

Akupunktura

od A do Z

Sarah Swanberg

magister nauk, licencjonowana akupunkturzystka

Akupunktura

od A do Z

Wszystko, co musisz wiedzieć
o bezpiecznej i skutecznej terapii
Tradycyjnej Medycyny Chińskiej



REDAKCJA: Ewelina Kuryłowicz

SKŁAD: Krzysztof Remiszewski

PROJEKT OKŁADKI:

TEUMACZENIE: Dorota Morawska

ILUSTRACJE: © ElStrie/Depositphotos – grafiki rozpoczynające rozdziały; © 2019 Joe McKendry, str. 32, 85, 87, 91, 111, 112, 117, 118, 135, 136, 140, 145, 146; © Nanang R.A/Shutterstock, str. 43; © ananaline/Shutterstock, str. 46; © Peter Hermes Furian/Shutterstock, str. 57; © ellepigrafica/shutterstock, str. 95; © Tyler Olson/shutterstock, str. 97.

Wydanie I

Białystok 2020

ISBN 978-83-8168-???-?

Tytuł oryginału: *A Patient's Guide to Acupuncture: Everything You Need to Know*

Copyright © 2019 by Althea Press, Emeryville, California

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2019

All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób publikowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani dietetyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem, zanim rozpoczniesz jakiegokolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dołożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca ani autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



15-762 Białystok

ul. Antoniuk Fabr. 55/24

85 662 92 67 – redakcja

85 654 78 06 – sekretariat

85 653 13 03 – dział handlowy – hurt

85 654 78 35 – www.vitalni24.pl – detal

strona wydawnictwa: www.wydawnictwovital.pl

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywianie24.pl

PRINTED IN POLAND

*Dla Randie, mojej ulubionej osoby
i mojego największego fana,
oraz Sadie i Remy, moich największych osiągnięć
i najmniejszych nauczycieli*

Spis treści

Wprowadzenie	9
--------------------	---

CZĘŚĆ PIERWSZA WPROWADZENIE PACJENTA W AKUPUNKTURĘ

ROZDZIAŁ 1. Wprowadzenie do akupunktury	15
ROZDZIAŁ 2. Zasady akupunktury	41
ROZDZIAŁ 3. Diagnostyka i leczenie	77

CZĘŚĆ DRUGA PROBLEMY CZĘSTO SPOTYKANE W GABINECIE AKUPUNKTURY

ROZDZIAŁ 4. Działanie akupunktury	103
Alergie	105
Artretyzm	107
Bezsennność	109
Ból i napięcie szyi	112
Ból kolana	113
Ból nadgarstka	115
Ból pleców	116
Bóle brzucha, niestrawność i zgaga	119
Bóle głowy i migreny	121

Ciąża	123
Depresja	125
Nudności	127
Pamięć i koncentracja	129
Płodność	131
Problemy z szczęką	133
Przeziębienia i grypa	134
Trądzik	137
Uderzenia gorąca	139
Utrata masy ciała	142
Zaburzenia lękowe	143
 Słownik	 147
Zasoby	149
Bibliografia	151



Wprowadzenie

Witaj! Jeśli sięgnąłeś po niniejszą książkę, prawdopodobnie interesujesz się akupunkturą i zastanawiasz się, czy mogłaby ona ci pomóc. A może już korzystałeś z akupunktury i chcesz dowiedzieć się więcej o tym, jak i dlaczego jest skuteczna. Być może zastanawiasz się nad nauką akupunktury i przed wykonaniem ostatecznego ruchu chcesz poznać podstawy z perspektywy pacjenta. Bez względu na powód, cieszę się, że tu jesteś. Jestem podekscytowana możliwością podzielenia się z tobą mądrością tej potężnej, starożytnej praktyki.

Gdy miałam dwadzieścia lat, zakochałam się w akupunkturze, ale wcześniej nie wiedziałam nic o medycynie chińskiej. W rzeczywistości stosunkowo mocno ufałam konwencjonalnej medycynie głównego nurtu. Gdy miałam siedem lat, zdiagnozowano u mnie cukrzycę typu 1, chorobę autoimmunologiczną, która wymaga codziennych zastrzyków z insuliny i wizyt u kilku lekarzy w ciągu roku. Obecnie stale otrzymuję leki dzięki pompie insulinowej i korzystam z urządzeń monitorujących poziom cukru we krwi. Postęp technologiczny i medycyna zachodnia pozwoliły

mi prowadzić pełne i aktywne życie, więc jestem za to bardzo wdzięczna. Jednak gdy odkryłam chińską medycynę, poznałam zupełnie nowy sposób rozumienia zdrowia. W medycynie chińskiej zdrowie to nie wartości laboratoryjne, tylko złożone połączenie czynników fizycznych, emocjonalnych i środowiskowych, a ten holistyczny sposób podejścia do zdrowia pomógł mi uzdrowić na różne sposoby.

Swoje pierwsze doświadczenie z akupunkturą przeżyłam podczas wizyty u koleżanki z college'u, która uczestniczyła w programie studiów dotyczącym medycyny chińskiej w San Diego. Poleciałam, by ją odwiedzić i poddałam się zabiegowi akupunktury ze względu na ból pleców wywołany przez lot samolotem.

Byłam pod wrażeniem (i trochę zaskoczona), gdy dzięki kilku dobrze umiejscowionym igłom ból całkowicie zniknął. Później jej przyjaciółka, również uczącą się akupunktury, chciała zobaczyć mój język, a na tej podstawie poczyniła pewne przypuszczenia na temat mojego stanu zdrowia. Pomyślałam wtedy, że to fascynujące, ale też pokazało mi to, jak medycyna chińska może wypełnić niektóre luki istniejące w medycynie zachodniej. Wiele lat później zaczęłam regularnie korzystać z akupunktury, która miała mi pomóc w zażegnaniu problemów związanych z zasypianiem i lękami. Dodatkowo byłam zaintrygowana, gdy zdałam sobie sprawę, że wraz z rozwiązaniem tych problemów, sprawy związane z trawieniem, PMS i poziom energii uległy poprawie.

Moja fascynacja i chęć zdobycia dodatkowych informacji skłoniły mnie do zapisania się na czteroletni program w Pacific College of Oriental Medicine w Nowym Jorku. Program, Master of Science in Traditional Oriental Medicine, obejmował wszystkie założenia medycyny chińskiej: akupunkturę,

ziołolecznictwo, stawianie baniek i termopunkturę, zapewniając jednocześnie kompleksowy przegląd medycyny, w tym anatomii, fizjologii i farmakologii. Od tego czasu ukończyłam studia, zdałam wszystkie egzaminy przed krajową komisją, urodziłam dwie córki, kontynuowałam naukę w dziedzinie zarówno medycyny chińskiej, jak i zachodniej, i zorganizowałam swoją wymarzoną praktykę w Stamford w Connecticut. W mojej klinice leczę problemy związane z bólem, niepłodnością, lękami i wszystkim, co pomiędzy.

Niniejsza książka ma na celu pomóc w udzieleniu odpowiedzi na wiele pytań, które możesz mieć. Obejmuje podstawy akupunktury i diagnozy z perspektywy medycyny chińskiej w sposób kompleksowy, ale także łatwy do zrozumienia. Omówię historię, podstawowe teorie i niektóre z terminów, które można usłyszeć w gabinecie akupunkturzysty. Poprowadzę cię przez sposoby, w jakie można znaleźć wykwalifikowanego praktyka akupunktury i wyjaśnię, czego się spodziewać podczas leczenia. Omówię również niektóre dolegliwości najczęściej leczone za pomocą akupunktury i przedstawię kilka punktów akupunkturowych, które możesz wypróbować w domu.

Teorie i filozofie, które omawiam w tej książce, zostały uproszczone, aby dać ci szeroki obraz tego, jak medycyna chińska postrzega zdrowie. Pamiętaj, że istnieją niuanse i skomplikowane koncepcje, których poznanie może zająć lata, a opanowanie całe dekady. Niniejsza książka to tylko wierzchołek góry lodowej. Jeśli coś cię zacieka i chcesz dowiedzieć się więcej, sprawdź część Zasoby na końcu książki (strona 90).

Mam szczęście, że jestem jedną z tych osób, które naprawdę kochają to, co robią, i cieszę się, że mogę podzielić się tym darem z tobą. Życzę ci powodzenia na twojej drodze!

Wprowadzenie do akupunktury

AKUPUNKTURA, PODSTAWOWA METODA LECZENIA medycyny chińskiej, jest praktykowana od ponad 2000 lat, ale dopiero niedawno zyskała popularność na Zachodzie. W chwili, gdy akupunktura po raz pierwszy wzbudziła zainteresowanie w Stanach Zjednoczonych na początku lat 70. XX wieku, wielu sceptyków uznało, że to tylko kwestia czasu, aż za pomocą nowoczesnych metod naukowych będzie można obalić tezę o istnieniu punktów akupunkturowych i meridianów. Byli całkowicie w błędzie. Akupunktura przetrwała próbę czasu, a teraz wytrzymuje próbę nauki.

Nasze nowoczesne systemy opieki zdrowotnej znajdują się w stanie kryzysu i mimo że zasady i filozofia medycyny chińskiej wciąż nie są prawidłowo rozumiane przez większość osób z Zachodu, zainteresowanie skuteczną i uświęconą praktyką akupunktury wzrasta. W rzeczywistości akupunktura jest teraz popularna bardziej niż kiedykolwiek wcześniej. Dzisiaj nierzadko zdarza się, że w gazetach takich jak „New York Times” omawia się akupunkturę, chwaloną przez gwiazdy takie jak Kim

Kardashian i Robert Downey Jr., a także, co jeszcze bardziej interesujące, zalecaną przez lekarzy i inne osoby zajmujące się medycyną konwencjonalną. Być może zastanawiasz się, o co chodzi? Na czym tak naprawdę polega akupunktura? Jak to działa? Czy to boli? Czy naprawdę może pomóc?

W poniższym rozdziale omówiono wszystkie postawione pytania, a także wiele innych. Jeśli chodzi o akupunkturę i związane z nią teorię, można o tym długo opowiadać, a w niniejszej książce przedstawiam tylko zarys! Ale dowiesz się wszystkiego, co musisz wiedzieć jako pacjent, rozpoczynając od mojego ulubionego pytania: „Więc naprawdę wbijesz we mnie mnóstwo igieł, a gdy wyjdę stąd, to mi pomoże?” (tak, tak jest i prawdopodobnie ci się to spodoba).

Czym jest akupunktura?

Akupunktura to jeden z podstawowych zabiegów medycyny chińskiej i wschodnioazjatyckiej, który jest stosowany od bardzo dawna. Pierwsza pisemna wzmianka o akupunkturze pochodzi z około 100 r. p.n.e., ale wielu uczonych uważa, że jej stosowanie sięga kilku wieków wcześniej. Mimo swojej długiej historii na Wschodzie akupunktura pojawiła się w Stanach Zjednoczonych dopiero niedawno. Chociaż pierwsi pacjenci korzystający z akupunktury na Zachodzie zachwalali jej skuteczność, zdobycie popularności zajęło dużo czasu.

Filozofia medycyny chińskiej różni się znacznie od tego, co wielu z nas na Zachodzie zna, a problemy z tłumaczeniem spotęgowały ogólną nieufność i niezrozumienie. To skłoniło wielu ludzi z Zachodu do tezy, że akupunktura ma tylko efekt placebo, co oznacza, że trzeba w nią „uwierzyć”, aby działała (lubię

powtarzać moim sceptycznym znajomym, że akupunktura to nie wróżka oraz że działa niezależnie od tego, czy w nią wierzysz).

Sam zabieg polega na nakłuciu określonych miejsc na ciele za pomocą cienkich igieł, co ma sprzyjać równowadze i procesom leczenia. Dowiesz się więcej o tym, jak i dlaczego tak się dzieje w późniejszych rozdziałach, ale oto krótki zarys: zgodnie z medycyną chińską zdrowie zależy od delikatnej równowagi Yin i Yang w ciele. Yin i Yang tracą równowagę, gdy przepływ Qi (wym. „cze”) zostanie przerwany lub zablokowany. Qi to bardzo ważna koncepcja w akupunkturze i oznacza siłę życiową, która reguluje wszystkie procesy organizmu. Przepływa przez meridiany, czyli kanały w organizmie do 12 narządów, które bardziej wiążą się z funkcjonowaniem niż z formą w sensie fizycznym (w książce te narządy oznaczam dużymi literami, aby je wyróżnić). Każde zakłócenie lub zablokowanie przepływu Qi w jednym z 12 narządów lub odpowiadającym mu meridianie może powodować zaburzenie równowagi Yin i Yang oraz prowadzić do choroby. Równowaga Yin i Yang ściśle wiąże się z obecną na Zachodzie ideą homeostazy, czyli delikatnej równowagi wszystkich układów organizmu, która jest niezbędna do zachowania zdrowia.

Jednak jak powie ci każdy praktyk, akupunktura to coś więcej niż tylko klucie za pomocą igieł. Medycyna chińska przyjmuje znacznie bardziej kompleksowe podejście niż zazwyczaj współczesna medycyna zachodnia, która jest znacznie bardziej podzielona i wyspecjalizowana. Lekarz medycyny konwencjonalnej na Zachodzie ma rozpoznać i wyleczyć dany objaw, podczas gdy praktyk akupunktury zwraca uwagę na objaw, a następnie, jak dobry detektyw, używa go jako wskazówki, aby określić wzorzec nierównowagi w ciele, który może powodować objawy („wzorzec” odnosi się do grupy objawów).

Jak się przekonasz, czytając drugą część książki, jeden objaw, taki jak ból głowy, może mieć kilka możliwych wzorców nierównowagi. Zadaniem akupunkturzysty jest poszukiwanie przyczyny, zadawanie pytań, obserwowanie języka i pomiar pulsu. Tę metodę diagnozy nazywamy wskazaniem „korzenia i gałęzi” oraz stanowi to klucz do skutecznego leczenia za pomocą akupunktury. Korzeń to przyczyna, a gałąź wiąże się z objawem.

Pięć najczęściej zadawanych pytań

Czy akupunktura boli?

Igły do akupunktury to cienkie igły o grubości włosa (nie takie jak igły do strzykawek używane do iniekcji lub pobierania krwi), a ich wkłuwanie jest praktycznie bezbolesne. Wkłucia na dłoniach i stopach mogą czasami być nieco bolesne, ale ból trwa krótko. Często można odczuwać ciepło lub tępy ból w miejscu po wkłuciu igły, a nawet odczuwać delikatne uczucie ciągnięcia; nazywa się to de Qi („chwytanie Qi”), oraz wiele osób lubi to wrażenie. Po zakończeniu wkłuwania większość osób odczuwa głęboki spokój i relaks, podobnie jak bezpośrednio po obudzeniu się (nazywam to aku-drzemką!).

Jakie są zagrożenia?

Licencjonowani akupunkturzyści są dokładnie szkoleni w zakresie techniki igłowania i bezpieczeństwa, co oznacza, że ryzyko poważnych skutków ubocznych jest bardzo niewielkie. Najczęstsze działania niepożądane to niewielkie krwawienie i zasinienie w miejscu wkłucia lub zawroty głowy po zabiegu. Poważniejsze, ale niezwykle rzadkie powikłania obejmują uszkodzenia narządu i nerwów. Akupunktura może nie być odpowiednia dla osób

przyjmujących leki rozrzedzające krew, z rozrusznikiem serca lub którym zdarzały się omdlenia i drgawki.

Ile to kosztuje?

Prywatny zabieg akupunktury, czyli najczęstszy sposób leczenia, może kosztować od 70 do 150 USD za sesję. Wspólna sesja akupunktury, zwykle wykonywana na otwartej przestrzeni na rozkładanych fotelach, staje się popularną i opłacalną ekonomicznie możliwością, która kosztuje od około 30 do 50 USD za sesję, przy czym w wielu przypadkach istnieją dopasowywane lub oparte na dochodach stawki. Obecnie niektóre plany ubezpieczenia zdrowotnego obejmują akupunkturę, dlatego zalecamy sprawdzenie u swojego ubezpieczyciela, czy kwalifikujesz się do objęcia takim ubezpieczeniem.

Ile sesji będę potrzebować?

Liczba sesji, których potrzebujesz, zależy od dolegliwości i czasu ich trwania. Ogólnie rzecz biorąc, im dłużej trwa problem, tym dłuższy jest przebieg leczenia. Jako że akupunkturzysta pracuje nad przywróceniem równowagi i usprawnianiem własnych mechanizmów leczenia organizmu, uzyskanie wyników może zająć trochę czasu. Zazwyczaj zalecam cotygodniowe leczenie przez cztery do sześciu tygodni, zanim osądzę, czy akupunktura może pomóc.

Co może leczyć akupunktura?

Oto ogólna zasada: jeśli twój stan może się poprawić, akupunktura może pomóc. Najczęstsze problemy, które pacjenci chcą rozwiązać za pomocą akupunktury, to lęk, bezsenność, bóle głowy, problemy trawienne, płodność i problemy hormonalne oraz ból. Chociaż akupunktura może pomóc zmniejszyć ból i stany zapalne po urazie, zawsze rozsądnie jest poddać się ocenie lekarza, aby przed próbą zabiegu akupunktury wykluczyć złamania i uszkodzenia.

Dla kogo jest przeznaczona akupunktura?

Akupunktura to powolne, ale skuteczne lekarstwo; pomaga, sprzyjając równowadze organizmu i stymulując jego zdolność do wyleczenia. Z drugiej strony konwencjonalna medycyna zachodnia specjalizuje się w leczeniu ostrych, nagłych chorób. Jeśli cierpisz na przewlekłą chorobę, a konwencjonalna zachodnia medycyna nie przynosi ci ulgi, wypróbuj akupunkturę. Jeśli odczuwasz ból i chcesz uniknąć niebezpiecznych środków przeciwbólowych, akupunktura może pomóc. Jeśli masz nadzieję na zajście w ciążę lub szukasz naturalnych rozwiązań w przypadku bezsenności i lęku, akupunktura może stać się odpowiedzią. A jeśli czujesz się świetnie i chcesz, aby tak pozostało, sprawdź akupunkturę! Prawdopodobnie widzisz, do czego zmierzam: istnieje niewiele spraw, gdy akupunktura nie jest w stanie pomóc, a w rękach odpowiednio wyszkolonego praktyka akupunktury ryzyko jest bardzo niewielkie, więc zawsze warto spróbować.

Zawsze informuj osobę, która leczy cię za pomocą akupunktury, o swojej pełnej historii medycznej. Szczególnie należy powiedzieć o tym, czy chorujesz przewlekle, czy jesteś w ciąży, przyjmujesz leki rozrzedzające krew, zdarzały ci się w przeszłości omdlenia lub drgawki, albo masz rozrusznik serca, jako że te informacje mogą wpływać na proces leczenia.

Oto niektóre z najczęstszych powodów, dla których pacjenci chcą skorzystać z leczenia za pomocą akupunktury. Aby uzyskać więcej informacji na temat określonych chorób, zob. część 2 (strona 57).

Choroby psychiczne i emocjonalne: Jako że medycyna chińska obejmuje wyjątkowy obraz organizmu, w którym emocje są ściśle powiązane z określonymi narządami,

akupunktura może być bardzo pomocna w pracy ze schorzeniami psychicznymi i emocjonalnymi. Najczęściej spotykane to lęk, depresja, bezsenność i drażliwość. Pracując z pacjentami, zarówno w trakcie przyjmowania leków, jak i w okresie braku farmakoterapii, oraz często otrzymuję skierowania od terapeutów i psychiatrów, którzy szukają dodatkowych narzędzi wspierających ich pacjentów.

Choroby fizyczne: Badania wykazały skuteczność akupunktury przy zmniejszaniu ostrego i przewlekłego bólu. Wprowadzenie igły w bolesnym miejscu może pomóc rozluźnić mięsień i przyspieszyć przepływ krwi do tkanki, wzmacniając proces leczenia. W badaniach wykazano, że akupunktura wzmacnia krążenie naturalnych środków przeciwbólowych organizmu, zwanych endorfinami. Powszechnie leczone schorzenia związane z bólem obejmują ból pleców i szyi, zamrożony bark, ból kolana, bóle głowy, ból menstruacyjny i ból brzucha.

Ostre infekcje i stany wirusowe: Jak dowiesz się, czytając rozdział 2, w medycynie chińskiej leczy się ostre infekcje wirusowe i bakteryjne (takie jak przeziębienie i grypa) jako połączenie dwóch czynników: siły zewnętrznych patogenów i siły ochronnej Qi pacjenta, zwanej Wei Qi (wym. „łej cze”). Dzięki stosowanym od dawna w akupunkturze punktom, które pomagają w leczeniu chorób poprzez usuwanie patogenów i wzmacnianie prawidłowego przepływu Wei Qi, akupunktura może pomóc zarówno przy zapobieganiu, jak i przy leczeniu przeziębienia i grypy. Akupunktura może skrócić czas trwania przeziębienia, otworzyć zatkane kanały nosowe, zmniejszyć ból głowy i gardła oraz przyspieszyć powrót do zdrowia.

Długotrwałe przewlekłe choroby: Chociaż konwencjonalna medycyna na Zachodzie doskonale radzi sobie w przypadku ostrych, nagłych chorób, czasami przyczynia się do tego, że pacjenci cierpiący na przewlekłe choroby czują się sfrustrowani. Chińska medycyna często jest w stanie dostrzec podstawowe wzorce braku harmonii, których nie widać tak wyraźnie przy spojrzeniu z Zachodu. Akupunktura jest bardzo pomocna w leczeniu chorób autoimmunologicznych, problemów żołądkowo-jelitowych, takich jak zespół jelita drażliwego (IBS) i nieswoiste zapalenie jelita (IBD), zespół przewlekłego zmęczenia i astmy, a także pomaga w przypadku niepokoju, zmęczenia i stresu związanych z radzeniem sobie z przewlekłą chorobą.

Leczenie zapobiegawcze: Podobnie jak podczas naprawy samochodu, gdy sprawdza się, czy wszystko działa płynnie, regularne zabiegi akupunktury mogą utrzymać Qi w ruchu, aby zapobiegać chorobom i pomagają wychwycić wszelkie problemy „pod maską”, zanim stan pacjenta się pogorszy. Większość osób korzysta z akupunktury do wyleczenia konkretnego problemu, ale także gdy te problemy zostaną rozwiązane, często zalecam, aby pacjenci zaczęli przychodzić na comiesięczne lub sezonowe „poprawki”, które mają zapobiec problemom w przyszłości.

Krótką historia

Akupunktura w Stanach Zjednoczonych wciąż jest w powijakach, ale historia tego sposobu leczenia na świecie trwa od tysięcy lat. Dokładne pochodzenie akupunktury nie jest znane, a ze względu na wiek i stan starożytnych tekstów niektóre terminy

nie są jasne. Pierwsza odnotowana wzmianka o akupunkturze pojawiła się w najstarszych znanych klasycznych tekstach medycyny chińskiej z około 100 r. p.n.e. Akupunktura stała się po raz pierwszy popularna w Stanach Zjednoczonych w latach 70. XX wieku, a w ciągu ostatnich kilku dekad coraz bardziej się rozpowszechniła i została zaakceptowana. W miarę pojawiania się coraz większej liczby dowodów naukowych potwierdzających skuteczność akupunktury, coraz więcej osób włącza ją do regularnej opieki zdrowotnej.

Początki i wczesny rozwój

Uważa się, że księga *Huang Di Nei Jing* (*Kanon medycyny chińskiej Żółtego Cesarza*), często nazywana *Nei Jing*, która została opracowana między 300 a 100 r. p.n.e., jest najstarszą książką o medycynie chińskiej. Stała się wzorcem dla wszystkich metod i teorii medycyny chińskiej. *Klasyczna systematyka akupunktury i termopunktury*, datowana na około 300 r. n.e., jest pierwszą znaną książką wyjaśniającą techniki akupunktury i opisującą lokalizację punktów akupunkturowych. Sądzi się, że przeniesienie tej książki do Japonii i Korei stało się podstawą innych wschodnioazjatyckich stylów akupunktury, które były opracowywane przez kilka następnych stuleci. Po 300 roku r. n.e. opublikowano kilka innych tekstów, które nadal rozwijały, a także potwierdzały teorie i metody akupunktury i medycyny chińskiej.

W miarę doskonalenia technik i zasad akupunktury w ciągu następnych kilkuset lat, akupunktura (wraz z medycyną) stała się standardową metodą opieki zdrowotnej w Chinach. W 1601 r. opublikowano *Wielkie kompendium akupunktury i termopunktury*. To encyklopedyczny tekst oraz najważniejsza książka tego okresu, która jest kompilacją wszystkich istniejących prac na temat

akupunktury. Zawierała w sobie opis i ilustracje meridian z lokalizacjami punktów, wraz z ich funkcjami, oraz stała się podstawą wszystkich współczesnych podręczników dotyczących akupunktury.

Upadek i odrodzenie

W połowie 1800 roku europejscy misjonarze zaczęli przybywać do Chin, niosąc ze sobą nowe pomysły na temat nauki i organizmu. To ci misjonarze wprowadzili nowe medyczne idee w zakresie urządzeń sanitarnych i technik chirurgicznych, które do tej pory były w Chinach całkowicie nieznane. Wprowadzenie tych koncepcji wywarło ogromny wpływ na zdrowie publiczne i powoli zaczęły one przyćmiewać popularność medycyny chińskiej. W 1929 roku, w celu kontynuacji modernizacji i zyskania międzynarodowego statusu, chiński komitet zdrowia publicznego głosował za całkowitą rezygnacją z medycyny chińskiej.

Jakkolwiek nigdy jej całkowicie nie porzucono, akupunktura pozostawała niepopularna (a także w pewnym stopniu tabu) do 1949 roku, gdy kierownictwo w partii komunistycznej przejął Mao Zedong, który miał nadzieję zjednoczyć Chiny, rezygnując z ich tradycyjnych wartości. W ciągu następnej dekady opowiadał się za korzystaniem z zarówno zachodniej, jak i chińskiej medycyny.

Do tego momentu większość lekarzy przeprowadziła się z mniejszych miast i prowincji, aby pracować w zachodnich szpitalach w większych miastach, więc obszary wiejskie pozostawały praktycznie bez opieki zdrowotnej. Mao uznał, że dobrobyt gospodarczy kraju zależy od zdrowia robotników na obszarach rolnych, dlatego na początku lat 60. opracował plan wysłania lekarzy do kraju, aby szkolili rolników i chłopów, łącząc zarówno akupunkturę, jak i techniki paramedyczne w nagłych wypadkach i podstawowej

opiece zdrowotnej. Ci, którzy zostali przeszkoleni, stali się znani jako „bosonodzy lekarze”. Ich mobilizacja przyczyniła się do gwałtownego spadku śmiertelności niemowląt i zwiększyła ogólną długość życia w prowincjach. Stosowanie akupunktury i medycyny chińskiej znów stało się popularne w Chinach.

Kontynuując wysiłki, aby zachować nowoczesność i aktualność, Mao opowiadał się za rezygnacją z bardziej ezoterycznych i duchowych aspektów medycyny, przekształcając ją w to, co dziś nazywamy Tradycyjną Medycyną Chińską (TMC). Niektórzy praktycy akupunktury nadal leczą zgodnie z bardziej ezoteryczną wersją medycyny chińskiej, zwaną Klasyczną Medycyną Chińską. Metody i praktyki omówione w niniejszej książce skupiają się na bardziej unowocześnionych technikach TMC.

Międzynarodowa sprawa

W dziewiętnastym wieku akupunktura zaczęła powoli zmierzać na zachód do Europy, ale dopiero pod koniec XX wieku akupunktura stała się znana w Stanach Zjednoczonych. Wzrost popularności akupunktury w Ameryce jest w dużej mierze zasługą artykułu w gazecie „New York Times”, napisanego w lipcu 1971 r. przez reportera Jamesa Restona. W artykule znajdował się opis operacji usunięcia wyrostka robaczkowego u Restona, a także późniejszego leczenia akupunkturą w chińskim szpitalu w Pekinie. Reston relacjonował w Chinach wizytę sekretarza stanu Henry Kissingera. Jego obserwacje dotyczące skuteczności akupunktury w przypadku bólu pooperacyjnego wywołały ciekawość w Stanach Zjednoczonych, więc zainteresowanie tą metodą leczenia zaczęło rosnąć. W 1975 roku pierwszą tego rodzaju szkołę, New England School of Acupuncture, otwarto w Bostonie w stanie Massachusetts, a w kolejnych latach otwarto kilka innych szkół.