

Kínai gyógyászat – 1. rész



A kínai gyógyászat gondolkozásmódja egészen más alapokra épül, mint a nyugati orvoslás, és ezért más szemszögből tud vizsgálni egy testi vagy lelki problémát. Ugyanakkor, ha nem tapasztaltuk még közvetlenül vagy ismerőseink körében esetleg hatékonyságát, lehet, hogy szkeptikusan állunk ehhez a távoli gyógyító módszerhez. **Az utóbbi évtizedekben nagyon sok kutatást folytattak világszerte, amiben klinikai körülmények között vizsgálták a kínai módszerek gyógyító hatását, és leggyakrabban hatásosnak bizonyultak.** A nyugati világban egyre elterjedtebb a kínai gyógyászat, mert egyre többen tapasztalják jó hatását. A legelterjedtebb módszere az akupunktúra, de sok más módszert is használ.

A WHO (World Health Organisation, az ENSZ nemzetközi közegészségügy koordináló hatósága) a következő esetekre tekinti bizonyítottan hatékonynak az akupunktúrát (A teljes szöveg itt olvasható:

<http://apps.who.int/medicinedocs/pdf/s4926e/s4926e.pdf>)

Szénanátha, fejfájás, depresszió, vérnyomás problémák (magas vagy alacsony), térdfájás, derékfájás, nyakfájás, hányás, rosszullét, isiász, teniszkönyök, stroke, sugár- és kemoterápia mellékhatásainak enyhítése stb.

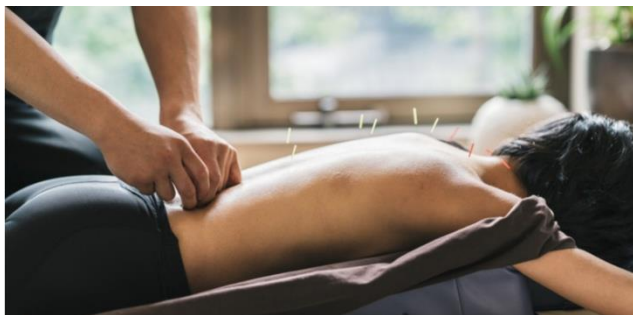
Ezekon kívül a tapasztalat szerint még sokféle problémára hatékony, például: emésztési problémák, fáradtság, megfázás, mozgásszervi panaszok, fájdalmak, vizeelési problémák, feszültség, szorongás, pánik, szomorúság, depresszió, túlpörgés, álmatlanság, fogfájás, vesekő, műtéti érzéstelenítés, elhízás, szenvedélybetegségek, allergiák, vegetatív idegrendszeri problémák, neurózisok, szédülés, hajhullás, cukorbetegség, meddőség stb.



MINISZTERELNÖKSÉG



BETHLEN GÁBOR
Alapkezelő Zrt.



Akupunktúra kezelés

A 70-es években figyelt fel az akupunktúra hatékonyságára a nyugati orvostársadalom, amikor Kínában műtéteket láttak, ahol akupunktúrával érzéstelenítettek. (Erről részletesebben itt olvashatnak angolul: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3796320/>)

Az 70-es évek végén 40 nyitott szívűtétet hajtottak végre Szegeden úgy, hogy akupunktúrával érzéstelenítést használtak. Némi altatót is, de a betegek végig a tudatuknál voltak. (Erről itt olvashatnak bővebben: <https://www.delmagyar.hu/szeged-es-kornyeke/magyar-orvos-is-eskuszik-a-kinai-gyogymodra-2402029/>)

A szkepticizmusnak egyik alapja az, hogy **a kínai gyógyászat egyik központi fogalma, a Qi (régőbbi írásmóddal Chi) egy olyan életenergia, ami nem látható, közvetlenül nem mérhető, csak a hatása tapasztalható, és a hatását tudják műszerekkel is mérni.**

A Qi az egész világot átható energia, de szűkebb értelemben az ember életenergiájára szoktuk mondani. Ez a testi és lelki megnyilvánulásaink alapja. Ez adja a vitalitásunkat, és amikor a Qi harmonikusan áramlik bennünk, akkor kiegyensúlyozott lelkiállapotban vagyunk. A Qi mozgat, melegít, energiát ad a belső folyamatainkhoz a szervezetünkben és a lelki életünkben. Ennek hiánya vagy blokkolódása testi, illetve lelki problémákat okoz. **A kínai gyógyászat a Qi hiányára, túlzott mennyiségére vagy rendellenes áramlására vezet vissza minden testi és lelki betegséget vagy diszharmóniát, és a Qi befolyásolásán keresztül tud hatni.**

Az akupunktúrán kívül sok más kínai terápiás eszköz van: a gyógynövények, masszázs, akupresszúra, mozgás – és légző gyakorlatok, táplálkozásterápia és életmód tanácsok.

Fontos jellegzetessége a kínai gyógyászatnak, hogy **nem a betegséget vizsgálja és gyógyítja, hanem a teljes embert.** Ez elég költőien hangzik, de teljesen alapvető tanítása a kínaiaknak, hogy a **fizikai test, a tudat és az energia tökéletesen összefügg, egymásra hatnak. E három közül egyik diszharmóniája idővel a másik két szinten is valószínűleg problémát szül.** Tehát az emberi lét három szintje:

a test (fizikai test, anyag), **a tudat** (gondolatok, figyelem, tudatosság, szemlélet, gondolkodásmód)

és **e kettőt összekötő energetikai szint** (érzelmeik, érzetek, érzékelés, vitalitás).



MINISZTERELNÖKSÉG



BETHLEN GÁBOR
Alapkezelő Zrt.

Nyilvánvalóan a nyugati orvoslás főleg a testi szinttel foglalkozik, és annak mesterévé vált. Egyre ismertebb orvosi körökben, hogy a tudati és lelki folyamataink hogyan hatnak a testre, és egy idő után nem lehet hatékonyan gyógyítani, ha az ember ezen finomabb szintjeit nem vesszük figyelembe.

Visszatérve a Qi-re: **a Qi köti össze a fizikai testet és a tudati működésünket. Mindkettőre hatással van.** A Qi szintjéhez tartoznak az érzetek, érzelmek, vitalitás. A test, az energia (Qi) és tudat olyan szorosan összefügg a kínai gondolkodásban, hogy a Qi tágabb értelmezésben magába foglalja a testet, mint a Qi sűrűbb formája, és a tudatot is, mint a Qi finomabb formája.

A pszichoszomatika lényege kínai szempontból: ha a tudatban sokáig diszharmónia uralkodik (egy túlzásba ment zavaró érzelmek, például állandó mérgelődés, stressz, félelem vagy aggodalmaskodás), akkor ez a Qi-ben, az energiában zavart szül, és az energetikai zavar testi tüneteket is fog okozni. Ezek a tünetek eleinte nem biztos, hogy kimutathatók a nyugati orvosi műszerekkel, gyakori jelenség, hogy az ember rosszul van, rossz a közérzete, akár kellemetlen testi érzetei is lehetnek, de orvosi műszerekkel (labor, képalkotó eljárások) nem tudnak kimutatni problémát. Ebben az állapotban már **a kínai gyógyász érzékeli és tudja értelmezni saját gondolkodásmódjában a problémát, mert a Qi szintjén van a baj, és ezen a szinten tud gyógyítani is. Ez a kínai gyógyászat egyik nagy erőssége.**

Ha az energetikai (és tudati) probléma hosszan fennáll, akkor idővel orvosi műszerekkel is kimutatható elváltozás lehet. Ez már a fizikai test betegsége, és ezt sokkal nehezebb és fájdalmasabb kezelni, mint ha az energia szintjén hatottunk volna.

Nem is beszélve arról, hogy a Qi a tudatra is hatással van, és bár egy negatív gondolkodásmintára nehezen tudunk hatni hosszú távon (ami a tudat szintje), mégis az érzelmi világunkra jó hatással tud lenni a kínai kezelés (a Qi az érzet, érzelmek, vitalitás szintje). Például egy akupunktúra kezelés alatt nagyon mély ellazultságot és nyugalmat tapasztalhatunk meg, ami utána egy ideig meg is marad.

Sajnos, ha a negatív érzelmeket kiváltó ok vagy a hozzá való negatív viszonyulás nem szűnik meg, akkor ez a nyugalom csak időleges. Ezért is fontos a egészséghez a szükséges lépések megtétele az életünkben, illetve a gondolkodásmódunk megváltoztatása, ha nem harmonikus az életünk. Erre hatékonyak a tudatra ható gyakorlatok, pszichológiai módszerek, meditáció például.

A kínai gyógyászat inkább a megelőzésre törekszik, mint a gyógyításra. Ha már komoly betegség alakult ki, arra van egy mondásuk: késő akkor elkezdni kutatásni, amikor már megszomjazzunk. Ez a preventív szemlélet még elég gyerekcipőben jár itthon, de lassan szerencsére terjed.





Az egészség fogalma a kínai gyógyászat szerint:

Nyugati orvoslás szempontjából akkor egészséges valaki, ha nem fáj semmije, nincs különösebb panasza, és a laboreredményei és műszeres vizsgálatai negatívak. Tehát itt a betegség hiánya az egészség.

A kínai felfogás szerint akkor egészséges valaki, ha alkatával, életkorával, életkörülményeivel, sőt az adott évszakkal összhangban él, és belső energetikai rendszere harmonikus.

A harmónia egy központi fogalma a kínai gondolkodásnak. A közismert Yin-Yang szimbólum is ezt jelképezi: a szélsőségek közti állandó mozgást, alakulást, egyensúlyra törekvést, összhangot, tehát harmóniát.

Az, hogy kinek mi a harmonikus, az mindig egyéni. Ezért is fontos egy kínai diagnóziskészítéskor a teljes embert nézni, a testét, a személyiségét, érzelmeit, életmódját, egyéni alkatát, körülményeit, ekkor tudunk képet kapni arról, hogy számára mi az egészség, és mi nem az.

Kínai szempontból az egészséges ember olyan, mint egy szép tájkép festmény – a kép dinamikus, mozog, áramlik, minden rész teszi a dolgát, egyik sem eltúlzott vagy túl gyenge, és minden rész összhangban van és kommunikál a többivel.

Mik a fő szereplői az emberi tájképnek?

Kínai szempontból az egyik legfontosabb tanítás a Szervek működésének és egymásra hatásuknak megértése. A nagybetűs kínai Szerv sokkal szélesebb funkciót jelent, mint a nyugati anatómiai szerv (kis betűvel írva), bár azt is magába foglalja. Például a kínai Májhoz tartozik a látás, az ízületek vezérlése, a Vér tárolása, a harag érzelve, a tervezés képessége, a Qi egyenletes keringetése, az emésztés szabályozása, stb. Ebből a felsorolásból is látható, hogy van összefüggés a nyugati májjal (pl. vér tárolása, emésztésben szerepe), de érzékszervek, testrészek vagy érzelmi funkciók is ide tartoznak.

Úgy képelték a Szervek összhangját, mint egy Szerv-állam hivatalnokait. Mindegyik hivatalnoknak jól kell végeznie feladatát, és összedolgoznia a többi Szervvel, ekkor működik jól a szervezet.

Kínai szempontból tehát **az egészség a Szervek egészsége és harmonikus együttműködése.** Ha tudjuk, hogy a különböző Szerveket mi betegít meg és mi tesz jót neki, és e szerint élünk, akkor könnyebben megőrizhetjük testi és lelki egészségünket.





A Szervek működéséhez az érzelmi világunk is tartozik, ahogy a Májhoz például a harag társul (harag, méreg, méregtelenítés, máj), úgy a többihez is tartozik egy-egy jellegzetes érzélem. Tehát az egészséges Szerv egészséges érzelmi működést is jelent, és viszont, ha az érzelmi világunk harmonikus, akkor nem fogja megzavarni a Szervek működését.

Egy hosszan tartó negatív érzélem a hozzá tartozó Szervet megbetegíti, és a hozzá tartozó funkciók sérülhetnek. Például a szomorúság a Tüdőhöz tartozik. Elhúzódó gyász, vagy akár a szomorúság meg nem élése is diszharmóniát okoz a Tüdő funkciókörben. Vagy fordítva: ha a Tüdő energiája sérül egy fertőzés miatt, akkor mély szomorúságot tapasztalhat a beteg. (Minden betegség lelki levertséget is okoz, de a Tüdőé hangsúlyosabb).

És leegyszerűsítve ez a kínai gyógyászat egyik működési elve: ha – a Máj példájánál maradva – a látás, az ízületek, a vértárolás, a Qi egyenletes keringése sérült, vagy a haraggal van probléma (túl sok agresszió, feszültség, vagy ellenkezőleg, nem képes megvédeni önmagát), akkor a Máj Szervet fogjuk kezelni, és ezen keresztül a hozzá kapcsolódó funkció is meggyógyul.

Bonyolítja a képet, hogy általában nem egy Szerv betegszik meg, hanem, mivel ezek működése szorosan összefügg, valószínűleg más Szervek is érintettek lehetnek, tehát több Szervet kell kezelni.

A testi-lelki egészség alapja - a harmonikusan működő Szervek:

Az egyik legszokatlanabb dolog a kínai gyógyászat tanulmányozásakor, hogy amikor egy Szervet emlegetnek, akkor egy egész funkciókörről van szó, ehhez tartozó testrészekről, érzékszervekről, érzelmi és energetikai működésről, és nem csak az anatómiai szervről. Mélyebben tanulmányozva a kínai Szerv működését és a nyugati élettant felfedezhetünk sok párhuzamot, és csodálkozhatunk, hogy több ezer éve hogyan tudták leírni azokat az élettani funkciókat egy szervnek, amit csak az utóbbi időkben fedeztek fel nyugaton. Például a kínai Vese funkciójához tartozik sok olyan funkció, amit a nyugati vese és mellékvese hormonjaihoz társítunk: a vérnyomás-szabályozás, a félelem és ijedtség érzéme, nemi működés, a vízháztartás szabályozása, stb.

(Sok párhuzam található a kínai és nyugati orvoslás eredményei között, mégis fontos, hogy ne mossuk össze a két gondolkodást. Nagyon másfajta világlátás és filozófia alapján született a két gyógyászati rendszer, jobb mindkettőt külön-külön mélységében megismerni, mielőtt a párhuzamaiba belemélyednénk. Úgy fogjuk fel, hogy a két szemlélet olyan, mintha egy tárgyat az egyik oldalról, a másik fölülről nézne. Ugyanarról a tárgyról van szó, mégis mást lát a kettő: van, amit mindkettő lát, van, amit csak az egyik. Így tudják egymást kiegészíteni, és teljesebb képet kapni a tárgyról – ami esetünkben maga az ember.)



MINISZTERELNÖKSÉG



BETHLEN GÁBOR
Alapkezelő Zrt.



Mielőtt áttekintenénk a Szervek működését, röviden nézzük meg, milyen kínai filozófiai alapjai vannak a kínai gyógyászatnak, és hogyan kapcsolódnak ehhez a Szervek.

A kínai gyógyászat, - ahogy sok más kínai művészet, például harcművészet, zene, festészet, feng shui, belső alkímia, asztrológia - a taoista elvekre épül. A világot alakító, átható és tápláló erő a Dao (ejtsd: tao). A Dao egységében a kettősség mozgatja a dolgokat, a Yin és Yang erői, a mozgás-nyugalom, sötét-világos, meleg-hideg, befogadó-kiáradó, stb. kettőssége. Yin és Yang megfelelő aránya adja a harmóniát, és ez a harmónia a kínai gondolkodásban az egyik legfőbb érték. A Yin és Yang együtt adják a teljességet.

Az emberi szervezetben leegyszerűsítve fogalmazva így jelenik meg a Yin és Yang:

A Yang melegítő-mozgató, a Yin hűtő folyadék.

Ha például szárazság tüneteket tapasztalunk vagy túlhevül a szervezet, az Yin-hiány vagy Yang-többlet, ha túl lassan mozog és hideg tüneteket tapasztalunk, az Yang-hiány vagy Yin többlet.

Nagyon leegyszerűsítve az egészség alapja a mértékletesség és az egyensúly megtalálása – ekkor Yin és Yang harmóniában tud működni.

Ugyanígy a teljesség felosztható 5 részre – ez az 5 Változó Állapot tana (ismertebb nevén 5 Elem). Ez az 5 Állapot a Fa, Tűz, Föld, Fém, Víz. Ez egy kör, tehát a Víz Állapot után újra a Fa következik, és a kör folytatódik. Mivel Állapotról van szó, nem statikus, ezek az erők egymást szabályozzák, alakítják, táplálják vagy visszafogják. Ez az egymásra hatás megint csak egy dinamikus egyensúlyt hoz létre, ami állandóan mozog és változik, de mégis egységet alkot. A létezés minden szintjén megjelenik az 5 Változó Állapot, és lefedi a teljességet.

A kínai gondolkodásban ezekből az elvekből (Yin Yang, 5 Változó Állapot) ered Minden, és minden jelenség besorolható ezekbe, vagy ezek kombinációiba. Ezért is van csak véges számú betegségmodell a kínai gyógyászatban, mert minden, újonnan felbukkanó betegség biztos, hogy besorolható az eddigi rendszerekbe. A dolgok alakulnak és változnak, de a Yin és Yang, illetve az 5 Változó Állapot törvényei szerint, nincs új a Nap alatt, minden (!) gyökere a Dao, az Egység, és ez változtatja megjelenését a törvényszerűségek mentén. A nyugati gondolkodás merőben más, itt egy lineáris, állandó fejlődésben (vagy visszafejlődésben) gondolkodnak az emberek. Ha a vallás szempontjából nézzük, Isten valamikor régen megteremtette a világot, és abból a kezdőpontból folyamatosan fejlődik minden. Az evolúció elmélete is hasonló.



MINISZTERELNÖKSÉG



BETHLEN GÁBOR
Alapkezelő Zrt.

A kínaiak szerint nincs kezdete és vége a világnak, hanem ciklikusság van, végtelen idők óta ugyanazokat a köröket járjuk (Yin Yang, 5 Állapot váltakozása), csak mindig más formában. Ez jellemző a kínai gyógyászati gondolkodásra is: mindig a gyökerekhez nyúlunk vissza. Az ősi tanokban gyökerezik a tudás, és abból indulnak ki, hogy régen az ősök már mindent tudtak és leírtak, amire igazán szükségünk van. A nyugati tudomány az állandó fejlődésben hisz: amit régen hittünk, az már nem úgy van, és minél előrébb haladunk, annál többet fogunk tudni. Egyik felfogás sem jobb vagy rosszabb a másiknál, mindegyiknek van előnye és hátránya.



Fa – Tűz – Föld – Fém – Víz: az Öt Változó Állapot

A kiadvány 2. részében arról lesz, szó, hogy ez az elmélet hogy függ össze az egészségünkkel.

Összeállította: Felszeghy Márton – www.thefivemethods.com

Kínai gyógyászat – 2. rész



Hogyan kapcsolódik az 5 Változó Állapot elmélete praktikusán az egészségünkhöz?

Az 5 legfontosabb Szerv a kínai gyógyászatban az 5 Változó Állapothoz tartozik. A Fa Állapothoz tartozik a Máj, a Tűzhöz a Szív, a Földhöz a Lép-Hasnyálmirigy (röviden Lép), a Fémhez a Tüdő, a Vízhez a Vese-Mellékvese (röviden: Vese).



MINISZTERELNÖKSÉG



BETHLEN GÁBOR
Alapkezelő Zrt.



Mivel Mindent áthat az 5 Változó Állapot, ezért az például a Fához tartozó Máj minden egyéb jelenséggel rokonságot fog mutatni, ami a világban Fa jellegű: ide tartozik a külvilágban tavasz, a természetben a növényzet, a reggel, a szél, a savanyú íz, stb. Az emberben a Fához tartozik testi szinten a Máj, az ízületek (ínak, szalagok), a látás, a testi feszülések és görcsök. Lelki szinten a harag érzelme – agresszivitás és asszertivitás-, a tervezés képessége, a kedvesség.

Ez a fajta szimbolikus gondolkodás összeköti az ember lelki és testi folyamatait, illetve a külvilág jelenségeit is. Az előző példánál maradva: az időjárás-változás Szél típusú jelenség a kínaiak szerint, konkrétan gyakran széllal jár, és a szél ingerli a Májat, ami szintén a Fa elemhez tartozik. A feszült Máj okozhat belső feszültséget és fejfájást – ilyen a frontérzékenység. Létezik „Belső Szél”, ezt is a Máj feszültsége gerjeszti, ez okozza (sok mással együtt) a szélütést (gondoljunk a stresszre, haragra, mint szélütést provokáló tényezőre). Ugyanígy a belső feszültség testi merevséget, izomgörcsöt okozhat – ez szintén a Fa Állapothoz tartozik.

Egyrészt fontos tudni a kínai gyógyászattal foglalkozóknak az egyes Szervek funkcióit, másrészt ugyanilyen fontos tisztában lenni egymásra hatásukkal. Ha egy Szervhez kapcsolódó funkcióval probléma van, akkor nem csak az adott Szervet kezeljük, hanem összefüggésében több másikat is, amik esetleg megbetegítik. Ebben a kiadványban csak az egyes Szervek funkcióit fogjuk áttekinteni röviden, egymásra hatásukat itt nem tárgyaljuk.

És ne feledjük: a kínai Szerv nem teljesen azonos a nyugati anatómiai szervvel! Ha a kínai gyógyász azt mondja, hogy a Vesével van a probléma, az nem jelenti azt feltétlenül, hogy ultrahanggal megvizsgálva a vesét, bármit találna az orvos. Ezek funkciókörök, amik magukba foglalják részben az anatómiai szervet is, de annál tágabb működésről van szó. Ez az egyik legnehezebben érthető egy nem-kínai agynak, de próbáljunk nyitottan állni ehhez a felfogáshoz. Ha kínai energetikai gyakorlatokkal vagy gyógyászattal elkezdi valaki foglalkozni, és tapasztalatokat gyűjt ennek működéséről, akkor könnyebb lesz megérteni elveinek működését. (Mint a nyelvtanulás: ha csak tankönyvből tanulja az ember, akkor nem lesz élő a tudás, és könnyen elfelejti, míg ha sokat használja a tanult nyelvet a kommunikációban, akkor élővé válik és a tudás meg is marad.)

A következőkben leírt egészségmegőrzésre vonatkozó tanácsok általános érvényűek, csak saját felelősségre alkalmazhatók. Az egyes Szervekre ható egy-egy gyógyító pontot is bemutatok. Ezeket az akupresszúra pontokat jobb és baloldalon is 2-3 percig érdemes masszírozni közepes erősséggel. Ha a pont kezelése nem esik jól, vagy kellemetlen tünetek jelentkeznek, akkor abba kell hagyni a kezelést.



Máj: a Fa Állapothoz tartozik

Kormányozza a Qi szabad áramlását, elegyenget és szabályoz. Az érzelmi működésünk egyik fő kormányzója. Ha a Qi szabad áramlása zavart szenved (blokkolódik, pang az energia), akkor kellemetlen érzelmi és testi tünetek jelentkeznek.

Tárolja a Vért.

A látás tartozik hozzá, a szem problémákat sokszor a Máj energiáján keresztül kezeljük.

A harag, feszültség, rosszkedv, stressz tartozik hozzá, mint negatív érzelem, pozitív érzelme a kedvesség és aszertivitás.

Nagyban befolyásolja az emésztést. A belső feszültség (= a Máj diszharmóniája) rövid és hosszú távon is rosszat tesz az emésztő működésnek.

Leggyakoribb problémája a Máj Qi pangás, ami az elfojtott haragból ered (ez a stressz). A nyugati orvoslásban is ismert, hogy a stressz milyen negatív hatással van az egészségünkre, ezeket hívják stressz betegségeknek. Ez nagyon széleskörű, ide tartoznak szív – és érrendszeri betegségek, magas vérnyomás, emésztési problémák, fejfájások, mozgásszervi problémák, autoimmun betegségek, légzőszervi betegségek, nőgyógyászati és urológiai problémák, lelki nehézségek, stb. Ez teljesen összhangban a nyugati orvoslással, és a Máj energia harmonizálása jó hatással van a stresszel kapcsolatos problémákra.

Az egyik legfontosabb, Májra ható pont a Máj - 3-as, ami a lábfejen az első és második lábközépcsont közötti mélyedésben található. Ez a pont gyakran nyomásra érzékeny:



Máj – 3



MINISZTERELNÖKSÉG



BETHLEN GÁBOR
Alapkezelő Zrt.

Szív: a Tűz Állapothoz tartozik

A Szervek között az „uralkodó”.

A psziché központja, a lelki élet irányítója. Mentális és lelki problémák főleg a Szívvel kapcsolatosak (például szorongás, alvászavarok is). (A másik fő irányítója a lelki működésünknek a Máj. Minden Szervhez tartozik egy érzelm, de általánosságban nézve a lehangsúlyosabban a Szív és a Máj szabályozza az érzelmeket.)

Vezérli a Vért és az ereket.

Szűkebb értelemben az öröm érzelme tartozik hozzá – az örömtelenség vagy túlzott örömködés is a Szív diszharmoníája.

Világszerte a vezető halálokok a szív – és érrendszeri megbetegedések, Magyarországon a halálozások felét okozza. Kínai szempontból több Szerv együttes és hosszan tartó diszharmoníája okoz szív – és érrendszeri panaszt (főleg a Máj, a Lép és a Vese szokott lenni a probléma hátterében. Egyszerűsítve fogalmazva: Máj és Vese sokszor a vérnyomással kapcsolatos problémákat okozza, a Lép diszharmoníája az érelmeszesedést). Egészséges életmóddal nagyobb eséllyel hosszabb ideig megőrizhető a keringési rendszer egészsége. Ezek az életmód tanácsok nagyjából megegyeznek a nyugati orvoslás által is ajánlottaknak. Itt azt tapasztalhatjuk, hogy egészen máshonnan, más gondolkodás alapján, de végül ugyanoda jut a két gyógyászati gondolkodás. Tehát az elegendő (nem túlterhelő) mozgás, egészséges étkezés, elegendő pihenés, a stressz kezelése segít megőrizni a szív és érrendszer egészségét.

Amikor a kínai gyógyászatban a Szívet emlegetik, akkor egyrészt az anatómiai szívet jelenti, de így hívják a Pszichét is. Tehát amikor kínaiiban Szív problémát emlegetnek, meg kell tudnunk különböztetni, hogy tudati probléma van, vagy pedig konkrét szívbetegség.

Sokan tapasztalhattak életük során ijesztő mellkasi tüneteket, szívdobogásérzést, vagy pánikszzerű félelmet attól, hogy megáll a szívük. Nehéz lelki (psziché-Szívet érintő) helyzetben tapasztalhattak ilyet, és gyakori, hogy orvosi vizsgálat nem mutat ki – jobb esetben – fizikai elváltozást. Ez a kínai Szív funkciókör zavarából eredt, és energetikai (plusz lelki) problémáról lehetett szó. Ezeket az állapotokat viszonylag jól lehet kezelni akupresszúra pontok (például Szívburok 6) masszírozásával. (A pont kezelése nem oldja meg a lelki hátterét, de a tüneteket csökkentheti).

Természetesen keressünk fel orvost, ha mellkasi panaszok vannak, inkább az orvos döntse el, hogy szervi a panasz, vagy lelki eredetű. Ha szívinfarktusra utaló jelek vannak (éles szűrő vagy szorító, nyomó mellkasi fájdalom, légszomj, halálfélelem, kisugárzó fájdalom a mellkasból a váll, kar, hát vagy állkapocs irányába, rosszullet, ájulás) azonnal mentőt kell hívni, minden perc számít a túlélés érdekében. Miután mentőt hívtak, segítő pontként lehet használni a Szívburok 6-os pontot.



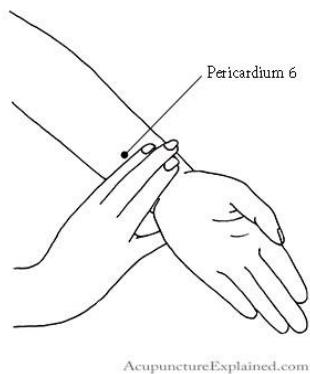
MINISZTERELNÖKSÉG



BETHLEN GÁBOR
Alapkezelő Zrt.



A Szívburok-6 a mellkas vezérlő pontja, tehát a Tüdő és Szív problémáira is használják. Nyugtatja a lelket, feszültségoldó hatása is van. Ha nem esik jól a kezelése, akkor ne erőltessük.



Szívburok 6 (angolul Pericardium 6)- a csuklóredőtől 3 ujjnyira a két ín között

Lép - Hasnyálmirigy: a Föld Állapothoz tartozik, általában rövidítve csak Lépnek mondják.

Az emésztés fő irányítója. Uralja a táplálék és folyadék felvételét és szállítását.

Az érpályákon tartja a Vért.

Vezérli az izmokat – az izomsorvadások és gyengeségek a Lép gyengeségére utalnak.

A belső szerveket a helyükön tartja – mindenfajta szervsüllyedés a Lép gyengeségét mutatja (pl. gyomorsüllyedés, méhelőreesés, méhsüllyedés, aranyér, sérv).

A folyadékháztartás egyik fő irányítója. A zavaros testfolyadékokat átalakítja hasznos testfolyadékká. Ha gyenge a Lép, akkor sérül ez a funkciója, és Nedvesség felhalmozódást okozhat (pl. vizesedés, ödéma), illetve Nyálka halmozódhat fel a szervezetben. Nyálka lerakódást jelent például mindenféle kőképződés (vesekő, epekő), ízületi meszesedés vagy érlemeszesedés! Utóbbi az alapja a koszorúerek elzáródásának azaz szívinfarktusnak, a stroke-nak és a trombózisnak. Tehát az egészséges Lép funkciókör az egyik alapja a szív – és érrendszer egészségének.

A Lép nem szereti a túl sok nedvességet és hideget.

A túlzott aggodalmaskodás, túlgondolkodás vagy tudati ködösség a hozzá tartozó diszharmonikus pszichés minőség. Ha jól működik a Lép, akkor tiszta a gondolkodás, képes az ember logikusan gondolkodni, de nem agyal túl.



MINISZTERELNÖKSÉG



BETHLEN GÁBOR
Alapkezelő Zrt.

(Angolul a Lép: spleen. Érdekes, hogy az angolul a spleen életérzés hasonlít a Lép Qi hiányos állapothoz: tudati ködösség, melankólia, rosszkedv, megcsömörlés. A spleen életérzés az angol romantika korából ismert. Érdekes, hogy az angol nedves időjárás kifejezetten rosszat tesz a Lépnek)

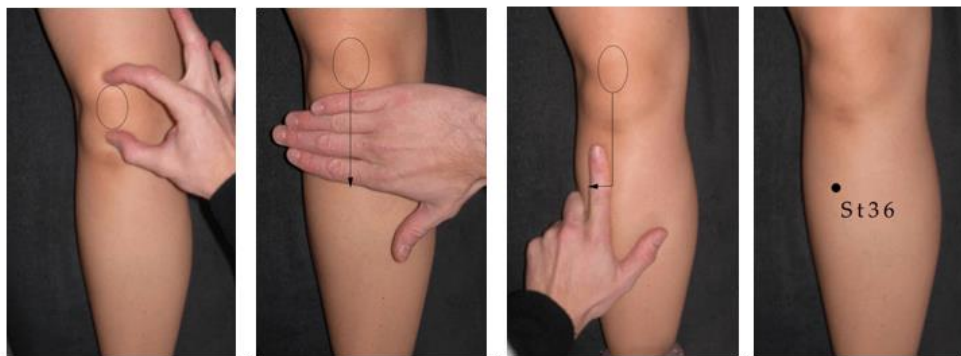
Jellegzetes problémája a Lépnek a Lép energiahány, aminek tünetei lehetnek hasi puffadás, hasmenés, rossz emésztés, étvágytalanság, gyengeség és fáradtságérzés, vérszegénység, kedvetlenség, depresszió, esetleg hideg végtagok.

A Lép nem szereti a sok nyers és hideg ételt. Alkatilag van, aki ezeket jobban emészt, de akiknek gyengeségre hajlamos a Lépük, azoknak nem ajánlott a túl sok nyers étel fogyasztása, mert még jobban legyengítik a Lépüket! Érdemes meleg ételt fogyasztani, rendszeresen és nyugodt körülmények között enni, hagyni időt az emésztésre, és lehetőleg változatos és jó minőségű ételeket enni.

A koronavírus a légző rendszeren kívül gyakran az emésztést is megtámadja, ekkor a Lép energiáját kell erősíteni.

Az emésztés egyik legfőbb vezérlő akupunktúrás pontja a Gyomor – 36 (St-36). Ezt mindenfajta hasi problémánál használhatjuk. Erős, nem múló hasi fájdalomnál, illetve nem szűnő hasi problémáknál mindenképp forduljunk orvoshoz!

Úgy találhatjuk meg, ha a lenti képet követve négy ujjunkat a térdkalács alsó határához tesszük, és ahol a sípcsontoz érünk, onnan egy hüvelyknyit kifele megyünk.



Gyomor – 36

Tüdő: a Fém Állapothoz tartozik

Uralja a légzést, szabályozza a folyadékháztartást

Vezérli a bőrt és az izzadást – a bőrproblémáknál a Tüdő energiáját is kezeljük

Írányítja a Védekező Qi-t, ami véd a külső káros behatásoktól – ez egyik része a kínai értelemben vett „immunrendszernek”.

Kapcsolatban van az orral, torokkal, felső légutakkal.

A hozzá tartozó érzelem a szomorúság, gyász, sikertelenség érzése. Pozitív érzelme a sikeresség, felszabadultság, szabadság érzése.

A Tüdő nem szereti a szárazságot (ahogy a bőr sem), és például a dohányzás kínai szempontból azért is káros, mert szárítja a szervezetet. A légszennyezés is természetesen gyengíti a Tüdőt.

Fontos az egészséges Tüdő funkcióhoz a megfelelő mennyiségű mozgás, a mozgásszegény életmód is gyengíti. (A mozgás itt nem azt jelenti, hogy egész nap rohangálok, futok a busz után, stb hanem tudatos sportolást vagy egyéb mozgásgyakorlást jelent.)

A koronavírus leggyakrabban a Tüdőt támadja, és a kínai gyógyászat kiegészítheti a hagyományos nyugati orvosi kezelési módokat, ha nincsenek nagyon súlyos tünetek, de az elsődleges a nyugati módszerek használata.

A legjobb itt is a megelőzés, tehát ha a szervezetünket olyan energiaszinten tartjuk, hogy könnyebben megbirkózzon egy fertőzéssel. Az immunrendszer támogatása nem tudható le néhány vitamin bevitelével. Fontosak lehetnek a táplálékkiegészítők, de ezen nem vehetjük meg az egészségünket. Az egész szervezet energiaszintjét kell helyes táplálkozással, megfelelő mozgással, elegendő pihenéssel, harmonikus lelkiállapottal támogatni.

A Tüdő minden funkcióját támogatja a Tüdő – 7-es pont masszázsa:



Tüdő – 7-es pont: a fehér pont a bal oldali ábrán, illetve a jobb oldalon a mutatóujj mutatja a helyét

Ezt a pontot lehet kezelni például megfázás vagy szénanátha ellen is.

Vese - Mellékvese: a Víz Állapothoz tartozik, röviden Vesének mondjuk

Minden Szerv Yin és Yang energiájának az alapját adja! Ha meggyengül pl. a Vese Yang, akkor a többi Szerv Yang energiája is gyengül.

Szabályozza a Vízet – ez egyrészt jelenti a folyadékháztartást, másrészt a Vese Víz jellegű energiája ellensúlyozza a Szív Tűz jellegű energiáját.

Uralja a nemi működést, a szaporodást, a növekedést, érést.

Uralja a csontokat és a fogakat.

Termeli a velőt, táplálja az Agyat.

Szabályozza a vérnyomást.

A derék és térd állapota nagyban függ a Vese energiájától.

A hallás tartozik hozzá.

Az idő előre haladtával a Vese folyamatosan gyengül. Ez öregedési tüneteket okoz: minden előbb felsorolt funkció romlik: a hallás, a derék és a térd gyengül, a vérnyomás, az agyi működés, a vértermelés (velő), a csontok és fogak gyengülnek, vizeleti problémák lehetnek, a nemi működés hanyatlik, stb. **A kínaiak szerint az egyik kulcsa a fiatalság fenntartásának a Vese energia őrzése és táplálása.**

Megbetegítő érzelve a félelem, bizonytalanság. Pozitív érzelve a bizalom, egyfajta hit abban, hogy a dolgok nem ellenünk vannak, hanem értünk, és hogy a Világban egy finomabb Rend uralkodik. Ezt hívhatjuk bármilyen vallás alapján magasabb energiának vagy Istennek, de nem muszáj valahogy hívni. (A Dao De Jing (Tao Te Ching), a taoizmus egyik legfontosabb könyve ezzel a mondattal kezd: „A Dao, ami szóba fogható, nem a valódi Dao”.)

A Vese az egyik legfontosabb és legtitokzatosabb Szerv. Mindennek az alapját adja, de elrejtőzik (a testen belül is hátul és alul van a többi Szervhez képest). Tárolja azt a fajta energiát, amit születésünkkel kapunk, és ez folyamatosan fogy – ez az öregedés. Ennek fogyását lehet lassítani a Vese táplálásával, de megállítani nem lehet. A kínaiak ehhez a születéskor kapott energiához társítják nyugati szempontból a genetikát, misztikusabb megközelítésben a karmát is.



A hosszan tartó félelem, a túlhajszoltság, mélységes kimerülés, hosszan tartó egzisztenciális problémák, a hosszú távú túlzott testi megerőltetés, az egyén alkatához képest túl sok szex, a kevés pihenés és általában az egészségtelen életmód mind gyengítik a Vesét.

Jót tud tenni a Vesének néhány gyógynövény – ginzeng (ha ezt fogyasztjuk, tartsuk be fogyasztásának szabályait), goji, gyökérzöldségek -, bizonyos Qigong gyakorlatok, szellemi gyakorlatok, nem túlterhelő mozgásgyakorlatok.

A szexuális élet is nagyban a Veséhez kapcsolódik. Ennek szabályozása egy nehéz téma, de itt is egyik fő szempont a mértékletesség. Sem az elfojtott sem a túlzásba vitt szex nem tesz jót az embernek. Ez egyéni karaktertől, életkortól és életkörülményektől is függ, hogy mennyi az ideális. Sokaknak ismerős lehet az a tézis, hogy a férfiak orgazmuskor a mag elvesztésével energiát veszítenek. Ennek az energiának a megtartására sokféle gyakorlatot kitaláltak, de ezekkel óvatosan bándjunk. Nem mindenkinek működik jól ez a fajta gyakorlat, és nem jól gyakorolva problémákat szülhet. Másik kérdés, hogy ha meg is tartja a férfi a mag energiáját, mit kezd vele? Ha nem tudja jól felhasználni, akkor fölösleges feszültséget generálhat vele.

Egyik legjobb Vesére ható pont a Vese – 3-as. Ezt a belső boka és az Achilles-ín között találjuk. Finoman vagy maximum közepes erővel masszírozzuk.



Vese – 3-as pont

Összeállította: Felszeghy Márton – www.thefivemethods.com



MINISZTERELNÖKSÉG

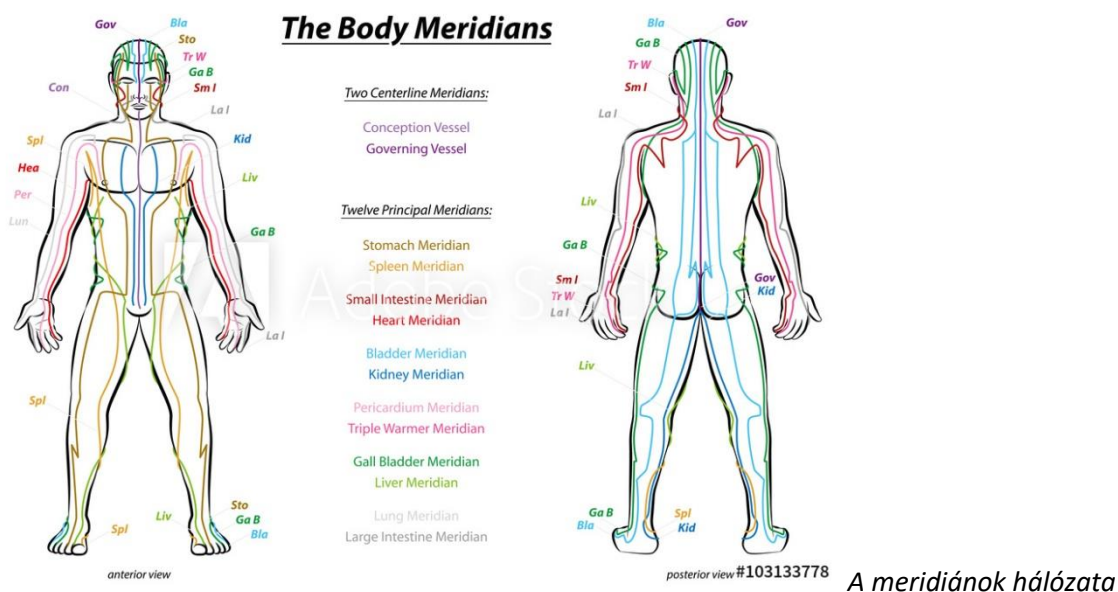


BETHLEN GÁBOR
Alapkezelő Zrt.

Kínai gyógyászat – 3. rész

A Qi keringés rendszere – a meridiánok:

A Qi a vérhez hasonlóan kisebb-nagyobb csatornákon kering, ezek a meridiánok. Behálózzák az egész testet, összekötik egymással a test minden pontját. Itt is vannak fontosabb vezetékek, hasonlóan a nagy erekhez, és vannak kisebbek, akár a hajszálerek.



12 fő meridián van, ez köti össze a Szerveket egymással, illetve a test távolabbi pontjaival. Ezek a test felszínére jönnek a Szervekből, és ezeken találhatóak a főbb akupunktúrás pontok. A 12 fő vezeték a hozzá kapcsolódó Szervről nevezték el, tehát van Máj meridián, Szív meridián, stb. Ezek a test jobb és bal oldalán szimmetrikusan futnak.

A kínai gyógyászat szerint a meridián és a Szerv szoros kapcsolatban áll egymással. Ha a Szerv megbetegszik, akkor a hozzá tartozó vezetéken keresztül (is) lehet kezelni. Másik irányban is igaz: ha a Szerv nem jól működik, akkor problémát okozhat a meridián lefutása mentén is. Például a Máj meridián keresztül megy a lágyékon, és ha itt fájdalom, feszülés érezhető, akkor valószínűleg a Máj diszharmóniája áll a tünet mögött. A Szerv gyógyítása megszüntetheti a hozzá tartozó vezeték mentén lévő problémát.

E szoros kapcsolat miatt működik az akupunktúra: a meridiánokon lévő pontokon keresztül tud hatni a hozzá tartozó Szervre. (Van néhány olyan pont is, ami közvetlenül hat a Szerve, meridián-összeköttetés nélkül.)



A 12, Szervhez kapcsolódó vezetéken kívül a legfontosabb csatornák a 8 tároló, avagy különleges vezetékek. Ezekből a 2 legfontosabb a test elülső középvonalán haladó Befogadó Vezeték (Ren Mai) és a hát közepén felfutó Kormányzó Vezeték (Du Mai).

A legtöbb (365 db) akupunktúrási pont ezeken a csatornákon helyezkedik el, ezeken kívül még néhány extra pont is létezik. A nyugati orvostudomány is kutatta ezeket a pontokat, és azt találta, hogy ezek a pontok a következőkben különböznek a test egyéb felületétől:

1. A bőr elektromos ellenállása megváltozik az akupunktúrási pontok területén
2. Nagyobb a szén-dioxid kibocsátása a pontnak
3. A pontok hőmérséklete különbözik a többi bőrfelületétől
4. több az idegvégződés
5. több a kapilláris
6. verejtékmirigyek száma több és csövecskéi is csavarulatosabbak

Ezeket a pontokat megfelelően ingerelve tudjuk befolyásolni a Qi áramlását.

Kínai terápiás módszerek:

Kínán kívül az akupunktúra terjedt el leginkább, de Kínán belül a speciális, kínai gyógyászatban használt gyógyszerek használatát tartják a leghatékonyabb gyógymódnak. Az akupunktúra kevésbé veszélyes, ha rosszul csinálják, kevesebbet lehet vele ártani. A kínai gyógyszer alapanyagok egyrészt főleg Kínában termő gyógynövények, amit nehéz máshol beszerezni, másrészt sokszor olyan anyagokat is tartalmaz, amit nyugaton mérgezőnek találnak. Egy hozzáértő kínai orvos úgy tudja elkészíteni az adott gyógyszert, hogy az adott betegre jó hatással legyen, de ez nem hozzáértő kezében nagyon veszélyes lehet. Bár az akupunktúránál sok esetben hatékonyabb a kínai gyógyszer, ezekért nem alkalmazzák széles körben nyugaton. Néhány gyógyszer itthon is beszerezhető, ezek európai szabványnak is megfelelő, biztonságos szerek.

A terápiás módszerek áttekintésénél ne feledjük el, hogy ezekkel a gyógyász a páciens Qi-jére van hatással! Igazából mindegy, hogy ehhez milyen eszközt használ, a lényeg, hogy a belső energetikai harmónia helyreálljon.

Egy mondás szerint a kínai terápia lényege: **töltsd fel, ami gyenge, vezesd le, ami túl sok.**

Másik mondás szerint: **a szervezetet töltsd fel Qi-vel, és kezd el a Qi-t keringetni.**



MINISZTERELNÖKSÉG



BETHLEN GÁBOR
Alapkezelő Zrt.

Akupunktúra – főleg speciális, vékony tűket használ akupunktúrák pontok kezelésére. Használata nyugati orvosi diplomához és szakmai továbbképzéshez vagy 5 éves kínai orvosi képzéshez kötött. Utóbbi már Magyarországon is elérhető. Világszerte elismert gyógy mód, sok klinikai kutatás támasztja alá tudományosan a hatékonyságát. A tűszúrás nagyon vékony, steril tűvel történik. Vannak olyan pontok, amik megszúrása kellemetlen, de vannak, amiket egyáltalán nem is érez a páciens.

Fontos szempont a kezelésénél, hogy lehetőleg minél kevesebb tűt használjunk, nem kell sündisznót csinálni a betegből. Az igazán profik törekednek a kevés tű használatára, hiszen a terápiás hatás eloszlik a tűk között, így inkább pár hatékony pontra koncentrálódjon a gyógyító energia. A megfelelő pontok kiválasztása művészet: tudás, megérzés, kreativitás is kell hozzá. A tűk általában 20 percig maradnak bent egy kezelés során.

Egy speciális formája az akupunktúrának a fülakupunktúra. Itt a fülkagyló egyes pontjait szúrják meg kis tűkkel. Kínában és Európában is elterjedt kezelési módszer. Magyarországon a természetgyógyász képzés részeként fülakupunktúrák addiktológiát lehet tanulni, ahol 5 pont megszúrásával tudják segíteni a függőségekről való leszokást.



Fülakupunktúra

Akupresszúra – az akupunktúrák pontok kezelése kézzel. Ugyanazokat a pontokat használja, mint az akupunktúra. Nagyon hatékony módszer sok problémára, előnye, hogy veszélytelen, viszonylag könnyű megtanulni, mindig kéznél van, és sok esetben tudunk vele magunknak vagy ismerőseinknek segíteni. Előfordul, hogy a pontok kezelésére láglézert, köpölyt vagy moxát használnak. A köpöly kis pohárszerű kupola, amiben vákuumot hoznak létre, és ezt teszik az adott pontra. Ezt vagy otthagyják egy ideig, vagy mozgatják a testen. A moxa egy fekete ürméből készített szivar szerű rúd, amit égetnek, és ennek hőjével kezelik a pontokat. Moxát, köpölyt és láglézert akupunktőrök is használnak.



A képeken: moxa és köpöly terápia

*Tui Na masszáz*s – másik ismert neve An Mo. Olyan masszáz, aminek nem csak a test kezelése a célja, hanem főleg az energiakeringés harmonizálása. Gyakran meridiánok mentén történnek a mozdulatok, és akupresszúrás pontok kezelése is része a terápiának. Egy mondás szerint, amit meg lehet csinálni akupunktúrával, azt Tui Ná- val is el lehet érni. Kevésbé elismert és kutatott módszer nyugaton, mint az akupunktúra.

Gyógyszerek – ezek főleg gyógynövény alapú szerek, de lehetnek benne ásványi vagy állati eredetű anyagok is. Ez a leghatékonyabb terápiás módszer sok esetben, de nem annyira elterjedt Nyugaton, mint az akupunktúra.

Qigong régebbi írásmóddal Chi Kung) – mozgás – és légző gyakorlatok, amik a Qi-re hatnak. Sokféle Qigong van, a gyógyászati célún kívül vannak harcművészeti képességeket fejlesztő Qigong-ok vagy szellemi célok érdekében végzett gyakorlatok. (Erről részletesebben a Mozgástér Chi Kung kiadványában olvashatnak.)

Rengetegféle gyakorlat létezik, a legismertebbek például a Nyolc brokáttekercs gyakorlatai vagy a Yi Jin Jing – Izmok és Ínak átalakításának gyakorlata. Igen hatékonyak gyógyászati szempontból a Szervek gyakorlatai (Zang-fu Gong), amik az egyes Szervek energiájára közvetlenül tudnak hatni.

A Qigong-gal való gyógyítás egyik, Kínában elterjedt módja a gyógyász kezéből kiáramló Qi-vel való gyógyítás. Ez máshol nem elterjedt, de nyugati orvoslás által is kutatott és hatékonynak bizonyult módszer. Ehhez a gyógyásznak nagyon nagy energiával kell rendelkeznie, sok Qigong-ot kell magának gyakorolni, hogy feltöltődjön Qi-vel, és legyen mit átadnia a betegnek.

Az orvosi Qigong-ról 1955-ben jelentek meg az első publikációk az USA-ban, és rendszeresen szerveznek gyógyászati Qigong világkonferenciákat tudósok és orvosok részvételével.



MINISZTERELNÖKSÉG



BETHLEN GÁBOR
Alapkezelő Zrt.

Mivel energiával dolgozó gyakorlat, ezért a Tai Chi (Tai Ji) is a Qigong családjába tartozik.

Harcművészeti alapokon keletkezett mozgásforma, de leggyakrabban egészségmegőrző és általános jólétet fokozó céllal gyakorolják. Megmozdítja a Qi-t, harmonikusan keringeti, és ennek köszönhető jó hatása. Bővebben a Mozgástér Tai Chi-val foglalkozó kiadványában olvashatnak róla.

Táplálkozásterápia – az egészséges életmód egyik alapja a helyes táplálkozás, a nyugati egészségügy szerint is. Hogy pontosan milyen a helyes táplálkozás, arról rengeteg, egymásnak akár gyökeresen eltérő vélemény van. A kínai gyógyászat szempontjából itt is az étel Qi-jét és az ember Qi-jére való hatását vizsgálják, és nem az étel kémiai összetételét. Nem a vitaminokat és ásványi anyagokat mérték, hanem hogy a Szervekre hogyan hat a táplálék, és a Qi-t hogyan befolyásolja. Nagyon fontos szempont, hogy az étel melegítő vagy hűtő hatású. Például egy nyers vegán étrend hűteni fogja a szervezetet, és ha valakinek olyan problémája van kínai szempontból, ami melegítést igényelne, akkor ettől az étkezéstől még rosszabbul lesz, mert még jobban kihűti a szervezetét. Nagyon fontos egy étrend beállításánál, hogy az egyén alkatát és körülményeit figyelembe vegyük, egy egészségesnek tűnő diéta ronthat az állapotunkon, ha nem passzol hozzánk!

Az ízeknek is nagy jelentősége van, a Qi-t egy íz összpontosíthatja, egy másik szétszórhatja, emelheti vagy süllyesztheti a testben. Tehát ezeken a hatásokon keresztül is befolyásolni lehet a Qi-t, és gyógyítani általa.

Életmód tanácsok – kínaiul Yang Sheng Gong –nak hívják az egészséges életmódot, szó szerint azt jelenti, „az Élet táplálásának módszere”. Eszerint az egészséges élet alapja a harmonikus lelki élet, megfelelő – nem túlerőltetett! – testmozgás, helyes táplálkozás és elegendő pihenés. Fontos összetevő még a jó levegő is. E pillérei az egészségnek igencsak rogyadozni látszanak, ha belegondolunk sok ember életébe, aki stresszes, mozgásszegény vagy pont ellenkezőleg – túlhajtja magát a konditeremben, gyorskajákat eszik, és keveset alszik, és szmogos városban él.

Egy kínai gyógyász nem fogja azt mondani, hogy szedje be ezt és ezt a pirulát, és jobban lesz tőle. Lehet, hogy ad speciális gyógyszert, de ha nem változtat a páciens az életmódján, akkor hosszú távon nem várható javulás. A kínaiak több ezer éve kutatják az egészséges életmódot és a hosszú élet titkát, tehát van némi tapasztalatuk belőle.

Összeállította: Felszeghy Márton – www.thefivemethods.com

Kínai gyógyászat – 4. rész

Diagnosztikai módszerek:

A kínai gyógyászat eredete több ezer éves. Első és máig legfontosabb könyve a Sárga Császár Belső Könyve (Huangdi Nei Jing), aminek pontos keletkezési ideje ismeretlen, de legalább 2200 éves.

Ezekben az időkben még nem voltak kifinomult orvosi műszerek, ezért a gyógyásznak az összes érzékszervét (plusz az intuícióját is) használni kellett, hogy minél pontosabb diagnózist tudjon készíteni. A kínai gyógyásznak – általában – ma is műszerek nélkül kell tudnia megállapítani, hogy a páciens Szerveinek Qi-je milyen állapotban van. Ebből tudja megállapítani, hogy milyen kórmintával áll szemben.

Kínaiban nem betegségről beszélnek, hanem kórmintáról, és a nyugatival ellentétben ebből nincs túl sok. A nyugati orvoslásban rengeteg betegség létezik, és a kutatások és kor előre haladtával egyre újabb és újabb betegségeket fedeznek fel. A kínaiában fordítva történik: minden új rendellenességet megpróbálnak az eddigi kórmintákba – vagy ezek kombinációjába - besorolni.

Azt mondják, hogy a pontos diagnózis már fél gyógyulás. Nézzük át, hogy az érzékszervein keresztül, műszerek nélkül hogyan tud diagnózist készíteni a kínai gyógyász!

A négy vizsgálat:

Ez a Megtekintés, Hallgatás/Szaglás (e két szó ugyanaz kínaiában), Kikérdezés és Tapintás.

Megtekintés - egyik része az, hogy megnézzük a páciens alkatát, arcszínét, mozgását. A másik része, hogy megnézzük a nyelvét, amiből rengeteg információt kapunk az állapotáról. **A kínai diagnóziskészítés egyik legfontosabb eleme a nyelvdiagnosztika.** A nyelv formája, színe, a lepedék minősége és mennyisége alapján tudunk a szervezet állapotára következtetni.

Hallgatás/ Szaglás – meghallgatjuk, milyen erőteljes a hangja beszéd közben, ha köhög, akkor köhögése milyen hangot ad. A Szaglás mára kevésbé használt módszer, régen a páciens ürülékét szagolta a gyógyász, ebből vonva le következtetéseket.

Kikérdezés – ahogy egy nyugati orvosi rendelőben, itt is elmondja a páciens a panaszait, és vannak kérdések, amivel le tudjuk szűrni, merre keressük a probléma forrását. Például hideg/meleg érzet, izzadás, láz vagy szédülés megléte, fájdalom jellege, étvágy és szomjúság, széklet és vizelet gyakorisága és jellege, fáradtság, stb.



MINISZTERELNÖKSÉG



BETHLEN GÁBOR
Alapkezelő Zrt.



Tapintás – a diagnóziskészítés másik legfontosabb eleme a pulzus tapintása. A csuklónál érezhető pulzus tapintásából lehet következtetni a Szervek állapotára. Ez elég misztikusnak tűnhet, azt gondolnánk, hogy a pulzusnak csak a sebessége értékes információ, de nagyon fontos a pulzus mélysége, ereje, és finomabb érzékeléssel tapintható, hogy mennyire feszes (feszült), mennyire széles, stb. Ez az egyik legkifinomultabb diagnosztikai módszer, sok tapasztalat kell ahhoz, hogy pontosan meg tudjon a gyógyász különböztetni pulzusokat.



Ha a képen látható módon magunknak megnézzük a három középső ujjunkkal másik kezünkön az alkar hüvelykujj felőli részén a pulzust, először finom tapintással, majd fokozatosan nagyobb erővel nyomva, akkor három ujjunk alatt különböző erősségű vagy jellegű pulzust érezhetünk.

28 fajta pulzust különböztetnek meg, és a már említett, egyszerűbben leírható jellegek mellett (sebesség, mélység, szélesség stb) olyan minták is vannak, mint „vattaszerű”, „húrszerű”, „olyan, mint egy ujjunk alatt tekeredő babszem”, „mint ahogy gyöngyök gurulnak egy üvegtálban”, vagy „mint ahogy a tyúk lépked a sárban”. Ilyen finomságú tapintáshoz sok gyakorlás kell, könyvből nem lehet megtanulni.

A Tapintás másik fontos része egyes testrészek és akupunktúrás pontok megtapintása, aminek érzékenysége vagy hőmérséklete is fontos információt ad.

A gyógyász tehát, mint egy nyomozó, próbálja ezekből az információkból összerakni a képet, és kideríteni, hogy melyik Szerv vagy Szervek a problémásak. Fontos része a diagnóziskészítésnek az intuíció és a tapasztalat. Nem mindig ad egyértelmű képet a Négy Vizsgálat, de akár ad, akár nem ad, a haladó gyógyász egyben látja a képet, és nem csak a puzzle – darabokkal van elfoglalva, hanem egy mélyebb megértésből is dolgozik – többek között ez teszi művészetté a gyógyítást. Nem csak a logikus agyunkat használjuk, hanem lényünk kifinomultabb érzékeit és tudását.



MINISZTERELNÖKSÉG



BETHLEN GÁBOR
Alapkezelő Zrt.

A nyugati és kínai gyógyászat viszonya:

Eddigi életünk során valószínűleg, amikor nyáron tüsszögtünk és folyt az orrunk, viszketett a szemünk, azt mondtuk, hogy szénanáthánk, vagy allergiás rhinitis-ünk van, és nem azt, hogy a Vese yang energia gyengesége miatt legyengült Védő Qi, és külső Hideg támadásra reagálunk.

A kínai gyógyászat gondolkodásmódja gyökeresen más, mint a nyugati orvoslásé. Vannak olyan problémák, amikre hatékonyabb a kínai, van, amire a nyugati, és vannak, amikor a kettőt kombinálva lehet hatékonyan gyógyítani.

Azt szokták mondani, hogy a nyugati orvoslás a következő területeken hatékonyabb, mint a kínai:

- akut helyzetek (hirtelen fellépő, heves, nagy fájdalommal és komoly tünetekkel járó esetek, pl szívinfarktus, vakbélgyulladás, komoly fertőzések, trombózis, agyvérzés, stb)
- balesetek

Valóban, ilyen helyzetekben az első dolgunk mentőt hívni, vagy sürgősen orvoshoz fordulni. Miután ezt megtettük, a segítség úton van, vagy olyan helyzetben vagyunk, hogy sokat kell várni az orvosi segítség megérkezéséig, akkor segítségünkre lehetnek a kínai módszerek – főleg az akupresszúra pontok kezelése -, de az első az orvosi segítség kérése! Kínai módszerekkel segíthetünk ilyen esetekben a pánik enyhítésén, vagy a tünetek mérséklésén, esettől függően akár stabilizálhatjuk is a beteg állapotát a mentő megérkezéséig, ami életet is menthet. A kínai módszerek az életveszély elmúltával, a felépülés szakaszában lesznek újra jobban használhatók.

Másrészt egy akut betegség megjelenését valószínűleg már megelőzte egy hosszan tartó, hónapokig, évekig vagy évtizedekig tartó diszharmónia a szervezetben, ami hirtelen erős tüneteket mutat. Ezek a folyamatok sok esetben kínai diagnosztikai módszerekkel előre láthatóak, és megelőzhetőek lennének.

A kínai módszerek előnyei:

- megelőzés – a kínai orvos addig sikeres, amíg egészségben tudja tartani az embert
- testi és tudati-lelki összefüggések pontos leírása
- sok olyan probléma kezelése, ami nyugati diagnosztikai módszerekkel nem kimutatható, mégis panaszt okoz
- hosszan tartó, lassan kialakult és lassan gyógyuló betegségek kezelése
- kiegészítő terápia nyugati módszerek mellé
- mindig „kéznél” van
- nincs nagy eszközigénye, nem használ vegyszereket
- nem szokott mellékhatása lenni
- általában fájdalommentes, „lágy” módszerek



MINISZTERELNÖKSÉG



BETHLEN GÁBOR
Alapkezelő Zrt.

- hatása stabil, hosszan tartó

A nyugati gyógyászat, és sajnos a nyugati ember (leendő páciens) sokszor addig vár, míg egy probléma kifejlődik, és akkor kezeli, amikor már baj van. Mivel kémiai, biológiai és fizikai technikát használ, a problémát csak akkor mutatja ki, amikor a „műszerek” már jelzik.

Egy jó kínai gyógyász sokszor jóval korábban képes észlelni egy diszharmóniát, amikor a képalkotó eljárások (röntgen, MR, CT, ultrahang) vagy a laborvizsgálatok még nem jeleznek semmit, pedig az ember érezheti, hogy nincs jól. Ennek a „nem-jól-létnék” energetikai okai lehetnek, rossz közérzettel, érzelmi problémákkal vagy akár konkrét testi tünetekkel is – pl. fájdalmak, szédülés, fáradtság, gyengeség, zsibbadás, nyomásérzés, hideg vagy meleg érzet, stb. Idővel, ha nem oldódik meg a probléma, akkor testi elváltozások is kialakulhatnak, amiket már nyugati módszerekkel is ki lehet mutatni.

Fontos megérteni, hogy **sem a kínai, sem a nyugati gyógyászat nem mindenható, egyik sem rosszabb vagy jobb a másiknál.** Divatos manapság a nyugati gyógyászat becsmérése, és valóban, sajnos sokszor szűklátókörű, fájdalmas, költséges, embertelen, arrogáns, és nem hatékony. Ez nagyon nagyban függ az orvos személyétől, szakmai és emberi színvonalától. De gondoljunk csak bele, hogy nekünk magunknak hány olyan betegsége vagy balesete volt élete során, amit ha nem kezelnek nyugati módszerekkel, már nem élnénk. Ha nekünk nem, a családjunkban és barátaink között biztos, hogy több ilyen helyzet volt. Ezt is vegyük figyelembe, ha a nyugati gyógyászatot kritizálnánk.

Az is előfordul, hogy a nyugati módszerekből kiábrándulva a beteg alternatív gyógyászat vonalon keres segítséget, és ha nem megfelelő szakember kezeli, ez akár az életébe is kerülhet. Mire kiderül, hogy az alternatív (akár kínai) módszer nem működik, már késő. Sajnos erre is sok példa van. Vannak módszerek és gyógyászok, akik valakiknek tudnak segíteni, van, akiknek nem. Egy lelkiismeretes gyógyító ezt idejében bevallja a páciensnek, és olyan szakemberhez küldi, aki jobban tud segíteni neki. Ellenkező esetben sokáig sok pénzért kezelheti, és drága szereket adhat el neki komolyabb gyógyulási eredmény nélkül.

Az akupunktúra elismerése országoként változó. Például Németországban TB-re felírhatják az akupunktúrát, sőt Qigong-ot és Taiji tanfolyamot is.

(<https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/gesundheit-pflege/aerzte-und-kliniken/akupunktur-wann-zahlt-die-kasse-12462>, <https://www.krankenkassen.de/gesetzliche-krankenkassen/leistungen-gesetzliche-krankenkassen/alternative-heilmethoden/qi-gong/>) A németek szívesebben választanak olyan orvost, aki képzett alternatív módszerekben is, mint aki csak a nyugati orvoslást ismeri.

Ezzel szemben Magyarországon sokszor olyan cikkek jelennek meg, amik az akupunktúrát lejáratják, mindenfajta tudományos bizonyíték, illetve személyes tapasztalat nélkül. A magyar orvosok körében is még sokszor eretnekség akupunktórként is praktizálni, bár ez is lassú változásban van.



MINISZTERELNÖKSÉG



BETHLEN GÁBOR
Alapkezelő Zrt.

Sok tanulmány és orvos-akupunktőr szerint gyakran a legerősebb hatást a nyugati és kínai módszerek együttes alkalmazásával lehet elérni. Tehát ha a nyugati és keleti tudás együttműködik a beteg érdekében. Rengeteg tanulmány olvasható az interneten különböző betegségek gyógyulási statisztikájáról, amikor csak nyugati, csak kínai, illetve, amikor kombinált módszerrel kezeltek.

Sajnos van néhány buktatója a kínai gyógyászat nyugati tudomány alapú tesztelésének. Sok olyan körülményt nem vesznek figyelembe ilyen vizsgálatokkor, amik javíthatnák a kínai módszerek hatékonyságát. Ehelyett sablonokban gondolkoznak, mintha egy gyógyszert tesztelnének, a kínai gyógyászat pedig egészen más alapokon működik, mint a nyugati tudományos gondolkodás. Az egyik fő probléma a következő: egy tünet mögött különböző okok állhatnak. Ha csak a tünet kezelésére standardizált pontokat kezelnek, kevésbé hatékony lesz az eredmény, mint ha személyre szabott kezelést kapnak a vizsgálatban résztvevők. Természetesen mindenki egyéni terápiát kap egy kínai orvosi rendelőben, alapos kivizsgálás után, és nem standard pontokat kezelnek, de a klinikai vizsgálatoknál – általában – minden résztvevőnél ugyanazokat a pontokat kezelik. Vegyük példának a fejfájást. Kínai gyógyászat szempontjából nagyjából 20 oka lehet a fejfájásnak. Van néhány pont, ami minden típusú fejfájásra hatékony (többé-kevésbé), de ha csak ezeket kezeljük, és nem szüntetjük meg a fejfájás okát - ami egyedi -, akkor sokkal kevésbé lesz hatékony a kezelés.

Még sok más tényezőt általában nem vesz figyelembe egy nyugati tudományos vizsgálat, de még ilyen nehezítő körülmények ellenére is sok problémára bizonyítottan hatékonynak találták a kínai módszereket (főleg az akupunktúrát kutatják). Nagyon sok problémával kapcsolatban volt ígéretes az eredmény, de még további kutatások kellenek ahhoz, hogy teljes biztonsággal orvosilag bizonyítottan minősüljön az akupunktúra egyes betegségekre.

A kínai gyógyászat története:

Eredete a legendák ködébe vész. Az első írásos emlék, a Huangdi Nei Jing, avagy a „Sárga Császár Belső Könyve” legalább 2200 éves. Ezt tekintik a kínai gyógyászat „Bibliájának”, amire máig hivatkoznak a kínai gyógyászáttal foglalkozók. Ebben a kortárs (i. e. 300 körül) gyógyászokra már, mint hanyatló „modern” generációra tekintenek, összehasonlítva a régi korok gyógyító mestereivel, akiknek a tudása legendás volt. Tehát több ezer éves hagyományról van szó.

Kialakulására vannak teóriák, az egyik szerint egy nyílvevő véletlenül akupunktúrás pontot talált el, és meggyógyult a hozzá tartozó szerv. Ez nem valószínű, elég sokat kellett volna összevissza lövöldözniük, hogy így empirikusan rájöjjenek egy ilyen bonyolult rendszerre.

Az idők folyamán több iskolája kialakult a kínai gyógyászatnak, ezek módszereiben lehetnek eltérések. Ennek okai lehetnek, hogy más- más éghajlatú területen alakultak ki ezek az iskolák, így más dolgokat hangsúlyoztak, illetve, hogy más korszakban, amikor különböző nehézségekkel kellett szembenézniük az embereknek és gyógyászoknak.

A XVI. században európai szerzetesek jártak Kínában, és ők hozták Európába az akupunktúrát. Először a franciáknál jelent meg.

Nyugaton a 70-es években kapott nagyobb visszhangot a kínai orvoslás, amikor sikeresen használták műtéti érzéstelenítésre akupunktúrát.

Manapság egyre elterjedtebb a kínai módszerek használata, mert a tudomány szempontjából is bizonyított, és egyre több ember gyógyult meg, és lett jó tapasztalata a kínai gyógyászat kapcsán.

Hivatalosan három szinten lehet foglalkozni a kínai gyógyászáttal:

Alapszinten – néhány veszélytelen akupresszúra pont masszázssával segíthetünk magunknak vagy ismerőseinknek, és magunkon kipróbálhatjuk az életvezetési tanácsokat, és energia keringető módszereket.

Középszinten – Magyarországon a természetgyógyász képzés foglalkozik hivatalosan a középszintű oktatással. Akupresszőr, illetve alternatív mozgás – és masszázssterapeuta szakon lehet ezt tanulni. Kiegészítő terápiaként használható szélesebb körben, de nagyon figyelni kell kompetencia határainkra, és az olyan betegeket, akiknek problémája meghaladja hatáskörünket, tovább kell küldenünk nyugati orvoshoz, vagy felsőfokú végzettségű kínai orvoshoz.

Felső fokon – Magyarországon az orvosi továbbképzés részeként, illetve a Semmelweis Egyetem 5 éves képzése keretében lehet felső fokú kínai gyógyász képesítést szerezni. Ezzel a végzettséggel akupunktúrát is használhat a gyógyász.

A kínai gyógyászat és más módszerek kapcsolata:

Sokfajta gyógyászati gondolkodásmód és terápia van, mindegyiknek vannak előnyei és hátrányai. Így a kínai gyógyászat sem mindenható, van, amikor más módszerek hatékonyabbak. Egy problémát gyakran több oldalról érdemes kezelni, például egy érzelmi nehézségre lehet hatni akupunktúrával, Tai Chi gyakorlással, és emellett érdemes pszichológussal vagy kineziológussal is dolgozni rajta. Egy szívinfarktus után a rehabilitációban is nagy segítséget tudnak nyújtani a kínai módszerek (Tai Chi, Qigong, akupunktúra, stb), de amikor épp életveszély van, akkor a nyugati orvoslás a leghatékonyabb.



A kínai gyógyászat gondolkodásmódját mindenkinek érdemes elsajátítani legalább alap szinten, hogy átfogóbban tudjon saját működésére tekinteni, és mélyebb hatással legyen a testi és lelki egészségére és életminőségére. Sajátítsuk el a holisztikus személetet, ahogyan a test, az energia és tudat egymásra oda-vissza hat. Sokat tehetünk egészségünkért, ha megismerjük, hogy melyik Szerveink problémásak, és hogyan tudjuk ezeket jó karban tartani.

A kínai gyógyító módszerek a Qi-re hatnak, a Qi-t töltik fel, keringetik, finomítják – ide értve a Tai Chi-t és Chi Kung-ot is. Használjuk ezeket tudatosan a lényünk mélyebb szintjeinek harmóniájáért, és ne csak a testi egészségben gondolkodjunk.



Tai Chi gyakorlás parkban

Lehet szkeptikusan állni a kínai gyógymódokhoz, ami teljesen érthető, hiszen teljesen más kultúrából, a miénktől nagyon eltérő gondolkodásból származik. Sokan csak akkor próbálják ki, amikor a nyugati módszerek nem tudnak segíteni. Érdemesebb azonban a testi-lelki egészség fenntartására használni ezt a több évezredes tudást.

Aki szeretne jobban elmélyedni a kínai gyógyászat alapjaiban, és fontosabb akupresszúra pontok kezelését elsajátítani, annak ajánlom a Mozgástér Kínai gyógyászat videóit, és ebben a témában tanfolyamaimat. Erről honlapomon keresztül tájékozódhatnak.

Összeállította: Felszeghy Márton – www.thefivemethods.com

Ajánlott olvasmányok:

Ted Kapchuk: Évezredek hagyománya – a kínai gyógyászat

Angolul ennek a könyvnek a 2. kiadását ajánlom: Ted Kapchuk: The web that has no weaver



MINISZTERELNÖKSÉG



BETHLEN GÁBOR
Alapkezelő Zrt.

Harmann Ferenc: Tui Na masszáz

Dr. Hamvas Szilárd: Akupunktúra a klinikai gyakorlatban

A képek forrása:

<https://www.byhien.com/product/chinese-landscape-painting/>

<https://avenueacu.com/through-chinese-pulse-diagnosis-we-isolate-the-true-cause/>

https://wakowa.files.wordpress.com/2008/01/lv3_2.jpg

<https://selbyacupuncture.com/wellness-blog/three-acupressure-points-for-great-sleep/>

[https://www.acufinder.com/Acupuncture+Points/Liver+07+\(LIV+7\)/313](https://www.acufinder.com/Acupuncture+Points/Liver+07+(LIV+7)/313)

<https://hu.pinterest.com/pin/805018502119587436/>

https://en.wikipedia.org/wiki/List_of_acupuncture_points#/media/File:Chinese_meridians.JPG

https://hu.m.wikipedia.org/wiki/F%C3%A1jl:Wu_Xing.png

<https://i0.wp.com/www.neilkingham.com/wp-content/uploads/2011/11/st36.png?fit=740%2C339&ssl=1>

<https://www.acupressure.com.au/wprss/?tag=lung-7>

<https://boostmedical.com/acupuncture-marketing/>

<https://www.meandqi.com/journal/what-is-the-five-phases-theory-in-chinese-medicine>

<https://snaptcm.org/why-moxibustion-is-as-important-as-acupuncture>

<https://www.ukposters.co.uk/meridian-system-chart-male-body-with-principal-and-centerline-acupuncture-meridians-anterior-and-posterior-view-traditional-chinese-medicine-isolated-vector-illustration-on-white-background-f103133778>



MINISZTERELNÖKSÉG



BETHLEN GÁBOR
Alapkezelő Zrt.