

# Życie pochodzi z życia

Profesor Tai Chi, wybitny specjalista w dziedzinie akupunktury, wykładowca na Uniwersytecie Pekinijskim, autor wielu książek popularno-naukowych, swój cenny czas dzieli na studia, pisanie i leczenie chorych. Mówi: – *Jeśli chorujesz, sam jesteś za to odpowiedzialny; twoje ciało traci równowagę, ponieważ nie pozostajesz w harmonii z naturą, a to sprawia, że jesteś podatny na zewnętrzne wpływy, m.in. na chłód i wiatr. Nie zapominaj też, że zdrowie fizyczne nie może być w żaden sposób oddzielone od duchowego rozwoju.*

## **TRYB ŻYCIA**

Zgodnie z filozofią taoistyczną – podstawą chińskiej medycyny – w zachowaniu zdrowia pomaga człowiekowi uznanie swojej wewnętrznej natury i umysłu oraz znajomość pochodzenia wszystkich zjawisk.

– *Jeśli zaburzysz tę harmonię – ostrzega chiński uczoney – będziesz chorować.* Jeśli bowiem ktoś zachowuje się w nieodpowiedni sposób, otrzyma to z powrotem – w postaci choroby. Owo nieodpowiednie zachowanie jest po prostu niewłaściwym trybem życia i odżywianiem. Są to czynniki, podobnie jak emocjonalne i zewnętrzne,



Jeśli chorujesz, sam jesteś za to odpowiedzialny

którym prof. Tai Chi przypisuje powstawanie wielu schorzeń.

### **PO PIERWSZE: WIATR**

Pierwszą z przyczyn zewnętrznych jest wiatr, czyli FONG. W Europie zwraca się uwagę na chłód i gorąco, a zapomina o wietrze, który według chińskiej medycyny jest najważniejszy; wiatr zagraża górnej połowie ciała człowieka, a zwłaszcza szyi. Przed jego skutkami mogą uchronić się ludzie zrównoważeni, pozostający w zgodzie z przyrodą. Innym, „rozchwianym”, dokuczy on np. zapaleniem spojówek, bólem głowy, przykurczem mięśni.

### **PO DRUGIE: NIEDOBÓR CIEPŁA**

Drugą zewnętrzną przyczyną chorób jest ciepło, a właściwie jego brak wewnątrz organizmu pacjenta.

– *Wielu ludzi na Zachodzie idzie do sauny, by się ogrzać, ale tego ogrzania starcza im na krótko, ponieważ przyczyną chłodu może być zjedanie zbyt wielu chłodnych potraw* – mówi prof. Tai Chi. W chińskiej medycynie receptą na wychłodzenie będzie podanie lekarstwa rozgrzewającego od wewnątrz, a najskuteczniejsze są gorące zioła. Powszechną niemal dolegliwością jest wychłodzenie stóp. To znak, że słabe są nerki. W tym przypadku trzeba jeść pożywienie rozgrzewające i wzmacniające pracę nerek.

### **PO TRZECIE: WILGOĆ**

Trzecia zewnętrzna przyczyna chorób to wilgoć, przy czym groźniejsza od tej pogodowej, jest wilgoć pomieszczeń. Ten stan dotyka śledziony i płuc, organizm zaczyna wytwarzać nadmierną ilość śluzu, pojawia się kaszel, nieżyty górnych dróg oddechowych, zapalenie oskrzeli. Ale niektóre produkty spożywcze również mogą być przyczyną zwiększonego wydzielania śluzu. Za kiepski stan np. płuc odpowiadają cukier i mleko.

### **PO CZWARTE: SUCHOŚĆ**

Czwartą zewnętrzną przyczyną chorób jest suchość. Pomieszczenia większości budynków, ogrzewanych na różne sposoby, łączy jedno -suche powietrze. Suchość ta najczęściej i najmoc-

niej dotyka płuc, objawia się męczącym kaszlem. „Nowością” w tej dziedzinie są uporczywe alergię wywoływane przez szczepy alergenów namnażających się w przewodach klimatyzacyjnych – również samochodowych.

### **PO PIĄTE: CHŁÓD**

Chłód jest ostatnią z zewnętrznych, piątą przyczyną chorób.

Zimno dotyka nerek i dolnych partii ciała, szczególnie bioder. Jeżeli do chłodu dołączy wiatr i wilgoć, o co nie tak trudno np. jesienią, organizm nie obroni się przed reumatyzmem.

### **EMOCJE**

Drugą, dużą i ważną grupą przyczyn powodujących choroby jest wszystko, co nazywamy emocjami. Według kanonów chińskiej medycyny istnieje silny związek pomiędzy uczuciami, a funkcjonowaniem poszczególnych narządów, określanym powiązaniem dwukierunkowym. Jeśli np. nerki człowieka są zbyt słabe, w jego umyśle pojawiać się będą lęki, obawy. Może to być przyczyną nawet stanów paranoi. Stres, uczucie lęku i zagrożenia serwowane dziecku przez opiekunów mogą również spowodować chorobę nerek. A kto nie słyszał o przypadkach, gdy pod wpływem silnego wzburzenia psychicznego, ludzie w ciągu paru godzin siwieli? – *Tak szybko umysł potrafi wpływać na organizm.*

### **POŻYWIENIE**

Pożywienie stanowi trzecią grupę przyczyn naszych niedomagań. Chińczycy mawiają: – *Najważniejsza jest świeżość, czyli życie produktów.* Tymczasem świat prześciga się w wymyślaniu metod na przedłużenie terminów przydatności żywności do konsumpcji. Jedną z nich jest głębokie zamrażanie. Nawet po kilkunastu miesiącach mrożonka zachowuje białka, witaminy i nadaje się do spożycia. Ale jedno traci bezpowrotnie: energię życiową.

– *Jeśli ktoś przez dłuższy czas będzie się odżywiać wyłącznie mrożonkami – przestrzega chiński uczyony – rozwinie w swoim organizmie szczególny zespół objawów; będą to kłopoty z florą bakteryjną jelita grubego i niebezpieczne krwawienia z nosa.* Wniosek: powszechnie i głęboko mrożona żywność nie służy zdrowiu.

Inny, nowoczesny sposób zabezpieczania produktów, polega na stosowaniu energii promienistej.

*– Ta metoda całkowicie pozbawia żywność energii życiowej – mówi profesor. – Wprawdzie potrawy będą kaloryczne i z odpowiednią porcją witamin oraz białka, ale jedząc nawet więcej niż trzeba, stale będziecie głodni, bo nie będzie w nich życia. Taki pokarm wywołuje zaburzenia w jelicie grubym, ma też ogromny wpływ na samopoczucie – pojawia się przygnębienie, ponure nastroje, a nawet depresja. Niektórzy ludzie mówią, że czują się tak, jakby ich ciało było martwą materią. Nie możemy więc zapominać, że życie pochodzi z życia. Pożywienie „żywe” odżywia i ożywia, a stymulowany nim nasz umysł przeżywa pełnię energii.*

O innej metodzie konserwacji żywności – mikrofalach, profesor Tai Chi również nie ma dobrego zdania. – *Dla producentów i dużych firm to korzystny sposób, gdyż jest prosty i skuteczny – przyznaje. – Dzięki mikrofalom produkt przez długi czas nadaje się do spożycia, ale tylko zewnętrznie. W serach żółtych na przykład mikrofałe doprowadzają do przerwania wiązań chemicznych w białkach. A jeśli ten proces łączy się z głębokim mrożeniem, żywność osiągnie wartość spożywczą... papieru. Takie jedzenie ani nie odżywia, ani nie wzmacnia organizmu, jedynie zmusza do wydatkowania energii potrzebnej do przetrwania owego „dania”. W barach szybkiej obsługi, w restauracjach zanim potrawy trafią na stół, są zamrożone i ogrzane za pomocą mikrofal. Nie może więc dziwić, że jadający tam ludzie skarżą się na ciągłe zmęczenie i przygnębienie.*

W krajach Wschodu, zatem i w Chinach, funkcjonuje podział potraw na ogrzewające, wzmacniające ciało i odświeżające. Przy tym ważne jest spożywanie właściwych produktów o określonej porze roku. Nic dobrego nie wyniknie z posilania się zimą tym, co jest stosowne w porze letniej. Jadłospis letni powinien obfitować w sałaty, lekkie dania warzywne, owoce i soki. W zimie sięgamy po treściwe zupy i mięso; dwa gorące posiłki dziennie ogrzeją organizm od wewnątrz.

### **CO GRZEJE, A CO CHŁODZI?**

Herbata tymiankowa ogrzewa, rumiankowa zaś wychładza. Mięta jest bardzo odświeżająca i wychładzająca, podobnie herbata czarna i zielona ze skórką pomarańczową. Ale gdy do czarnej

herbaty dodamy kwiatu jaśminowego, doskonale rozgrzeje wyziębione ciało. Każdą z tych herbat należy słodzić miodem, co wzbogaci je energetycznie. Cukier nie jest wskazany.

Uwaga! Nie kupujmy sobie mieszanek ziół, jeśli nie wiemy jaką energię zawierają i czego brakuje organizmowi. Przy przeziębieniu będzie bezpieczniej sięgnąć po ogrzane wino czy piwo z miodem albo filiżankę gorącej kawy.

*Dzięki medycynie zachodniej ludzie nabrali przekonania, że powinni dużo pić i piją od 3 do 7 litrów płynów dziennie – wylicza profesor. – Ta teoria wynika stąd, że ludzie na Zachodzie jedzą dużo mięsa i soli. Jesliby zmniejszyli spożycie soli, zmalałoby automatycznie ich zapotrzebowanie na wodę. Chińczyk pije wodę, kiedy ma pragnienie, jeśli go nie ma – nie pije. Ponadto, a właściwie przede wszystkim, radzę: – Idź do domu, gotuj sobie posiłki stosowne do pory roku, do sytuacji. Będzie to początek i koniec leczenia, do tego tańszy niż wszelkie kuracje, wymyślone kombinacje ziołowe i... akupunktura.*

Równie prostym sposobem na zdrowie jest ruch; jakikolwiek rodzaj czynności fizycznej. Choćby prosta gimnastyka czy taniec przez 20 minut dziennie wzmagają życie. W naturze wszystko się porusza. Jeśli człowiek nie chce ruchu, to tak jakby się zabijał na własne życzenie.

**Oprac. Maciej Lutka**

