

# Presupunură cu aromaterapie

Ghid ilustrat, pas cu pas, pentru **64** dintre  
cele mai frecvente afecțiuni medicale

**Karin Parramore**

M.A.S.T., 2018



# Cuprins

Mulțumiri .....	6	Stomac 8 (ST8 • Touwei) .....	36
Introducere .....	7	Stomac 9 (ST9 • Renying) .....	37
<b>Capitolul 1</b>			
<b>Să înțelegem medicina chinezească și terapiile sale ..... 8</b>			
Ce este medicina chinezească? ....	10	Stomac 25 (ST25 • Tianshu) .....	38
Conectarea cu natura .....	10	Stomac 36 (ST36 • Zusanli) .....	39
Diagnosticarea afecțiunilor de sănătate .....	11	Stomac 40 (ST40 • Fenglong) .....	40
Tipare mai mari .....	13	Stomac 43 (ST43 • Xiangu) .....	41
Cinci elemente ale medicinei chinezești .....	15	Splina 4 (SP4 • Gongsun) .....	42
Teoria canalelor .....	16	Splina 6 (SP6 • Sanyinjiao) .....	43
<b>Capitolul 2</b>			
<b>Punctele de presupunctură ..... 18</b>			
Presupunctură vs. acupunctură ..	20	Splina 8 (SP8 • Dijì) .....	44
Utilizarea uleiurilor esențiale pe punctele de presupunctură .....	23	Splina 10 (SP10 • Xuehai) .....	45
Plămân 1 (LU1 • Zhongfu) .....	24	Inima 7 (Ht7 • Shenmen) .....	46
Plămân 7 (LU7 • Lieque) .....	25	Intestinul subțire 1 (SI1 • Shaoze) .....	47
Plămân 9 (LU9 • Taiyuan) .....	26	Intestinul subțire 3 (SI3 • Houxi) 48	
Plămân 10 (LU10 • Yuji) .....	27	Vezica urinară 1 (BL1 • Jingming) .....	49
Plămân 11 (LU11 • Shaoshang) ..	28	Vezica urinară 2 (BL2 • Zanzhu) ..	50
Intestinul gros 4 (LI4 • Hegu) .....	29	Vezica urinară 9 (BL9 • Yuzhen) .	51
Intestinul gros 5 (LI5 • Yangxi) ...	30	Vezica urinară 40 (BL40 • Weizhong) .....	52
Intestinul gros 11 (LI11 • Quchi) ..	31	Vezica urinară 67 (BL67 • Zhiyin) 53	
Intestinul gros 15 (LI15 • Jianyu) ..	32	Rinichi 1 (KI1 • Yongquan) .....	54
Intestinul gros 20 (LI20 • Yingxiang) .....	33	Rinichi 3 (KI3 • Taixi) .....	55
Stomac 6 (ST6 • Jiache) .....	34	Rinichi 6 (KI6 • Zhaohai) .....	56
Stomac 7 (ST7 • Xiaguan) .....	35	Rinichi 7 (KI7 • Fuliu) .....	57
		Rinichi 9 (KI9 • Zhubin) .....	58
		Rinichi 26 (KI26 • Yuzhong) .....	59
		Rinichi 27 (KI27 • Shufu) .....	60
		Pericard 6 (PC6 • Neiguan) .....	61
		Pericard 7 (PC7 • Daling) .....	62



Triplu încălzitor 3 (TW3 • Zhongzhu) .....	63
Triplu încălzitor 14 (TW14 • Jianliao) .....	64
Triplu încălzitor 21 (TW21 • Ermen) .....	65
Vezi ca biliară 3 (GB3 • Shanguan) .....	66
Vezi ca biliară 6 (GB6 • Xuanli) ....	67
Vezi ca biliară 14 (GB14 • Yangbai) .....	68
Vezi ca biliară 20 (GB20 • Fengchi) .....	69
Vezi ca biliară 30 (GB30 • Huantiao) .....	70
Vezi ca biliară 34 (GB34 • Yanglingquan) .....	71
Vezi ca biliară 43 (GB43 • Xiaxi) ..	72
Ficat 2 (LR2 • Xingjian) .....	73
Ficat 3 (LR3 • Taichong) .....	74
Ficat 8 (LR8 • Ququan) .....	75
Vasul de concepție 1 (CV1 • Huiyin) .....	76
Vasul de concepție 3 (CV3 • Zhongji) .....	77
Vasul de concepție 4 (CV4 • Guanyuan) .....	78
Vasul de concepție 10 (CV10 • Xiawan) .....	79
Vasul de concepție 12 (CV12 • Zhongwan) .....	80
Vasul de concepție 17 (CV17 • Tanzhong) .....	81
Vasul de concepție 22 (CV22 • Tiantu) .....	82
Vasul de concepție 23 (CV23 • Lianquan) .....	83

Vasul guvernator 20 (GV20 • Baihui) .....	84
Vasul guvernator 26 (GV26 • Shuigou) .....	85
Dingchuan .....	86
Yintang .....	87

## Capitolul 3

### Aromoterapia: utilizarea uleiurilor

<b>esențiale în afecțiuni de sănătate</b> .....	88
Istoria parfumului .....	90
Extragerea uleiurilor esențiale ....	91
Sistemele și ordinea .....	92
Uleiurile esențiale: interacțiunea cu fiziologia umană .....	95
Extern .....	97
Intern .....	101
Depozitarea și eficacitatea uleiurilor esențiale .....	102
Cum se folosesc uleiurile esențiale .....	103
Proprietățile uleiurilor esențiale	109

## Capitolul 4

### Presupunerea și aromoterapia în tratarea unor afecțiuni ..... 128

Tehnici eficiente pentru tratarea a 64 de afecțiuni comune de sănătate .....	130
Dependența .....	134
Capsulis adhésive (umăr înțepenit) .....	136
Alergiile .....	138
Alopecia (căderea părului) .....	140



Angina pectorală	
(durere în piept) .....	142
Dereglaarea anxioasă .....	144
Ulcerațiile aftoase (bube în gură)	
și sângerările gingivale .....	146
Artrita .....	148
Astmul .....	150
Dermatita atopică (eczema) .....	152
Infecțiile bacteriene .....	154
Dereglaarea bipolară .....	156
Balonarea .....	158
Incontinența intestinală .....	160
Bronșita .....	162
Contuzia și hematumul .....	164
Sindromul de tunel carpian .....	166
Oboseala cronică .....	168
Răceala comună .....	170
Conjunctivita (ochi înroșiți) .....	172
Constipația .....	174
Tusea .....	176
Cistita .....	178
Depresia .....	180
Diabetul .....	182
Diareea .....	184
Edemul .....	186
Epicondilita (cotul jucătorului de	
tenis, cotul jucătorului de golf) .....	188
Infecțiile cu fungi .....	190
GERD (arsuri gastrointestinale,	
reflux acid) .....	192
Halitoza .....	194
Durerea de cap .....	196
Hepatita .....	198
Sughițul .....	200
Indigestia .....	202
Infertilitatea .....	204
Insomnia .....	206
Lactația insuficientă .....	208
Menstruația neregulată .....	210
Leucoreea (scurgeri vaginale) .....	212
Durerea din partea de jos a	
spatelui .....	214
Mastita, distensia sânilor, canalele	
de lapte înfundate .....	216
Simptomele de menopauză .....	218
Greața matinală în primul	
trimestru de sarcină .....	220
Greața și vomitarea .....	222
Enurezis nocturn (incontinența	
urinară în timpul somnului) .....	224
Flegma .....	226
Fasciita plantară .....	228
Prostatita .....	230
Sindromul Raynaud .....	232
Rinita (nas înfundat sau care	
curge) .....	234
Sciatica .....	236
Iritațiile roșii de pe piele .....	238
Durerea în gât .....	240
Dezechilibrul tiroidian .....	242
Tinnitius (țuit în urechi) .....	244
Durerea de dinți .....	246
Torticolis .....	248
Nevralgia trigeminală (durerea	
nervului facial) .....	250
Ulcerul .....	252
Incontinența urinară .....	254
Varice (vene varicoase),	
hemoroizi .....	256
Amețeala și durerile ușoare	
de cap .....	258
Infecțiile virale .....	260
Glosar .....	262
Referințe .....	264



## Capitolul 1

# Să înțelegem medicina chinezească și terapiile sale



Respect pentru Terapiile pe care le veți găsi în această carte se referă în mod special la abordările privind sănătatea și procesul de vindecare din China antică, în urmă cu 5000 și 3000 de ani. Învățații chinezi antici erau foarte prolifici în a înregistra datele istorice privind aceste procese și conceptele din spatele acestui sistem de vindecare au fost păstrate în texte clasice precum *Yi Jing* (ortografiat *si I Chin*), *Huangdi Neijing* (*Cartea Galbenă Clasică Imperială de Medicină*) și *Shennong Bencao Jing* (*Cartea Clasică Divină a Țăranului pentru Plante Medicinale*), texte încă utilizate și astăzi de către medicii generaliști chinezi. Ceea ce demonstrează aceste texte este faptul că medicina chineză s-a dezvoltat de-alungul a mii de ani, ajungând să reprezinte o abordare completă și sistematică de menținere a sănătății.

## Conectarea cu natura

Pentru a înțelege ce înseamnă o ființă umană sănătoasă, învățații au studiat ciclurile naturii. Se considera că oamenii (și toate viețuitoarele din lumea materială) sunt reflecții ale unor cicluri mai mari și mai universale care puteau fi "citite" printr-o observare atentă a lumii și a naturii. Schimbarea anotimpurilor este un bun exemplu în acest sens. Prin recunoașterea caracterului repetitiv și ciclic al anotimpurilor, noi suntem capabili să definim un tipar care caracterizează respectiva perioadă a anului.

Ideea este că luând aceste tipare universale ca modele pentru viețile noastre, putem să ne păstrăm sănătatea mai ușor. Nu mulți oameni ar purta un costum de baie afară, în timpul iernii. Ne îmbrăcăm în mod automat gros, fără să ne gândim prea mult la acest lucru, pentru că știm că expunerea noastră la frig extrem ne va face să răcim, ne va slăbi și, în final, ne va stoarce de vitalitate. Așa precum acest exemplu este evident, în realitate toate tiparele naturii ne pot informa despre cum să rămânem sănătoși.

Un alt exemplu bun privind modul în care putem trăi în armonie cu natura este conceptul de a mânca hrană indigenă. Consumul unor alimente cultivate sau crescute local este considerat de către mulți a fi un mod mai sănătos de a mânca, atât pentru individ cât și pentru mediul înconjurător, deoarece asemenea alimente necesită mai puțin transport și reduc astfel amprentarea mediului ambiental cu carbon. Acest lucru ne conduce către un alt element al medicinei chinezești. Sănătatea pe care această tradiție încercă să o păstreze nu este doar sănătatea personală a individului, ci și sănătatea celor din jurul nostru – comunitatea noastră – precum și a mediului ambiental.

Pe măsură ce învățații antici observau pământul din jurul lor pentru a afla noi indicii, unul dintre primele lucruri pe care l-au înțeles a fost că nimic în natură nu este static. Din contră, pământul și tiparele sale se schimbă continuu pentru a menține echilibrul. Aceasta este o abordare diferită față de știința biologică modernă. Știința biologică modernă oprește de regulă mișcarea a ceea ce studiază atunci când testează o teorie – ceea ce este testat trebuie oprit și disecat pentru a înțelege rezultatele. Cum nimic din ceea ce trăiește nu se oprește mai înainte de a muri, abordarea occidentală este prin definiție considerată mai mult o examinare a morții decât a vieții.

### Un act echilibrat

Chinezii antici înțelegeau că suntem conectați intim cu pământul pe care trăim și că, dacă el se dezechilibrează, ne dezechilibram și noi.



Stabilirea unui diagnostic în medicina chinezească reflectă în egală măsură atenția acordată tiparelor din natură. În esență, parametrii de diagnostic reprezintă un instantaneu al momentului în care aceste tipare sunt observate. De exemplu, un medic generalist poate să examineze limba și să ia pulsul unui pacient pentru a discerne care anume tipare acționează asupra sa în acel moment. Dacă pulsul și limba unui pacient diferă la sfârșitul tratamentului, se consideră că regimul medical și-a făcut efectul. Tratamentele care urmează vor ține cont de aceste schimbări. Poate avea loc o mică modificare a rețetei, sau tratamentul de acupunctură va implica puncte diferite față de cele folosite în tratamentul anterior.

## Metodele medicinei chinezești

Acupunctura și plantele sunt metodele principale de operare ale medicinei chinezești, deși terapiile corporale, cum ar fi shiatsu și tui na, joacă de asemenea un rol important. Filozofia de bază a medicinei chinezești poate fi aplicată la orice metode de vindecare; de exemplu, observând uleiurile esențiale prin prisma teoriei medicinei chinezești, putem avea o perspectivă mai bogată asupra naturii lor și asupra modului în care aceasta ne ajută să abordăm simptomele. Acupunctura implică inserarea unor ace ca niște fire de păr în anumite puncte – joncțiuni ale corpului unde qi-ul pacientului poate fi accesat. Acele acționează ca niște mici antene, conectându-se la qi pentru a schimba fluxul și a-l aduce înapoi în starea de echilibru. Aceasta sună puțin ezoteric, poate chiar magic, dar să avem în vedere unele procese similare care ne sunt mai familiare nouă, cum ar fi vocea reporterului izbindu-ne urechea. Acest lucru ni se pare normal, dar mai înainte de invenția radioului, ideea unui mecanism care să poată transmite sunete la mare distanță era imposibil de imaginat pentru majoritatea oamenilor.

În medicina chinezească, toate bolile încep de la rădăcină, ca un dezechilibru al qi. În concluzie, baza filozofiei medicinei chinezești poate fi definită ca o evaluare a dezechilibrelor fluxului qi. Aceste dezechilibre, dacă sunt lăsate netratate, vor duce în final la niște probleme mai grave, care vor fi denumite "boli".

## Dezechilibrul tiparelor naturale

Ce duce la dezechilibre în flux? Așa cum am menționat mai devreme, una dintre principalele cauze este faptul că noi nu ne conducem viața în conformitate cu marile tipare universale pe care le putem observa în natură. Pe măsură ce modul de viață modern ne duce din ce în ce mai departe de aceste tipare, vedem apărând dezechilibre mai mari și mai problematice. Cu doar 150 de ani în urmă, oamenii încă mureau de epidemii, în timp ce astăzi vedem crescând numărul bolilor autoimune, lente și debilitante. Sistemul nostru imunitar a fost făurit ca să ne apere împotriva invadatorilor naturali – bacterii, viruși sau traume, de exemplu. În ziua de astăzi, semnalele pe care le trimite pământul nostru poluat sunt generate de substanțe pe care corpul uman nu le-a experimentat niciodată în timpurile anterioare –

### Conexiunea Qi

Qi este un concept unic chinezesc care este dificil de definit. Îl vom denumi forța vitală care străbate corpul nostru.



plastic, xenoestrogeni, (molecule sintetice care acționează precum hormonii în corp) și alte substanțe asemănătoare. Aceste substanțe nu fac parte din natură și prin urmare induc confuzie la nivelul sistemului imunitar, făcându-l să-și atace propriile țesuturi.

Poluarea luminoasă reprezintă un alt factor de îndepărtare de la tiparele naturale. Când stăm treji până la ora unu noaptea, cu lumina electrică aprinsă, ciclurile naturale de somn sunt perturbate și substanțele care reglementează somnul – cortizolul și melatonina, de exemplu – se îndepărtează de la normalitate. Același lucru se poate spune despre orice stimulent din timpul nopții, cum ar fi lucrul la calculator.

Medicina chinezească poate ajuta în aceste cazuri, reînvățând corpul cum să relaționeze cu stimulii externi, pentru a-i întări comunicarea cu el însuși și pentru a ajuta sistemele corpului să-și genereze propriile schimbări. Cel mai important, putem educa pacientul cum să se reconecteze la ciclurile naturale. Folosind acupunctura și medicina naturistă, practicienii medicinei chinezești lucrează spre a readuce tiparele deviate înapoi la tiparele originare și naturale. În timp ce acupunctura și plantele pot ajuta foarte mult, ceea ce stă însă la baza tratamentelor noastre este încercarea de a-i ajuta pe pacienții noștri să revină la aceste tipare naturale, observându-i cum mănâncă, cum dorm și, probabil cel mai important, cum răspund la dezechilibrele provocate de stres.

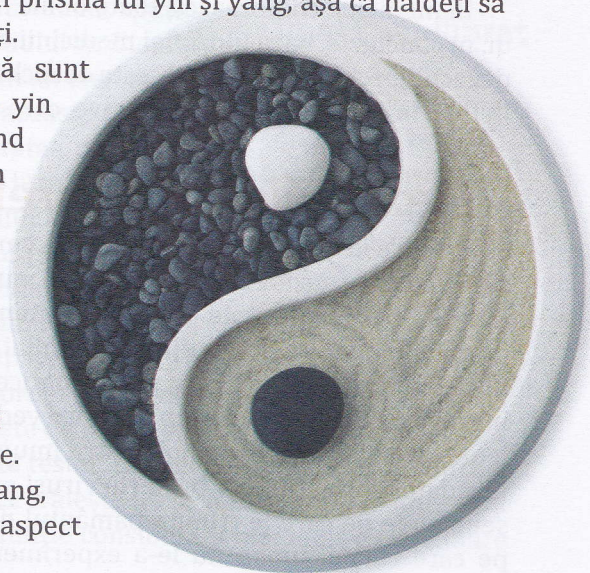
### Practici de acasă

Țineți minte că succesul tratamentului depinde de hotărârea de a vă autoîngriji - adoptând schimbările sugerate de către medicul curant și susținând tratamentul acasă, cu practici precum presupunctura.

## Yin și Yang

Când spunem că “echilibrăm fluxul” ceea ce vrem să spunem de fapt este că încercăm să corectăm interacțiunea dintre yin și yang. Conceptul de yin și yang se află la originea medicinei chinezești. Yin și yang sunt polii complementari care lucrează împreună pentru a menține balanța, pentru că întreaga viață are nevoie atât de materie (un aspect mai mult yin) cât și de energie (un aspect mai mult yang) pentru a putea funcționa. Toate textele clasice sunt practic o examinare a tot ceea ce există, așa cum este văzut prin prisma lui yin și yang, așa că haideți să explorăm acești termeni foarte importanți.

Toate lucrurile din lumea materială sunt definite ca având proporții diferite de yin și yang. În calitate de medic, atunci când evaluăm istoricul unui pacient, evaluăm dacă condiția sa este mai mult yin sau yang. Dacă pacientul se plânge, de exemplu, de edem – o condiție marcată de metabolismul impropriu al fluidelor – ne-am gândi imediat “mai mult yin decât yang, pentru că yin reprezintă aspectele mai materiale, precum carnea și fluidele, și vedem fluidele acumulându-se. Cu toate acestea, este vorba și despre yang, deoarece metabolismul ca funcție este un aspect yang. Așadar, mai mult yin decât yang”.





Tendința din zilele noastre este să considerăm yin și yang ca fiind absolute, să începem să împărțim lumea în aceasta/aceea: întunericul este yin, lumina este yang; masculinul este yang, femininul este yin. O modalitate mai bună de exprimare este să spunem că femeia este mai mult yin decât bărbatul, care este mai mult yang.

În termeni foarte largi, yin este materia densă și yang este energia difuză. Yin nu poate funcționa fără yang și yang nu poate fi cuprins în afara lui yin care îl menține. O ființă vie în care funcția și materia se separă este prin definiție o ființă care moare.

## Raportul între Yin și Yang

Înțelegerea raportului corect dintre yin și yang reprezintă un lucru cheie care ajută la menținerea echilibrului în toate aspectele vieții, inclusiv sănătatea emoțională. Prea multă furie, de exemplu, duce la dureri de cap și boli de inimă, pentru că yang crește constant, de fiecare dată când avem o criză de furie. Pentru început, putem echilibra această stare de lucruri retrăgând yang-ul afară din partea de sus a corpului. Ca să dăm un exemplu fizic, dacă un pacient se plânge de diaree, vom diagnostica această stare ca fiind o lipsă de suficient yang necesar pentru o bună digestie a mâncării. Am trata această afecțiune încurajând creșterea yang-ului digestiv, sau încurajând o mișcare a yang-ului spre interior, către centrul unde are loc digestia.

### Fără absolutizări

În lumea materială, nimic nu este pur yin sau yang; prin definiție, orice obiect material este o combinație a celor două și materia vie este imposibil să existe în afara acestei combinații.

## Tipare mai mari

Atunci când depășim dualitatea (aparentă) a lui yin și yang, devine repede evident că natura poate fi ușor divizată în tipare mai mari. Dealungul timpului și în toată istoria umană, au fost explorate mereu aceleași idei, pentru că ele sunt, desigur, esențiale pentru viață, dar fiecare tradiție a văzut categoriile specifice naturii puțin diferit. În tradițiile europene și vest-asiatice, de exemplu, cele patru elemente ale naturii erau considerate ca fiind pământul, aerul, focul și apa. În China s-a dezvoltat ideea existenței a cinci elemente – lemnul, focul, pământul, metalul și apa. (Este interesant că aerul nu este considerat o categorie separată; în filozofia chineză, vântul, sau aerul, se află cel mai aproape de lemn pentru că “vedem” aerul invizibil atunci când se leagănă copacii).

## Cele cinci elemente

Sistemul de cinci elemente, la fel ca și ideea de yin și yang, este crucial în medicina chinezească. Este unul dintre primele sisteme de categorisire a lumii materiale într-un mod mai specific și este folosit în mod extins în *Huangdi Neijing*, una dintre primele forme de medicină clasică din China antică. Prin combinarea ideilor de yin și yang cu cele cinci elemente se aduce un plus de rafinament și se clarifică mai bine caracteristicile lui yin și yang în situații specifice. În timp ce cele cinci elemente pot fi ușor înțelese ca elemente singulare, aceleași caracteristici pe care le atribuim lor pot fi folosite pentru a înțelege fiziologia și patologia umană. Focul, de exemplu, prin propria sa natură este yang – este fierbinte, se mișcă, este necesar pentru menținerea vieții. Considerăm procesele metabolice ale corpului asemănătoare cu focul. Digestia este înțeleasă ca fiind un mod de a “găti” în corpul



care eliberează nutrienții din hrana pe care o mâncăm. Dacă aplicăm modul de gândire care stă la baza noțiunilor de yin și yang asupra celor cinci elemente, vom vedea că focul yang poate fi un foc dual: yang este energie difuză și ajută metabolismul, dar poate fi asemuit și cu un foc de tabără care suieră și care poate foarte ușor să scape de sub control. Acesta s-ar putea afla la rădăcina unor boli precum refluxul acid gastroesofagian. Așadar focul yang are o natură dublă, putând fi un foc digestiv scăpat de sub control. (Vezi Gerd/Refluxul Acid, pag. 192 pentru mai multe informații).

Pentru a aplica aceeași idee unui alt element, lemnul yang este precum iarba proaspătă și verde, care crește viguros, se schimbă în fiecare zi și se reînnoiește ușor după ce este cosită. Acel verde clar și strălucitor al ierbii proaspete este mai plin de viață decât verdele unui copac, unde majoritatea acțiunii se petrece în interior – copacii ar fi descriși ca lemn yin. La fel ca și focul, lemnul este mai mult yang decât yin – mișcarea qi a lemnului se face în sus și în afară și yang se duce în sus – dar este mai puțin yang decât focul pentru că lemnul este fixat în pământ. Lemnul crește din pământ, așa că nu se poate ridica la fel de sus ca focul, ceea ce îl face mai puțin yang decât focul. Odată ce focul nu mai are o sursă de energie, el moare cu mici scântei care zboară împrejur timp de mai multe ore, până când toată căldura dispare. Ca să facem o comparație cu corpul, atunci când începem să ne pierdem focul yang ne apropiem de sfârșitul vieții.

Calitățile specifice fiecărui element sunt atribuite tuturor aspectelor care țin de viață, funcțiilor materiale precum și celor fiziologice. Lemnul, de exemplu, este flexibil. Așa cum am arătat deja, în primul rând el se îndreaptă în sus, dar este în același timp și înrădăcinat. Tot ceea ce apare în natură și se mișcă în sus, pornind din locul în care este înrădăcinat, va fi asociat într-o oarecare măsură cu lemnul, deși asocierea poate să nu fie imediat aparentă. De exemplu, a lupta pentru propriile credințe, chiar și în fața opoziției, este o calitate de lemn.

Și opusul este de asemenea adevărat – inflexibilitatea de orice fel poate fi văzută ca o patologie a lemnului, descrisă ca o lipsă a calității esențiale a lemnului. Dacă cineva are de-a face cu inflexibilitatea în viața sa, a face acupunctură pe canalele lemnului (punctele ficatului și bilei) folosind uleiurile esențiale care susțin sau diminuează această calitate (mușcata trandafirie, de exemplu) poate fi foarte eficient.

Pentru a înțelege mai bine cele cinci elemente, haideți să explorăm unele dintre calitățile asociate cu fiecare dintre aceste elemente. Aveți în vedere că aceste calități pot fi descrise fie ca adecvate din punct de vedere fiziologic, fie ca dezechilibrante din punct de vedere patologic. O patologie este practic orice stare care se manifestă ca opusul calităților fiziologice adecvate. În primul rând, totuși, este important să notăm că echilibrul fiziologic există într-un spectru cu manifestări patologice; dacă balanța stă în punctul central, atunci patologiile se pot afla oriunde pe spectru.

Spre exemplu, atașamentul încăpățânat și inflexibil față de atingerea unui scop poate să fie o extremă, iar incapacitatea de a se concentra suficient pe muncă spre a atinge un scop poate fi cealaltă extremă. Modalitățile oferite în această carte ne ajută să stăm cât mai aproape de punctul central.

## Boala = dezechilibru

Teoria medicinei chinezești recunoaște că majoritatea simptomelor bolilor sunt încercările corpului de a se aduce pe sine în starea de echilibru. Boala este recunoscută ca făcând parte din sinele însuși, nu un inamic care trebuie învins.



# Libris.ro

## Cinci elemente ale medicinei chinezești

Respect pentru amper și țară!

### Caracteristicile esențiale ale fiecărui element

#### LEMN

##### Acțiuni

*(direcția în care energia sau qi tinde să se miște)*

În sus și în afară

##### Calități fiziologice specifice

Orientat către un scop • Flexibil  
• Viguros • Promotor al creșterii  
• Entuziast • Înțeleghător • Se poate supăra ușor • Orientat către conducere • Crește în ciuda gravității (gândiți-vă la copaci) – împinge sângele în sus în sistem • Menține tendoanele sănătoase (lemnul guvernează toate structurile care au forma unor fâșii, cum ar fi tendoanele, nervii, părul și unghiile)

##### Patologii

**Acțiune patologică: prăbușire în jos și în interior**

Inflexibilitate și hiperflexibilitate (atât din punct de vedere emoțional, cât și fizic) • Gândire îngustă (exagerat de orientat către scop) sau incapacitate de a-și fixa scopul • Creștere stopată sau creștere prea rapidă • Incapacitate de a se ridica atunci când este nevoie de ajutor sau oboseală pentru că este întotdeauna de acord cu oricine și orice • Furie nedirecționată sau curaj al propriilor convingeri • Stagnare sangvină • Slăbiciune a tendoanelor

#### FOC

##### Acțiuni

*(direcția în care energia sau qi tinde să se miște)*

La fel ca și lemnul, se mișcă în sus și în afară, dar mai expansiv, mai puțin hotărât. Focul își poate schimba rapid direcția, spre deosebire de lemn care are tendința să se miște foarte încet.

##### Calități fiziologice specifice

Focul yang reprezintă atât miezul central cât și funcțiile fiziologice care au loc la periferia corpului: menținerea temperaturii miezului este un scop, iar menținerea extremităților calde este un alt scop • Devotat – imaginați-vă strălucirea atunci când cineva se uită la o persoană iubită • Cald • Izbucniri entuziaste de creativitate sau intuiție, precum flăcările care dansează în foc  
• Menține fluxul sănătos al sângelui și al vaselor (cu energia lemnului)  
• Menține inima – atât din punct de vedere emoțional cât și fiziologic – sănătoasă

##### Patologii

**Acțiune patologică: "consumare prin ardere completă", zbor în sus sau în îndepărtare, sau incapacitate de a se înălța**

Agitație sau plictiseală • Insomnie sau hipersomnie • Manie urmată de depresie • Dureri de cap, edem la picioare • Hipertensiune sau hipotensiune cronică

#### PĂMÂNT

##### Acțiuni

*(Direcția în care energia sau qi tinde să se miște)*

Lemniscată, ceea ce înseamnă capacitatea de a ieși în lume, de a experimenta și de a reveni la centru, pentru a procesa la un nivel personal – toate acestea în timp ce menține stabilitatea.

##### Calități fiziologice specifice

Stabil din punct de vedere dinamic – capabil să rămână centrat într-un mediu aflat într-o continuă mișcare; stabil, dar în limita în care rămâne un dansator sau navigator pe vapor  
• Centrat • Grijiuliu • Generos • Satisfăcut cu ceea ce este suficient pentru satisfacerea nevoilor • Menține o bună digestie

##### Patologii

**Acțiune patologică: lipsa mișcării, împotmolire, bate pasul pe loc**  
Înțepenire (materială, emoțională, mentală, ambientală) sau inconsistență • Lene sau tendință de a fi condus doar de ideile și dorințele altora • Lăcomie și lipsă de respect față de resurse • Incapacitate de a avea grijă de alții sau sicofantism (a fi complet centrat pe sine) • Tendință de a mânca prea mult sau imposibilitate de a mânca multe lucruri • Probleme digestive



## METAL

### Acțiune

*(Direcția în care energia sau qi tinde să se miște)*

Descendent – metalul cade; este sabia care taie fără a fi necesar

### Calități fiziologice specifice

Eliminare sănătoasă • Respirație sănătoasă • Tărie de caracter • Folosire a ritualului ca practică centrală și mod de conectare cu spiritele • Structurare • Respect • Dorință de a lua decizii dificile și de a ignora ceea ce nu este necesar

### Patologii

**Acțiune patologică: rigiditate și prea multă descendență – cădere în gol**

Rigiditate, atât a minții cât și a corpului • Tendință de a critica și de a fi naiv • Tendință de a fi dogmatic și ușor de influențat • Tendință de a fi obsesiv și ușor de influențat • Tendință de a intimidă sau de a fi timid • Qi slab al plămânilor • Constipație

## APA

### Acțiune

*(Direcția în care energia sau qi tinde să se miște)*

Coboară în adânc; cădere completă, supunere sau plecăciune servilă

### Calități fiziologice specifice

Umil • Rezervat • Foarte respectuos față de sursa vieții • Dornic să se dea la o parte în favoarea altuia • Capabil să lucreze sub autoritatea altuia • Urinare și metabolism al fluidelor sănătos • Oase puternice • Coloană vertebrală puternică și flexibilă

### Patologie

**Acțiune patologică: înghețare, incapacitate de a coborî**

Hybris (stimă de sine excesivă sau nefondată) sau lipsă de curaj • Însingurat sau excesiv de deschis • Lipsă de respect pentru valorile spirituale sau devotament excesiv • Incapacitate de a asculta opinia altuia sau incapacitate de a-și forma propria opinie • Gât țeapăn • Probleme cu urinarea sau cu metabolismul apei • Boli de oase • Probleme cu coloana vertebrală

## Teoria canalelor

Conceptul final de bază al medicinei chinezești este teoria canalelor. Canalele sunt descrise ca locurile prin care qi, energia vitală, curge prin corp; adică râurile care poartă vitalitatea în toate părțile corpului. Pentru presupunțură, vom folosi punctele de acupunctură pentru a avea acces la aceste râuri de vitalitate.

Pentru a vorbi metaforic, punctele de acupunctură (presupunțurile) de pe canale pot fi comparate cu diversele zone ale unui râu. De exemplu, la articulațiile corpului care au trăsături similare (precum încheieturile de la picior și mână), presupunțurile îndeplinesc adesea funcții paralele, în același fel ca porturile râurilor care se formează întotdeauna acolo unde râul este lat, adânc și calm. Râurile sunt folosite pentru a transporta resurse și dorim ca acest lucru să aibă loc cât mai unitar, în cel mai sigur punct de pe râu. Nu are sens să avem un port acolo unde apar vârtejuri de apă, o zonă definită prin mișcări înfricoșătoare, imprevizibile sau surprinzătoare – este evident mai bine să trecem repede peste o asemenea zonă.

## Punctele de joncțiune

Pentru a ne reîntoarce la punctele corpului, diferitele locații din jurul



articulațiilor, cum ar fi încheieturile de la picioare sau mâini, se relaționează la canale diferite. De exemplu, dacă cineva încearcă să acceseze resursele specifice pentru canalul rinichiului, atunci punctul ales ar urma să fie Rinichi 3, aflat chiar în spatele osului de la încheietura internă a gleznei (vezi pagina 55).

Acest loc de pe corp a fost considerat de către învățații medicinei chinezești antice ca fiind un loc bun, asemănător unui port de râu – lat, adânc și calm, astfel fiind capabil să ofere ușor acces la resurse. Există deasemenea aglomerări de presupunțe în zone care seamănă mai mult cu oceanele, vaste și calme, excelente pentru a primi râurile și fluviile care se varsă în ele venind de pe uscat (multe dintre aceste puncte se află în jurul coatelor și genunchilor). Dacă este necesar să schimbăm rapid un simptom, precum febra, de exemplu, este mai bine să presăm acele puncte care acționează precum vârtejurile unui râu. Aceste puncte se află de cele mai multe ori la extremitățile degetelor și le alegem în funcție de locul (sau de canalul) unde se manifestă febra.

## Adăugarea uleiurilor esențiale

Deci, dacă ne gândim la canale ca la niște râuri, iar la puncte ca la niște porturi diferite având trăsături diferite, conceptul de tratare prin aplicarea unor cantități mici de uleiuri esențiale pe aceste puncte (în maniera descrisă în Capitolul 4: “Presupunțura și aromaterapia în afecțiuni medicale”) capătă mai mult sens. Uleiurile esențiale sunt capabile, într-un fel, să ia locul acelor și să acționeze ca o antenă, deoarece intră ușor în corp prin piele. În special, aplicarea lor în punctele sugerate este chiar mai utilă – putem accesa qi în orice punct, dar trebuie să alegem cele mai adecvate porturi. De ce să mergem la ocean dacă dorim să ajungem la cursul rapid al unui râu? Poate că este necesar să influențăm în mod lent un sistem, să îl restructurăm în mod delicat, pentru a-i permite să curgă lent. Mici ajustări la malurile râului, dealungul timpului, vor avea drept rezultat schimbarea direcției albiei râului. Dacă am încerca să schimbăm albia râului prin forță brută, întregul ecosistem s-ar prăbuși. Dacă aplicăm această idee la corpul uman - probabil că “albia râului” s-a îngustat din cauza aterosclerozei, sau a plăcii arteriale - ultimul lucru pe care dorim să îl facem este să smulgem placa, deoarece acest lucru ar putea duce la embolie. În schimb, printr-o combinație de uleiuri esențiale și presupunțe, putem lucra la dizolvarea în mod delicat a plăcii în cantități pe care corpul le poate procesa în siguranță. Pe de altă parte, există numeroase momente – precum situațiile de urgență – când schimbarea rapidă este necesară. A fi capabil să te scufunzi adânc și să deschizi un spațiu pentru eliberarea fluxului, poate, în anumite cazuri să reducă durerea imediat.

## Armonie și echilibru

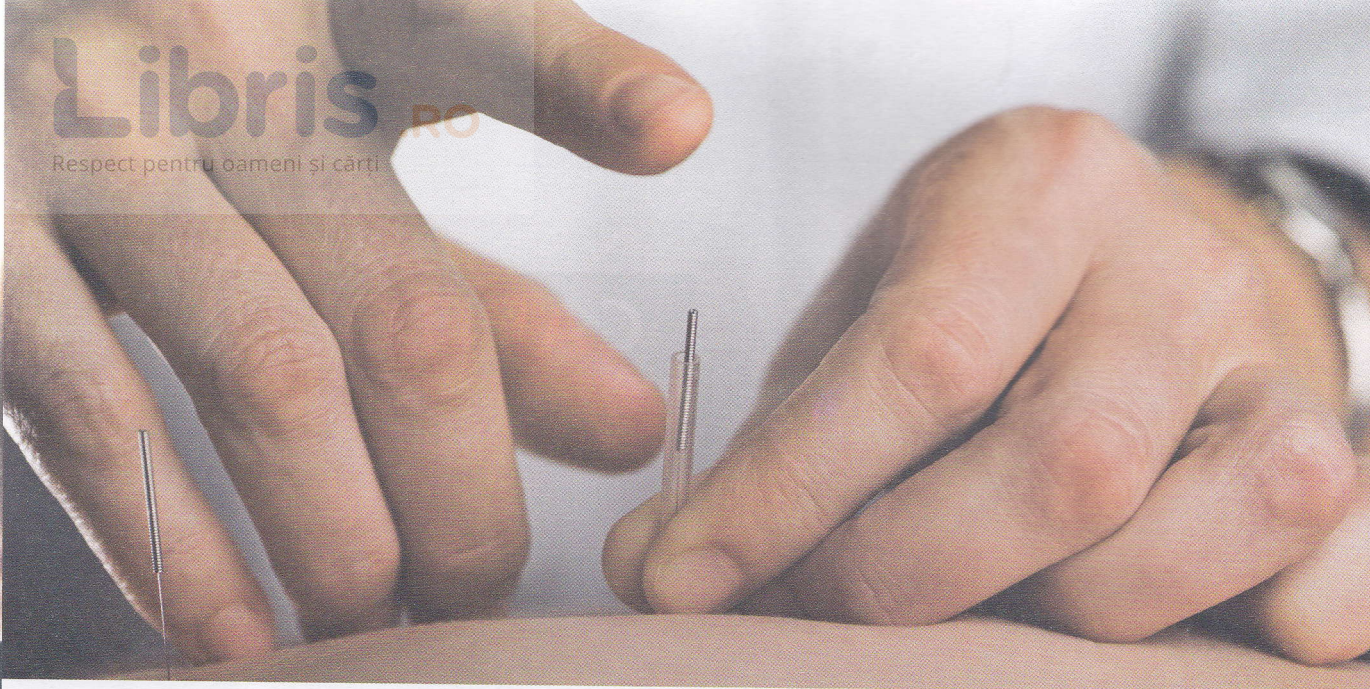
În acest capitol au fost descrise pe scurt conceptele de bază ale medicinei chinezești, pentru a oferi o parte din contextul specific sistemelor pe care le vom descrie în alte părți ale acestei cărți; avem speranța că această scurtă explicație va ajuta cititorii să înțeleagă de ce această practică funcționează și în ce mod îi poate ajuta să ajungă înapoi la starea de echilibru. Aromonia și echilibrul sunt foarte importante în medicina chinezească. Este mai ușor să compensezi mai des micile schimbări decât să încerci să repari un corp care este foarte dezechilibrat. Folosirea regulată a tehnicilor descrise în această carte poate să ne fie de mare ajutor în menținerea resurselor noastre native și în îmbunătățirea sănătății.



## CAPITOLUL 2

# Punctele de presupunctură





## Presupunctură versus acupunctură

Presupunctura se bazează pe acupunctură, un tratament în care ace filiforme (precum firele de păr) sunt înfipte în punctele de acupunctură (presupuncte) pentru a stimula un număr de diverse răspunsuri. Dintr-o perspectivă pur biomedicală, se cunoaște că acupunctura stimulează un răspuns imun, care are loc de fiecare dată când introducem ceva străin în corp. Printre alte lucruri, pot apărea schimbări în țesuturile aflate la locul inserției. Pot avea loc schimbări hormonale, de exemplu, care să ducă la un sentiment de calm și relaxare. Din punct de vedere al medicinei chineze, acul conduce qi-ul (energia sau forța vitală) aflat în univers, pentru a-l face să interacționeze cu qi-ul aflat atât la practician cât și la pacient. Așa cum am descris în capitolul dedicat medicinei chinezești (vezi capitolul 1), tiparele naturii ghidează tiparele din corpurile noastre și uneori trebuie să ne reconectăm la aceste prototipuri universale, pentru a menține senzația de bine.

Ca acupuncturist, pot observa schimbări în tipare și lucrez cu pacienții pentru a-i ajuta să-și ușureze curgerea qi. De cele mai multe ori lucrez la îndepărtarea blocajelor și la încurajarea qi de a se reîntoarce în locurile din corp unde este deficitar, pentru a restaura ordinea în sistem; cu alte cuvinte, aceste tratamente ajută corpul să-și aducă aminte de tiparele de sănătate, îndepărtând blocajele care împiedică sănătatea. Există mai multe instrumente care ajută în acest proces – ace, masaj, plante și uleiuri esențiale, de exemplu. În multe cazuri, este nevoie de mulți ani pentru a atinge o mare eficiență în utilizarea acelor, precum și pentru a obține o licență de practică a acupuncturii. Este evident că practicienii care încearcă să lucreze cu tiparele fundamentale au nevoie de foarte multă practică. Capacitatea de a aborda diverse simptome rămâne totuși un lucru pe care toată lumea trebuie să-l poată realiza. Reducerea senzației generale de disconfort sau îmbunătățirea digestiei, de exemplu, pot îmbunătăți foarte mult calitatea vieții, pe măsură ce se lucrează la procesul de revenire a corpului la starea sa de echilibru.



Așa cum am menționat, simpla apăsare pe acupunct cu intenția de a îndrepta dezechilibrul poate fi foarte eficientă. Adăugând uleiuri esențiale la tratament, folosim temperatura, natura și direcția de scurgere a uleiului pentru a ajuta și mai mult la echilibrarea qi. Temperatura se referă la influența uleiului asupra corpului, în timp ce direcția influențează sensul de mișcare a qi, adică în sus, în jos sau circular. Aplicarea unor diluanți de uleiuri esențiale asupra unui acupunct înainte de presare va permite componentelor chimici, precum și mesajelor lor de mișcare, să intre în canal prin locurile cele mai bine situate, pentru a corecta schimbarea, și acestea sunt punctele pe care practicienii medicinei chinezești le-au folosit de mii de ani. Canalele sunt râurile de mișcare din corp, prin care qi (forța vitală din corp) călătorește. Cu alte cuvinte, uleiurile ar putea fi capabile să funcționeze în locul acelor (vedeți capitolele 3 și 4 pentru mai multe informații).

## Înainte de tratament

Pentru a obține cele mai bune rezultate, este important să dispunem de timp și spațiu adecvat pentru tratament – să facem presupunțură atunci când ne putem concentra și într-un loc în care nu vom fi deranjați sau distrași, în special când învățăm pentru prima dată tehnicile.

Înainte de a începe aplicarea tratamentului, trebuie să ne dăm seama unde se află localizate punctele de pe corpul nostru. Putem învăța aceasta prin observarea schimbărilor care apar la nivelul țesuturilor. Acest lucru este mult mai ușor de experimentat decât crede majoritatea oamenilor. Trebuie să începem printr-o palpăre delicată – atingere preponderent cu degetele – dealungul liniilor canalelor, pentru a vedea dacă simțim deplasarea energiei. Prin practică, se câștigă o mai bună înțelegere a direcției acestei mișcări. Apoi, folosim instrucțiunile detaliate, pas cu pas, descrise în acest capitol pentru a localiza cu precizie punctele de presupunțură.

### Localizarea punctelor de presupunțură

Din fericire, multe dintre punctele de presupunțură (presupunțe) se află deasupra adânciturilor și a depresiunilor care există în mod natural pe corp, iar degetul va glisa pe acestea în mod natural, atunci când palpăm.

## Aplicarea presiunii

Odată ce punctul a fost localizat cu certitudine, a venit timpul să presați asupra sa. Nu este necesar să puneți foarte multă presiune. În definitiv, acțiunea calmă și fermă este mai importantă decât aplicarea unei presiuni puternice. Țesutul nu trebuie să fie apăsat până la senzația de durere efectivă, chiar dacă poate fi sensibil și incomod (aceasta este de multe ori un semn că vă aflați pe calea cea bună!). Dacă o adâncitură din țesut se menține mai mult de zece secunde de la ridicarea degetului, presiunea trebuie redusă puțin la următorul punct. Nu trebuie să existe *niciodată* vânătăi.

Pe de altă parte, presiunea aplicată trebuie să fie suficient de mare pentru a simți ușor senzația. Mai mult, să fim atenți la răspunsul corpului. Apare o creștere a durerii sau a disconfortului când apăsați un punct? Acest lucru ar putea însemna că dezechilibrul se rezolvă, sau poate că trebuie să reduceți presiunea. Cu cât învățăm să ascultăm mai mult de răspunsul corpului, cu atât va fi mai ușor să înțelegem ce ne spune corpul.