



TURINYS

.....

Įvadas 13

Pirma dalis.

KALBA IR TEORIJA

Pirmas skyrius.

Gamtos teorijos dualumas: *in ir jang* 21

Antras skyrius.

Aštuoni principai 33

Trečias skyrius.

Penkios substancijos 65

Ketvirtas skyrius.

Penkių gamtos elementų teorija 79

Penktas skyrius.

Či keliai ir vidaus organai 91

Antra dalis.

PATOLOGIJA

Šeštas skyrius.

Išorinės kilmės patologija 121

Septintas skyrius.

Vidaus organų patologija 141

Aštuntas skyrius.

Šiuolaikinio sindromo apibrėžimas 195

Trečia dalis.

ĮVEIKTI ŠIUOLAIKINĮ SINDROMĄ

Devintas skyrius.

Diagnostika ir gydymas
dvidešimt pirmajame amžiuje 223

Dešimtas skyrius.

Sveikos gyvensenos mokymo indėlis
į šiuolaikinio sindromo sunaikinimą 247

Išvada 293

Literatūros sąrašas 295

Kiti šaltiniai 297

Gydytojas, kuris moko žmones saugoti savo sveikatą, yra aukštesnio lygio. Gydytojas, laukiantis, kada žmogus susirgs ir jis galės jį gydyti, yra nevisavertis. Tai tas pats, kaip laukti, kol šeima ims badauti, ir tik tada imti daržę sėti sėklas.

– *Geltonojo imperatoriaus medicinos kanonas,*
500 m. pr. Kr.



ĮVADAS

.....

Šiandien mums reikia tokios medicinos ir sveikatos priežiūros, kurioje šiuolaikinė medicinos priežiūros sistema ir kinų medicina susivienytų kiekvieno mūsų labai. Kodėl būtent kinų medicina? Tai laiko patikrinta, patraukli mokytis ir naudotis, dažnai švelnesnė ir saugesnė nei būtinoji medicinos pagalba, plačiai taikoma, protą, kūną ir aplinką sujungianti į pacientui ir gydytojui naudingą visumą, žinių ir praktinių priemonių sistema. Iš kinų medicinos kilo šiuolaikinis sveikos gyvensenos judėjimas, siekiantis sveikatos apsaugos perversmo pozityviausia linkme.

Kinų mediciną pradėjau studijuoti 1984 m. rudenį Tradicinės Rytų medicinos imperatoriškajame koledže Santa Monikoje, Kalifornijoje. Kaip ir dauguma mano kursiojų, įsimylėjau nepaprastai gilią, bet kartu jautrią ir universalią senosios medicinos sistemos kalbą, teoriją ir jos taikymą. Baigęs medicinos mokslų magistro studijas imperatoriškajame koledže, įstojau į SARMA universiteto Los Andžele doktorantūros Rytų medicinos studijas. Prisimenu,

kaip, 1988 m. tapęs Kalifornijos valstijos licencijuotu akupunktūros gydytoju, pasakiau sau: „Nuo šiol kiekviena diena bus Kalėdos.“

Burdamas savo klientūrą dėsciau kinų mediciną keliose aukštosiose mokyklose Los Andželo regione. Supratau, kad labiausiai mane domina kinų medicinos teorija ir kinų herbologija. Mano pirmoji knyga „Kinų vaistažolių gidas“ (*The Workbook of Chinese Herbs*) buvo ir yra atminties lavinimo vadovas herbologijos studentams, kuriems reikia įsiminti didžiulį kiekį duomenų valstybiniais ir nacionaliniams egzaminams išlaikyti, norint gauti licenciją.

Knyga „Kinų medicina šiuolaikiniame pasaulyje“ yra daugiau nei dviejų dešimtmečių dėstymo ir trijų dešimtmečių klinikinės patirties Pietų Kalifornijoje sąvadas ir išgryninimas, skirtas trims tikslinėms auditorijoms. Pradedantieji kinų medicinos studentai ekonomiškai pažengusiose visuomenėse man rūpi labiausiai. Noriu, kad jie pradėtų nuo teisingo pagrindo, kad jų karjera būtų sėkminga ir veiksminga, kad galėtų prisidėti prie kinų medicinos plėtros šiuolaikiniame pasaulyje. Ši knyga taip pat bus naudinga kinų medicinos pacientams ir būsimiems pacientams, nes suteiks jiems žinių, leisiančių dalyvauti savo gydymo procese. Trečioji auditorija yra kinų medicinos praktikai, kurių daugumos žinias reikia išversti į šiuolaikinę kalbą ir pritaikyti dvidešimt pirmojo amžiaus sveikatos problemoms spręsti.

Kinų medicinos bruožai ir nauda šiuolaikiniam pasauliui

.....

Pirmojoje dalyje išmoksite kinų medicinos kalbą ir teoriją – pasinersite į kinų medicinos kraštovaizdį. Kiekvienas dalykas, taip pat ir kinų medicina, turi savo žodyną ir tik jam būdingas sąvokas.

Antrojoje dalyje susipažinsite su patologijomis – šiuolaikinio pasaulio žmonėms būdingomis ligomis ir sužeidimais. Kalbant

kinų medicinos kalba, suprasite, kaip nesveiki įpročiai, tokie kaip nerimas, skubėjimas ir persivalgymas, sukelia psichinius ir fizinius skausmus, kaip susergame, pavargstame ir užsiauginame antsvorį.

Trečiojoje dalyje sužinosite, kokiais praktiniais veiksmais galite įveikti giliai išsisknijusias disharmonijos priežastis ir kas padės pasveikti labiau nei, nors ir naudingos, bet laikino poveikio priemonės, tokios kaip akupunktūra, vaistažolės, vaistai ar operacijos. Imsite nerimauti mažiau arba išvis liausitės tai darę. Sulėtinsite tempą ir užuosite rožių kvapą. Baigę sveikos gyvenimos mokymus, tapsite lieknesni ir stipresni.

Kiekvieno skyriaus pabaigoje pateikiami testai leis pasitikrinti savo žinias.

Be to, kiekvieno skyriaus pabaigoje yra pastraipa „Užduotis“. Joje pateikiamos užduotys, o jas atlikdami galėsite įtvirtinti žinias ir pagerinti gyvenimo kokybę.

Šių dienų sindromas

Medicinos sindromas yra atpažįstamą disharmonijos ciklą formuojančių požymių ir simptomų grupė. Palyginti su ikirevoliucine Kinijos kaimo istorija, šiuolaikinio pasaulio sveikatos problemos yra unikalios. Šių dienų sveikatos sutrikimai yra keistai vienodi, simptomus lengva suskirstyti į modelius, kuriuos apibendrintai vadinsime „šių dienų sindromu“. Šis vienodumas supaprastina patologiją iki tokio lygio, kad pradedantieji studentai ir stažuotojai gali gana lengvai nustatyti tikslią diagnozę ir suplanuoti gydymą.

Pažangių pramoninių valstybių kultūra yra viena iš pertekliaus išraiškų. Pertekliaus padiktuota elgsena, pavyzdžiui, vartotojiškumas, yra pristatoma kaip dorybė, nors iš tikrųjų tai maras mūsų sveikatai. Tapo norma, kad nuo lopšio iki kapo esame skatinami būti greitesni, labiau užsiėmę, didesni, turtingesni, protingesni, stipresni, gražesni, jaunesni ir pranašesni už savo kaimynus ir tėvus. Turime viską, tačiau mums vis negana. Žmonės vis labiau nerimauja, skuba ir

valgo daugiau negu kada nors anksčiau. Galiausiai, nepaisant to, kad turime daugybę maisto, puikią higieną, būtiną medicinos pagalbą, drabužius, antibiotikus ir visa kita, protiškai ir fiziškai esame labiau pasiligoję nei mūsų seneliai, ir ligoti esame taip, kaip per visą Kinijos istoriją negalima buvo net įsivaizduoti.

Kinų medicinos pristatymas Vakarų pasauliui

Kinų medicina peržengė Ramųjį vandenyną XIX amžiuje kartu su kinų migrantais ir aukso ieškotojais ir kurį laiką apsiribojo kinų kilmės amerikiečiais, kol 1975 m. buvo legalizuota ir reglamentuota Kalifornijoje. Nuo tada Jungtinėse Valstijose kaip grybai po lietaus ėmė dygti jos reguliavimo agentūros, mokyklos ir klinikos.

Kinų medicinos, ypač klinikinio mokymo ir jo teorinių pagrindų, įsitvirtinimui ir plėtrai šiuolaikiniame pasaulyje dažniausiai vadovavo kinų tautybės medikai. Vadovėlius, studijų programas ir testus licencijoms gauti kūrė iš Rytų Azijos kilę arba ten gyvenantys gydytojai, o tai buvo visai natūralu. Kinų medicinos teorijai ir praktikai Vakarų pasaulyje iki šių dienų didžiausią poveikį daro iš Kinijos ir kitų Rytų Azijos valstybių kilę žmonės.

Tai reiškia, kad dauguma išsivysčiusiose šalyse dirbančių licencijuotų akupunktūros bei vaistažolių specialistų mokėsi spręsti medicinos problemas, su kuriomis susidurdavo senovės ir šiuolaikinės Kinijos kaimo vietovių gyventojai, o tos problemos buvo ir yra susijusios su trūkumu, o ne su šiuo metu Vakarų šalyse dominuojančiu pertekliumi.

Knyga „Kinų medicina šiuolaikiniame pasaulyje“ ištaisys šias klaidas ir spragas.

Būtinoji medicinos pagalba ir kinų medicina

Būtinoji medicinos pagalba yra greito sveikatos pataisymo pagalba, tokia ji ir turi būti. Drastiškų metodų, tokių kaip vaistai ar operacijos siekiant išgelbėti gyvybę, galūnes, organus, audinius ir psi-

chiką, galia yra didžiulė ir neturinti analogų. Būtiniosios medicinos pagalbos natūralus partneris yra kinų medicina – laiko patikrinta, draugiška pacientui ir visapusiška sistema, kuri taiko švelnius metodus, kurie, nesant poreikio naudoti būtiniosios medicinos pagalbos priemonių, pasitelkia kūno bei psichikos gebėjimus išsigydyti chroniškas, smulkias bei skubios intervencijos nereikalaujančias problemas.

Abi medicinos rūšys turi savo logiką ir kalbą. Pradedantiesiems labai svarbu suvokti šių dviejų teorinių sistemų skirtumus. Kinų medicina ne tiek susijusi su žmogaus anatomija, kiek su ryšiais ir santykiais, su vadinamąja energetine fiziologija. Visur ieškoma sąsajų – proto, kūno, galvos, pirštų, emocijų, minčių, veiksmų, audinių, organų, aplinkos ir visko, kas egzistuoja visatoje. Kinų medicina yra savarankiška medicinos sistema, tyrinėti ją ir jos mokytis reikia remiantis jos loginėmis ribomis.

Pavyzdžiui, gal ir rasime, ir tikrai rasime, neatitikimų lygindami anatomines (būtinąją mediciną) ir energetines (kinų mediciną) kepenų funkcijas. Vakarietiškoje sampratoje kepenys detoksikuoja metabolizme – medžiagų apykaitoje – dalyvaujančias medžiagas (metabolitus), sintetina baltymus, aprūpina virškinimo biocheminėmis medžiagomis, reguliuoja glikogeno lygį, atkuria raudonąsias kraujo ląsteles, gamina hormonus ir tulžį. Kinų medicinos sampratoje kepenys (*gan*) viso to, kas išvardyta, nedaro, išskyrus tulžies gamybą. Tačiau vietoj to kepenys (*gan*) kaupia kraują, valdo akis, vadovauja genitalijoms, smegenims, šonams, šonkauliams, maitina jungiamuosius audinius, suklesti pavasarį ir nuo 1 iki 3 valandos nakties, o turbūt svarbiausia, yra atsakingos už *či* judėjimą kūnu bei psichika. *Či* yra visatos judėjimą užtikrinanti substancija. Žmogaus kūne *či* teka kanalais ir daro poveikį visoms sritims. Savaiame suprantama, kad kepenų *či* keliauja kepenų meridianais ir veikia kaip biuro vadybininkas, užtikrinantis, kad visi organai turėtų viską, kas reikalinga jų sveikam funkcionavimui.

Kai kuriais atvejais, siekdamas paaiškinti koncepciją, knygoje bandysiu sujungti kinų ir būtiniosios medicinos terminologiją. Ilgametė patirtis leidžia man pažvelgti į vieną ar kitą dviejų medicinos kalbų sampratą ir jose nesusipainioti. Tačiau turiu atsižvelgti, kad dauguma žmonių, kurie norės mane suprasti, turi tam tikrą anatomicinės medicinos teorijos žinių ir yra visiškai nesusipažinę su kinų medicinos teorija. Reikia juos palaiapsniui ir švelniai nukreipti nuo seno prie naujo mąstymo.

Jums pradėdant savo kelionę į nuostabų kinų medicinos pasaulį, noriu jus supažindinti su visa ko pagrindu – *in ir jang*.