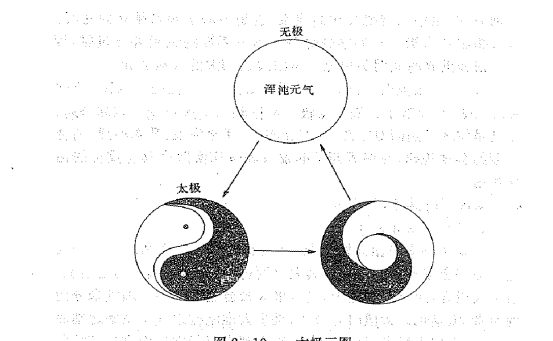
Trzy korzenie medycyny chińskiej

Taoizm: te same prawa rządzą Makrokosmosem oraz Mikrokosmosem (ludzkim organizmem).
Metody leczenia oparte są na tej analogii.

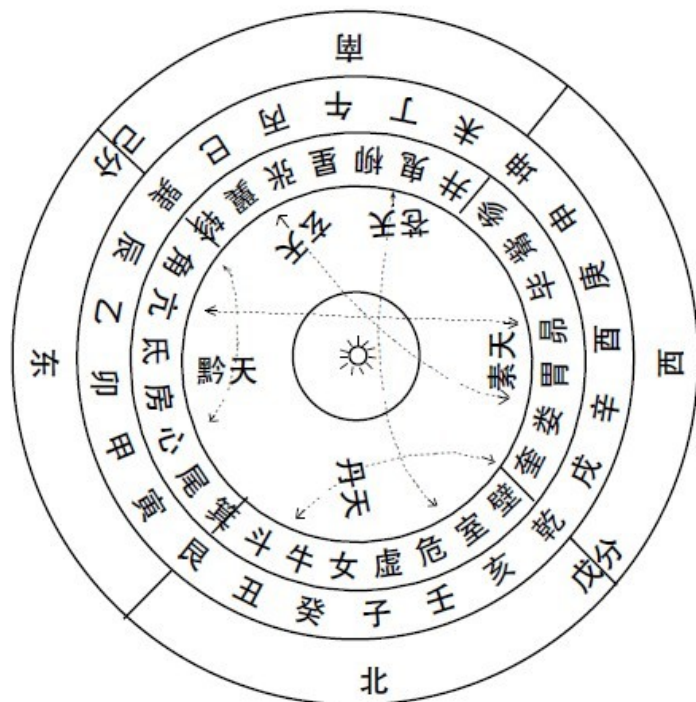
Ludzkie życie przebiega w cyklach – jest to odzwierciedlenie związku naszego życia na Ziemi z rytmem Wszechświata/Kosmosu

Taoistyczny trygram wskazuje, jaka jest nasza natura i miejsce w Kosmosie

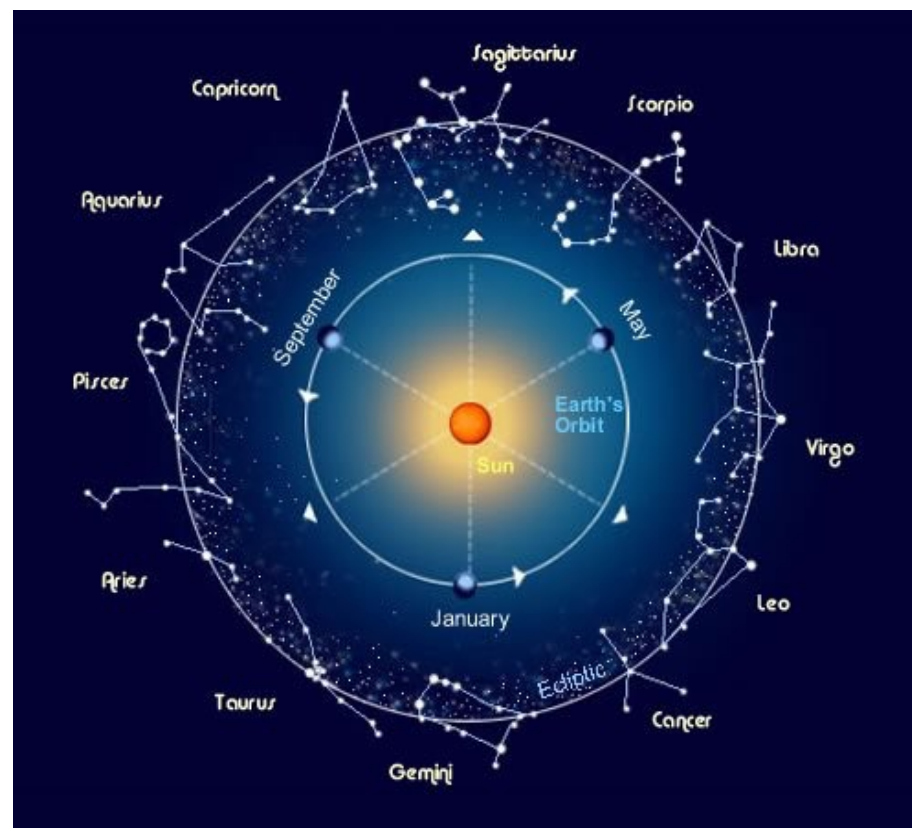
_____	Niebo
_____	Człowiek
_____	Ziemia



黄帝问于歧伯曰：愿闻卫气之行，出入之合，何如？歧伯曰：岁有十二月，日有十二辰，子午为经，卯酉为纬。天周二十八宿，而一面七星，四七二十八星。房昴为纬，虚张为经。是故房至毕为阳，昴至心为阴。阳主昼，阴主夜。故卫气之行，一日一夜五十周于身，昼日行于阳二十五周，夜行于阴二十五周，周于五藏¹。《灵枢，卫气行 七十六》(Ling Shu Chapter 76, 15)



图书 1—3 五气经天图



Trzy korzenie medycyny chińskiej

- ❖ Buddyzm: emocje, ich charakter i wpływ na człowieka
- ❖ Rozwój wewnętrzny, dążenie do Oświecenia
- ❖ Spokój umysłu



Trzy korzenie medycyny chińskiej

Konfucjanizm: zasady i narzędzia diagnozy:

8 syndromów (Ba Gang Bian Zheng):

zewnątrzny/wewnętrzny

zimno/gorąco

○ *niedobór/nadmiar*

yin/yang

diagnoza z pulsu, twarzy, języka, obserwacja

6 faz

4 warstwy (i inne systemy)



PRZYCZYNY CHOROÓB WEDŁUG tcm (ccm)

❖ **6 czynników zewnętrznych:** zimno, gorąco, suchość, wilgoć, wiatr, gorąco późnego lata

❖ **Przyczyny wewnętrzne:** nierównowaga na poziomie ciała – **wrodzona** (konstytucja), **nabyta** wskutek błędnej diety, stylu życia, starzenia

❖ **Przyczyny związane ze stanem umysłu,** osobowością, postawą wobec świata (według Qi Bo):

TAN	CHEN	SHI	MAN
chciwość	zazdrość	ignorancja	kłamliwość
pożądliwość	gniew, nienawiść	(arogancja)	wielkie ego

METODY LECZENIA CHOROÓB W tcm (ccm)

❖ **DIETA** („ODŻYWIANIE ŻYCIA”), ZALECENIA DOTYCZĄCE STYLU ŻYCIA

❖ **AKUPUNKTURA**

❖ **ZIOŁA**

❖ **MOKSOWANIE**

❖ **BAŃKI**

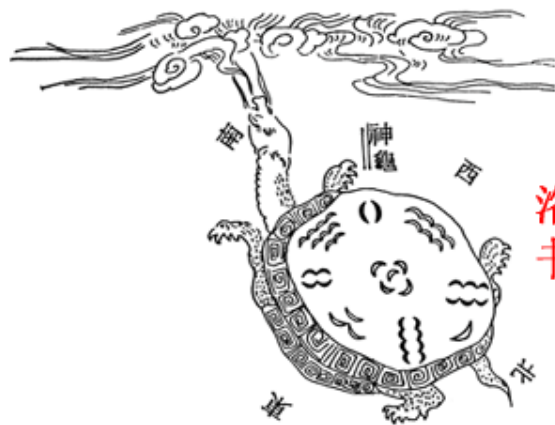
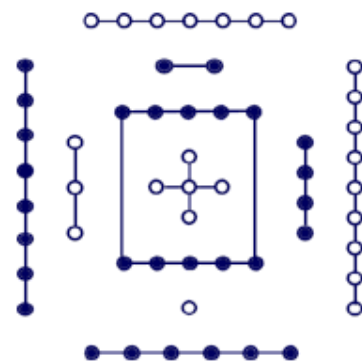
❖ **MASAŻ TUINA**

❖ **QI GONG**

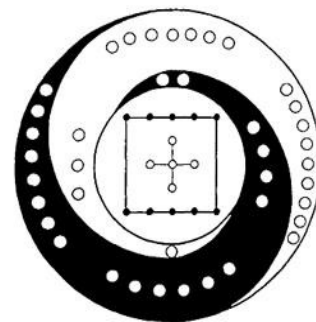
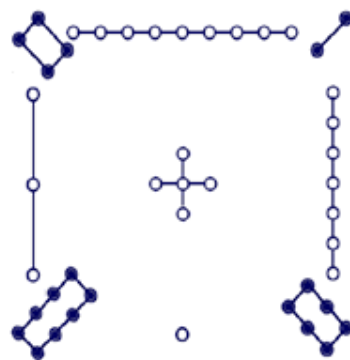
Metod leczniczych zaprzestaje się po uzyskaniu poprawy w 80%



河图



洛书



4	9	2
3	5	7
8	1	6

DROGA DO ZDROWIA: RÓWNOWAŻYĆ YIN I YANG

MAGICZNY KWADRAT :

- ❖ suma po przekątnych, w pionie i poziomie zawsze wynosi 15, *ale*
- ❖ suma liczb yin (parzystych): 20
- ❖ Suma liczb yang (nieparzystych): 25

PRAWIDŁOWA PROPORCJA POMIĘDZY AKTYWNOŚCIĄ (YANG)

A WYPOCZYNKIEM (YIN)

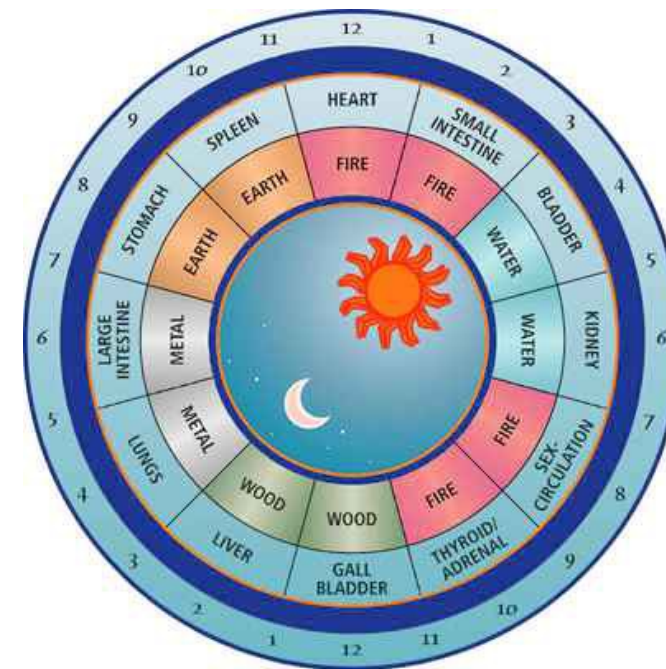
YANG JEST „OGNIEM”, A YIN „PALIWEM”

2 CZĘŚCI YIN ZASILAJĄ 1 CZĘŚĆ YANG,

1 CZĘŚĆ YANG PRZEKSZTAŁCA 2 CZĘŚCI YIN

SEN, LUDZIE, SEN!!!

- ❖ Co się dzieje, jeżeli nie jesz przez tydzień?
- ❖ Co się dzieje, jeżeli nie śpisz przez tydzień?



NOC JEST DO SPANIA!

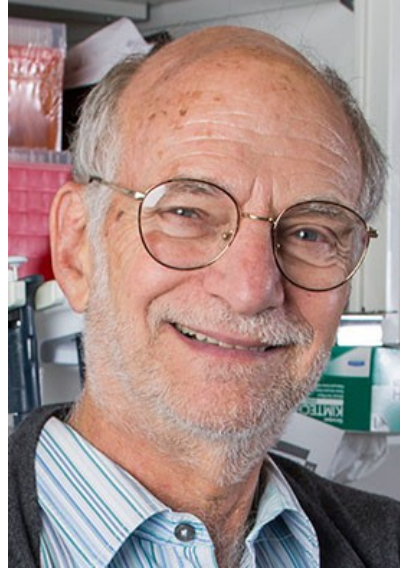
DOBOWY ZEGAR NARZĄDÓW (OBIEG QI W ORGANIZMIE)

- ❖ W czasie snu WEI QI (energia obronna) robi porządki we wnętrzu (układ odpornościowy naprawia mutacje komórkowe)
- ❖ We śnie tracimy poczucie tożsamości (i znika związany z nią stres)
 - umysł odpoczywa
- ❖ We śnie choroba nie istnieje („sen – najlepszy lekarz”)

The Nobel Prize in Physiology or Medicine 2017



Jeffery C. Hall
Young



Michael Rosbash



Michael W.

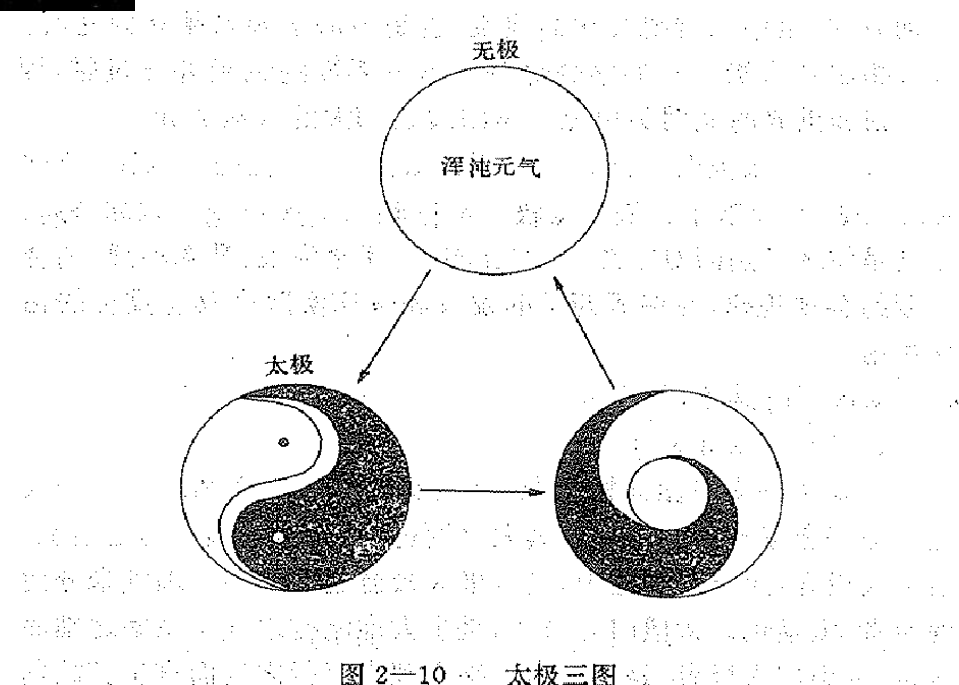
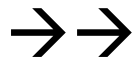
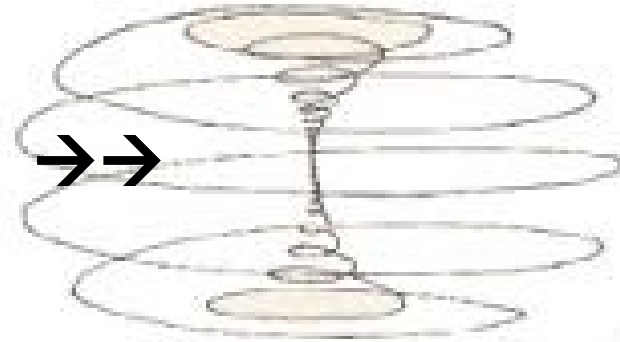
"for their discoveries of molecular mechanisms controlling the circadian rhythm".

ŻYJ ZGODNIE Z RYTMEM NATURY

KLASYCZNA MEDYCYNĄ CHIŃSKĄ W SWOJEJ ISTOCIE STANOWI
ODPOWIEDŹ NA INFORMACJE PŁYNĄCE Z KOSMOSU

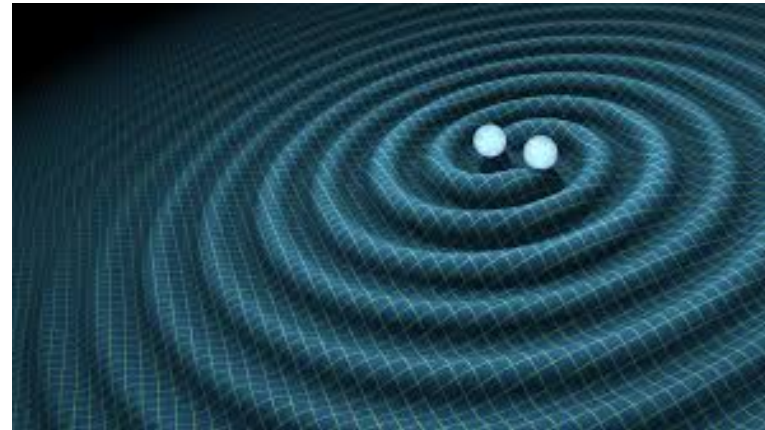
- ❖ Zestrojenie ciała z rytmem dobowym
- ❖ Odżywianie adekwatne do pory roku i wieku
- ❖ Odpowiednia odzież
- ❖ Aktywność odpowiednia dla danej pory roku i ogólnego stanu zdrowia
- ❖ Wpływ na informację życiową przez system punktów akupunkturalnych i zioła.

Acupuncture Also Works on Life Information, Not only Anatomically...



CCM Was Based on Cosmology and Original Life Information...

Such as 'Yin-Yang and Wu Xing Theory'... (Yi Jing, Huang Di Nei Jing) and *The Nobel Prize in Physics 2017: Gravitational waves finally captured...*



中医之药，用其精神。天赋以神，地赋以精。
天下万生以同。同气相求，以救命也。

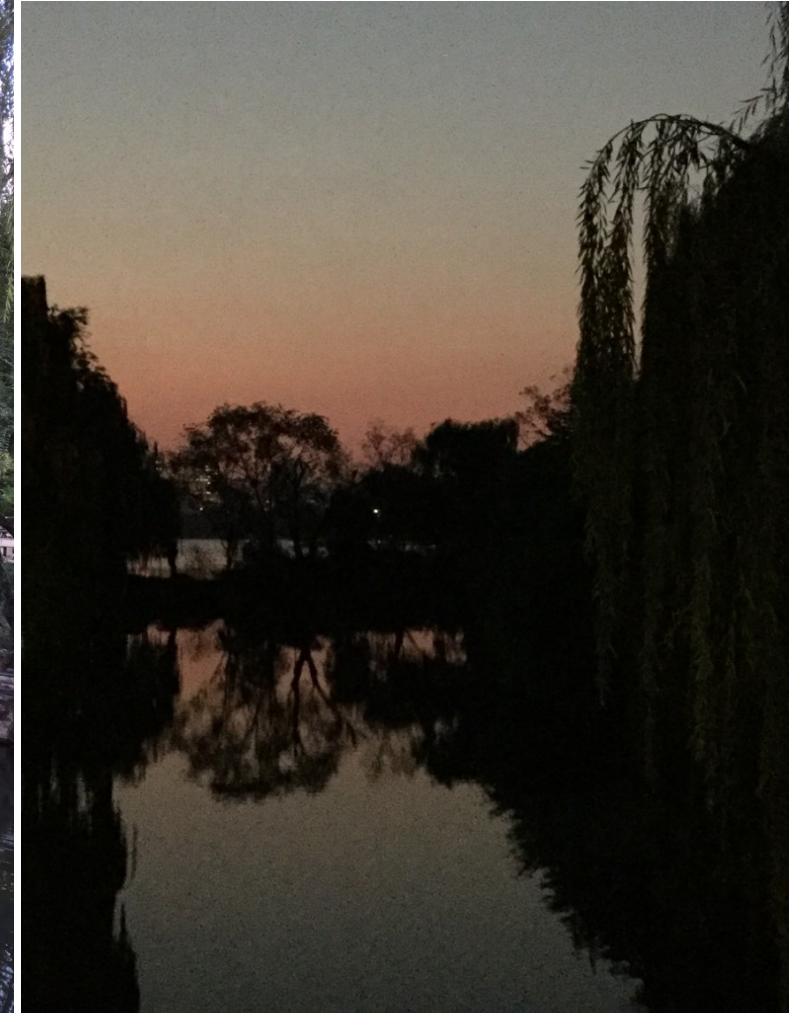
Classical Chinese Herbal Medicine...

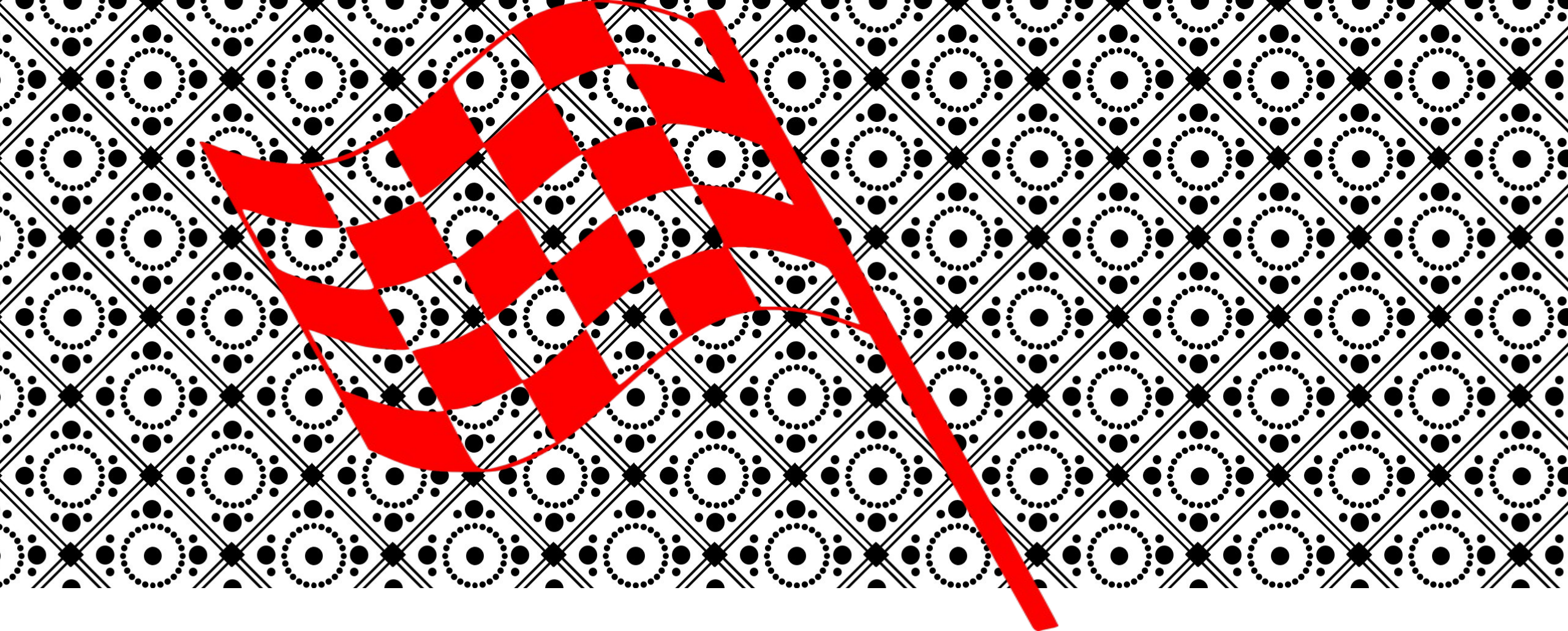
东晋葛洪《肘后备急方·治寒热诸疟方》中的几句话吸引住了屠呦呦的目光：“青蒿一握，以水二升渍，绞取汁，尽服之。”

· East Jin Dynasty (317 – 4200):
Ge Hong, ‘Artemisia Treat Malaria’
... It Guides Youyou Tu’s 2015 Noble
Prize...



PIEŁĘGNUJ KONTAKT Z KOSMOSEM.... I MIKROKOSMOSEM





TRADYCYJNA MEDYCYNĄ CHIŃSKA
SPRINTEM

Chiński Nowy
Rok
w Tai Chi Studio