

ZIOŁA
W TRADYCYJNEJ
MEDYCYNIE CHIŃSKIEJ



Carrie Chauhan

ZIOŁA W TRADYCYJNEJ MEDYCYNIE CHIŃSKIEJ

Ponad 100 najskuteczniejszych receptur
na samodzielne pozbycie się
powszechnych chorób i dolegliwości



vital
KURACJA JEDYNA

REDAKCJA: Magdalena Kuźmiuk
SKŁAD: Emilia Dajnowicz
PROJEKT OKŁADKI: Emilia Dajnowicz
TŁUMACZENIE: Anna Jurga
ZDJĘCIA: Biz Jones

Wydanie I
Białystok 2021
ISBN 978-83-8168-865-9

Tytuł oryginału: *Chinese Herbal Medicine for Beginners: Over 100 Remedies for Wellness and Balance*

Copyright © 2020 by Rockridge Press, Emeryville, California

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2020
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 kopiowana 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 jakikolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dłożono 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

Anujowi i Akshayowi





Spis treści

Wstęp

CZĘŚĆ I: ABC CHIŃSKIEGO ZIOŁOLECZNICTWA

ROZDZIAŁ 1: Wszystko o chińskim ziołolecznictwie

ROZDZIAŁ 2: Twoja domowa zielarnia

CZĘŚĆ II: ZIOŁA

ROZDZIAŁ 3: Profile ziół

Albicja • He huan pi (kora) i He huan hua (kwiat) • *Albizziae julibrissinis cortex* i *Albizziae julibrissinis flos*

Aster tatarski • Zi wan • *Asteris tatarici radix*

Atraktylod wielkogłówkowy • Bai zhu • *Atractylodis macrocephalae rhizoma*

Cibora • Xiang fu • *Cyperi rotundi rhizoma*

Czepota • Gou teng • *Uncariae ramulus cum uncis*

Dereń jadalny • Shan zhu yu • *Corni officinalis fructus*

Dzięgiel omszały • Du huo • *Angelicae pubescentis radix*

Gałązka cynamonu • Gui zhi • *Cinnamomi cassiae ramulus*

Głożyna pospolita • Da zao • *Zizyphi jujubae fructus*

Głóg • Shan zha • *Crataegi fructus*

Gurdlina • Gua lou • *Tricosanthis kirlowii fructus*

Jagoda goji • Gou qi zi • *Lycii chinensis fructus*

Kardamon • Yi zhi ren • *Alpiniae oxyphyllae fructus*
i *Elettaria cardamomum*

Konwalnik japoński • Mai men dong • *Ophiopogonis japonici tuber*

Koper włoski • Xiao hui xiang • *Foeniculi vulgaris fructus*

Kora cynamonu • Rou gui • *Cinnamomi cassiae cortex*

Korzeń szparaga • Tian men dong • *Asparagi cochinchinensis tuber*

Kozieradka • Hu lu ba • *Trigonellae foeni-graeci semen*

Kurkuma • Jiang huang • *Curcumae longae rhizoma*
Lakownica lśniąca • Ling zhi • *Ganoderma lucidum*
Longan • Long yan rou • *Euphoriae longanae arillus*
Łzawnica ogrodowa • Yi yi ren • *Coicis lahryma-jobi semen*
Mięta • Bo he • *Menthae haplocalycis herba*
Morwa • Sang shen • *Mori albae fructus*
Opornik łatkowaty • Ge gen • *Puerariae radix*
Piwonia (biała) • Bai shao • *Paeoniae radix alba*
Piwonia drzewiasta • Mu dan pi • *Paeoniae moutan cortex*
Podagrycznik chiński • Chuan xiong • *Ligustici chuanxiong rhizoma*
Poria • Fu ling • *Poriae cocos sclerotium*
Róża pomarszczona • Mei gui hua • *Rosae rugosae flos*
Skórka mandarynki • Chen pi • *Citri reticulatae pericarpium*
Szałwia • Dan shen • *Salviae miltiorrhizae radix*
Szczeń • Xu duan • *Dipsaci radix*
Traganek • Huang qi • *Astragali membranacei radix*
Złocień wielkokwiatowy • Ju hua • *Chrysanthemi morifolii flos*

CZĘŚĆ III: RECEPTURY I REMEDIA

ROZDZIAŁ 4: Receptury i remedia

Próbka z pojedynczego zioła

Alergie

Odwar przeciwalergiczny

Bezsennaść

Napar ułatwiający zasypianie

Odwar na głębszy sen

Odwar wyciszający umysł przed snem

Ból brzucha

Olejek ziołowy na zdrowy brzuch

Ból głowy

Odwar łagodzący ból głowy z Wilgocią

Odwar łagodzący ból głowy ze stagnacją

Odwar łagodzący ból głowy z Wiatrem

Odwar łagodzący napięciowy ból głowy

Bóle o różnym podłożu

Odwar łagodzący różne bóle i boleści
Odwar łagodzący różne bóle i boleści z Gorącym
Kompres przeciwbólowy
Kompres łagodzący ból z Gorącym

Ból pleców

Odwar uśmierzający ból pleców i kolan
Olejek ziołowy zwalczający ból pleców i dolnej części ciała
Maść łagodząca ból pleców i dolnej części ciała

Ból szyi i barków

Odwar łagodzący ból szyi i barków
Olejek ziołowy łagodzący ból szyi i barków

Cholesterol

Odwar kontrolujący poziom cholesterolu

Ciśnienie krwi

Odwar regulujący nadciśnienie

Cukier we krwi

Napar z kozieradki dla diabetyków
Herbatka cynamonowa dla diabetyków

Dla dzieci

Kojąca herbatka do kąpieli
Rozgrzewająca herbatka do kąpieli
Herbatka do kąpieli łagodząca skórę
Herbatka do kąpieli wspomagająca trawienie
Odwar wspomagający trawienie dla dzieci
Rozgrzewający odwar wzmacniający trawienie dla dzieci
Odwar ułatwiający zasypianie dla dzieci

Energia

Odwar wzmacniający Qi Śledziony (na bazie Liu Jun Zi Tang, odwaru sześciu dżentelmenów)
Odwar dodający popołudniowej energii
Popołudniowa energia w pracy
Odwar energetyzujący z reishi

Frustracja

Odwar uwalniający frustrację

Napar uwalniający frustrację

Gazy i wzdęcia

Odwar łagodzący gazy i wzdęcia

Infekcje zatok

Odwar zwalczający infekcje zatok

Kaszel

Napar na szybką pomoc przy mokrym kaszlu

Rozgrzewający napar na szybką pomoc przy kaszlu

Odwar łagodzący suchy kaszel

Syrop łagodzący suchy kaszel

Syrop łagodzący mokry kaszel

Laktacja

Odwar pobudzający laktację

Menstruacja

Olejek ziołowy łagodzący skurcze menstruacyjne

Odwar łagodzący skurcze menstruacyjne

Odwar łagodzący skurcze menstruacyjne z niedoborem Krwi

Migrena

Odwar łagodzący migrenę (na bazie Tian Ma Gou Teng Yin)

Niedobór Krwi

Syrop budujący Krew

Mieszanka owocowa z ziołami budującymi Krew

Zioła budujące Krew do koktajlów

Niepokój

Odwar wyciszający niepokój

Odwar uspokajający

Odwar łagodzący niepokój

Napar wspomagający medytacyjny umysł

Nietrzymanie moczu

Odwar wzmacniający zdrowie pęcherza

Odporność

Mieszanka do gotowania wzmacniająca odporność

Odwar wzmacniający odporność

Odwar z Jiang huang (kurkumy) wzmacniający odporność

Okres poporodowy

Syrop po porodzie

Odwar po porodzie

Przegrzanie organizmu

Letni chłodnik

Letni chłodnik 2

Chłodnik na gorące i parne lato

Przeziębienie i grypa

Odwar zwalczający przeziębienia

Odwar zwalczający przeziębienie z gorączką

Odwar zwalczający przeziębienie ze sztywnieniem szyi i barków

Odwar zwalczający przeziębienie z bólem głowy

Odwar zwalczający przeziębienie z ogólnym bólem ciała

Odwar zwalczający przeziębienie z kaszlem

Odwar zwalczający przeziębienie z gorączką i kaszlem

Odwar zwalczający przeziębienie z suchym kaszlem

Odwar zwalczający przeziębienie z katarem

Skręcenia i siniaki

Kompres łagodzący ból pourazowy

Skurcze mięśni

Odwar zapobiegający skurczom nóg i mięśni

Kompres łagodzący skurcze mięśni

Kompres łagodzący skurcze mięśni z Gorącem

Trawienie

Mieszanka do gotowania wspomagająca trawienie

Mieszanka do gotowania z koprem włoskim wspomagająca trawienie

Odwar wzmacniający trawienie

Odwar rozgrzewający trawienie

Gorzki odwar pobudzający trawienie

Koper po obiedzie
Poobiedni napar z kopru

Wspomaganie odchudzania

Odwar wspomagający odchudzanie i Qi Śledziony
Odwar wspomagający odchudzanie i osuszający Wilgoć
Kozieradka na odchudzanie
Odwar wspomagający odchudzanie i redukujący stres
Napar wspomagający odchudzanie i uspokajający emocje
Uspokajający odwar wspomagający odchudzanie
Napar wspomagający odchudzanie i kojący nerwicę żołądka
Odwar wspomagający odchudzanie i poprawiający jakość snu

Wydalenie

Odwar wspomagający zdrowe wydalenie

Wzrok

Okład na zaczerwienione i swędzące oczy
Napar łagodzący podrażnione oczy
Odwar usuwający męty

Zatwardzenie

Nawilżający odwar łagodzący zaparcia
Odwar łagodzący zaparcia z Gorącem

Zdrowie dziąseł

Odwar wspomagający zdrowie dziąseł

Zdrowie jamy ustnej

Płukanka do ust łagodząca ból zębów
Płukanka dla zdrowej jamy ustnej

Zdrowie piersi

Olejek ziołowy dla zdrowych piersi

Zdrowie serca

Odwar wspomagający zdrowie serca
Codzienny odwar na zdrowe serce
Mieszanka do gotowania wspierająca zdrowie układu
sercowo-naczyniowego

Zdrowie skóry

Kąpiel parowa do twarzy z Mei gui hua

Zespół napięcia przedmiesiączkowego

Odwar harmonizujący Wątrobę i Śledzionę

Odwar łagodzący napięcie przedmiesiączkowe i skurcze

Odwar harmonizujący przy wzdęciach i obrzękach

Zgaga

Odwar łagodzący zgagę

Źródła

Bibliografia

Indeks

olej migdałowy

gaza

wosk pszczeli

alkohol

melasa



Wstęp

Uwielbiam ziołolecznictwo bez względu na system, z jakiego się wywodzi, czy miejsce jego pochodzenia. Rośliny są niesamowite. Zaczęłam czytać o ziołolecznictwie oraz eksperymentować z nim na własną rękę z książkami podobnymi do tej. Zanim profesjonalnie zajęłam się chińską medycyną, nauczyłam jogi w formie terapii oraz ajurwedy. Podczas studiów z akupunktury i chińskiego ziołolecznictwa pracowałam w sklepie GNC, gdzie pomagałam klientom w doborze ziół i suplementów. Ograniczony wolny czas poświęcałam wolontariatowi i pomagałam moim nauczycielom oraz promotorom, pracując w zielarni szpitalnej i sporządzając receptury pacjentom. Lubiłam sam pobyt w zielarni, pomieszczeniu wypełnionym ponad trzystoma słojami ziół – każdym o innym aromacie, wyglądzie i odmiennej strukturze. Kiedy otwierałam drzwi, uwodziła mnie woń wszystkich tych ziół. Na studiach nieźle radziłam sobie z akupunkturą, lecz każdy wiedział, że obiektem mojego prawdziwego uwielbienia jest ziołolecznictwo chińskie.

Po ukończeniu studiów kontynuowałam naukę o chińskim ziołolecznictwie na kursie poświęconym ajurwedzie i zostałam członkinią Cechu Zielarzy Amerykańskich, aby zdobyć wiedzę o ziołolecznictwie zachodnim. W tym samym czasie zajęłam się chińską medycyną zawodowo oraz rozpoczęłam pracę w Akademii Akupunktury Pięciu Żywiołów jako kierownik zielarni, doradca kliniki zielarskiej, nauczyciel oraz, w końcu, dyrektor. Moją pasją jest bezpośrednia praca ze studentami i z ziołami.

Chociaż znam inne systemy ziołolecznictwa, w 99% przypadków podczas stawiania diagnozy stosuję system chiński, ponieważ uważam, że jest precyzyjny i dokładny w procesie dotarcia do źródła wszelkich problemów. Obecnie wraz ze współpracownikiem używamy wyłącznie lokalnych ziół zachodnich zgodnie z zasadami medycyny chińskiej. Jestem bardzo podekscytowana przyszłością chińskiego ziołolecznictwa w Stanach Zjednoczonych.

Zachodnia zielarka, Rosemary Gladstar, podsumowała zielarzy i ziołolecznictwo takimi słowami: „Jednym, w czym są zgodni wszyscy zielarze, jest to, żeby nie gotować ziół w aluminiowym garnku”. Ziołolecznictwo wywodzi się z rozmaitych zakątków świata, jest tworzone przez różne kultury i wykorzystywane na mnóstwo sposobów. Zioła wprowadziły dość istotne zmiany w moim życiu i byłam też świadkiem tego, jak niesamowicie działają na moich klientów,

znajomych i moją rodzinę. Mam nadzieję, że ta książka pomoże ci w poszukiwaniach i określeniu tego, co działa najlepiej dla ciebie.

Moim celem przyświecającym pisaniu tej książki było uczynienie całego ogromu medycyny chińskiej przyswajalnym obszarem dla nowicjuszy, a systemów diagnozy, na których opiera się ta medycyna – przystępnymi metodami. Poznasz, jak wykorzystywać ziołolecznictwo chińskie w doborze ziół oraz kiedy i jak dana roślina pomoże ci wzmocnić zdrowie i kwitnąć!



Odwar wyciszający niepokój,
STRONA 80



 Część pierwsza 

ABC CHIŃSKIEGO ZIOŁOLECZNICTWA

Ziołolecznictwo chińskie jest systemem holistycznym, dlatego nie ma ono na celu wyleczenia dolegliwości zdiagnozowanych przez medycynę zachodnią. Skupia się raczej głównie na zapobieganiu chorobom poprzez zachowanie równowagi fizycznej, umysłowej i duchowej. Pomaga zwalczać choroby i dolegliwości dzięki temu samemu mechanizmowi przywracania równowagi, przy czym – zależnie od potrzeb – ma łagodne lub silne działanie terapeutyczne.

Książka została zaprojektowana tak, aby rozłożyć ogrom, jakim jest medycyna chińska, na łatwe pierwsze kroki ku nauce całego systemu. Pierwszy rozdział wprowadza w podstawowe koncepty chińskiego ziołolecznictwa. Na początku nauka ram medycyny chińskiej może wydać się przytłaczająca, ale spojrzenie na zdrowie i choroby przez ten pryzmat pozwoli dokładnie i szczegółowo zrozumieć wiele dolegliwości. Dzięki takiemu dogłębnemu poznaniu można sporządzić równie ekscytujący plan leczenia konkretnych schematów chorób. W rozdziale drugim dowiesz się, jak założyć domową zielarnię, w której umieścisz chińskie zioła przedstawione w rozdziale trzecim. Następnie przygotujesz z nich receptury i remedia, które znajdziesz w rozdziale czwartym.



Mieszanka owocowa
z ziołami budującymi Krew,
STRONA 89

ROZDZIAŁ 1

Wszystko o ziołolecznictwie chińskim

Zanim zajmiemy się ziołami i remediami, musimy omówić pewne ważne kwestie, mianowicie koncepty, które współpracują ze sobą oraz tworzą chiński system różnicowania i diagnozy charakteryzujący chińskie ziołolecznictwo. Zdolność dokładnej identyfikacji całego szeregu głównych przyczyn danej choroby, stawiania trafnej diagnozy i przepisania eleganckiej, precyzyjnej receptury to cud, jakim jest chińskie ziołolecznictwo. W tym rozdziale dowiesz się o podstawowych elementach medycyny chińskiej, aby z pewnością siebie ruszyć naprzód i stworzyć własną zielarnię oraz sporządzić własne receptury.



Czym jest chińskie ziołolecznictwo?

Chińskie ziołolecznictwo to tradycyjny azjatycki system uzdrawiania powstały tysiące lat temu. Jest jedną z dziedzin tradycyjnej medycyny chińskiej (TCM) i wykorzystuje części roślin, takie jak korzenie, owoce, liście i korę, do leczenia chorób i zaburzeń równowagi. Te lecznicze substancje są od wielu wieków udoskonalane, łączone i stosowane w kombinacjach zwanych recepturami, które mogą zawierać do osiemnastu składników.

Początkowe daty tradycyjnych systemów medycyny nie są znane. Niektóre z najwcześniejszych zapisków pochodzą z czasów chińskiej dynastii Han panującej od 25 roku p.n.e. do roku 220 n.e. W pismach tych zachowało się to, co wówczas już było znane, co oznacza, że systemy te są jeszcze starsze. Już w tamtym czasie chińskie ziołolecznictwo było funkcjonującym systemem medycyny, który wciąż się rozwijał. Za panowania późniejszej dynastii Tang powstało dzieło *Materia Medica*, które przetrwało do dziś. Zebrano tam między innymi informacje na temat ponad 850 ziół, leków ziołowych oraz ich leczniczych właściwości. Przez cały ten długi czas ziołolecznictwo chińskie rozwijało się i rozpowszechniało, a mimo to podczas nauki o nim studenci wciąż czytają klasykę, taką jak *Nei Jing Su Wen* autorstwa Huanga Di*.

Ziołolecznictwo chińskie prezentuje narzędzia do osiągnięcia równowagi oraz utrzymania ciała, umysłu i duszy w zdrowiu. Pomaga ci być najlepszą wersją siebie. W licznych przeplatających się ze sobą systemach wykorzystuje naturę jako ideał równowagi. W mojej ulubionej metaforze o działaniu leczenia holistycznego ludzie są porównani do drzew: w kwestii zdrowia nie wszyscy są silnymi dębami. Niektórzy są niskimi, kulistymi jabłonkami, natomiast inni – wysokimi, smukłymi sosnami. Piękno holistycznego systemu uzdrawiania tkwi w tym, że nasze indywidualne cele zdrowotne są wyjątkowe tylko dla nas i nie musimy trzymać się standardów niemożliwych do osiągnięcia.

W trakcie nauki teorii chińskiego ziołolecznictwa pamiętaj, że jest to rama, przez którą możesz ujrzeć cały świat – w tym siebie i innych. Pamiętaj, że jest to wstęp do zasady: możesz studiować tę medycynę całe życie i nigdy nie znajdziesz się w końcowym punkcie, w którym oświadczysz: „Tak, wiem już wszystko”. Wraz z bogatą, starożytną historią rodzi się mnóstwo informacji. Jednak pomimo całych stuleci, w trakcie których pojawiali się różni pisarze,

* W polskiej wersji *Kanon medycyny chińskiej Żółtego Cesarza* – przyp. tłum.

nauczyciele i uczeni, podstawy są niezmiennie. Są zwyczajne, ale mogą być zastosowane niemal do wszystkiego.

Tradycyjna medycyna chińska

Dzisiaj w Stanach Zjednoczonych hasło „tradycyjna medycyna chińska” (TCM) jest często stosowane jako termin zbiorczy odnoszący się do medycyny chińskiej. Chociaż mówi się o Chinach jako kolebce TCM, na przestrzeni wieków również inne kraje, takie jak Korea i Japonia, odnalazły ten system (albo on przywędrował do nich). Wieki temu przyjęły chińską medycynę i uczyniły swoją własną, więc można ją nazywać również *medycyną azjatycką*. Uważam, że to dokładniejsza definicja, ponieważ kraje azjatyckie, takie jak Japonia i Korea, wniosły cenny wkład w tę dziedzinę.

Tradycyjna medycyna chińska obejmuje ziołolecznictwo chińskie, akupunkturę, bańki, tuinę, gua shę, dietetykę i termopunkturę.

Akupunktura polega na wkłuwaniu bardzo cienkich igieł – cieńszych od ludzkiego włosa – w konkretne punkty na ciele. Punkty te są rozmieszczone na jednej z dwunastu ścieżek energetycznych zwanych meridianami i wpływają na przepływ energii przez te kanały oraz pomagają łagodzić objawy różnych dolegliwości, jednocześnie stymulując zdrowie i równowagę. Można sobie wyobrazić meridiany, patrząc na mapę metra w dużym mieście, takim jak Londyn czy Berlin. Taka sieć składa się z licznych linii z wyznaczonymi przystankami i punktami połączeń lub przecięć, które mogą zabrać cię w dowolne miejsce. W ten sposób meridiany akupunktury podróżują przez ciało: sięgają czubków kończyn i przecinają setki punktów, dzięki którym możemy uzyskać dostęp do energii meridianów.

Większość terapeutów podczas jednej wizyty stosuje liczne metody. I tak możesz otrzymać termopunkturę, akupunkturę, ale też i inną terapię, jak na przykład bańki czy tuinę, a na dodatek ziołową recepturę, którą zabierzesz ze sobą do domu. Termopunktura (inaczej „moksoterapia” lub „moksowanie”) wykorzystuje suszone zioło bylicy pospolitej (*Artemisia vulgaris*). Z rośliny formuje się stożki, które są następnie ogrzewane w celu stymulacji punktów akupunktury. Termopunktura doskonale redukuje stany zapalne, wzmacnia energię i uśmierza ból. Tuina, gua sha oraz bańki są bardzo praktycznymi terapiami. Tuina polega na masażu, który przywraca równowagę meridianów akupunktury i je oczyszcza. Gua sha natomiast uwalnia napięcie, zastój i usu-

wa gorąco. Bańki, które przysysają się do meridianów, punktów akupunktury lub konkretnych obszarów na mięśniach, stały się popularne, od kiedy sławni olimpijczycy zaczęli pojawiać się na ekranach telewizorów z wyraźnymi, idealnie okrągłymi czerwonymi znakami na skórze.

CHIŃSKIE ZIOŁOLECZNICTWO DZISIAJ

Dziś ziołolecznictwo chińskie jest zróżnicowane. Niektórzy praktycy są bardziej tradycyjni: pomagają pacjentom zachować zdrowie i leczą choroby oraz dysharmonie, wykorzystując wyłącznie TCM.

Ziołolecznictwo chińskie może też mieć bardziej nowoczesne wydanie, ponieważ ziołarze chińscy integrują się z zachodnimi placówkami medycznymi, takimi jak kliniki, szpitale, gabinety chiropraktyczne oraz programy leczenia nowotworów. W ofercie Kliniki Cleveland znalazł się nawet program chińskiego ziołolecznictwa.

SKŁADNIKI POCHODZENIA ZWIERZĘCEGO

Być może czytałeś o częściach zwierząt stosowanych w ziołolecznictwie chińskim. Ta książka nie popiera takiej praktyki, mimo to historia ziołolecznictwa chińskiego pokazuje, że stosowano składniki pochodzenia zwierzęcego, w tym części egzotycznych gatunków, takich jak nosorożec. Łatwo zrozumieć, dlaczego zaopatrzenie w takie produkty bez stwarzania zagrożenia dla populacji zwierząt stanowiłoby problem. Zamiast części zwierząt stosowanych w przeszłości można dziś wykorzystać wiele gatunków roślin.



NAUKA PODSTAW

Ziołolecznictwo chińskie jest jednym z przedmiotów programu czteroletnich studiów magisterskich z tradycyjnej medycyny chińskiej. Inne komponenty tego programu to akupunktura, tuina, termopunktura oraz inne techniki. Aby praktykować medycynę chińską w Stanach Zjednoczonych, należy uzyskać tytuł co najmniej magistra. Mimo to opracowywane są programy studiów doktorskich, które cieszą się coraz większą popularnością.

Po uzyskaniu stopnia naukowego zdaje się liczne egzaminy przyznające międzynarodowe certyfikaty, a następnie należy zdobyć certyfikat umożliwiający praktykę w danym stanie.

Współcześni praktycy również decydują się na specjalizację i skupiają się na obszarach takich jak płodność i zdrowie układu rozrodczego lub leczenie nowotworów. Specjalizacje dają możliwość otrzymania dodatkowego poziomu certyfikacji, na przykład ABORM, Amerykańskiego Zarządu Orientalnej Medycyny Reprodukcyjnej, udzielanej specjalistom od leczenia bezpłodności. Bez względu na to czy lekarz zrobił specjalizację, ma tytuł doktora czy magistra, edukacja opiera się na jednakowych konceptach i systemach rozwijanych od całych stuleci.

Zasady chińskiego ziołolecznictwa

Zielarstwo jest obszerniejszą dziedziną niż to przedstawiane w mediach społecznościowych, gdzie czytamy, że jedno konkretne zioło leczy jedną konkretną dolegliwość. Kiedy będziemy odkrywać podstawy systemu diagnozy chińskiego ziołolecznictwa, zobaczysz, że wykraczają one daleko poza łatwe korelacje jeden do jednego.

Ziołolecznictwo chińskie opiera się na systemie wywodzącym się z zamierzchłych czasów i długiej tradycji chińskiej. Zawarte tam słowa, koncepty, jak i cały system na początku mogą wydawać ci się dziwne, ale cierpliwości, gdyż wkrótce staną się znajome.

PODEJŚCIE HOLISTYCZNE

Medycyna i ziołolecznictwo chińskie – tak jak inne tradycyjne systemy medycyny – patrzą na człowieka jako na całą, kompletną jednostkę. Wychowany na medycynie zachodniej być może przyzwyczaiłeś się do częstych wizyt u specjalistów. I tak kardiolog zajmuje się twoim sercem, terapeuta twoim zdrowiem umysłowym, ortopeda twoimi kośćmi i stawami, dentysta twoimi zębami, a okulista twoimi oczami. Jesteś z zasady podzielony na sekcje.

W chińskim ziołolecznictwie ciało i umysł są łączną, obszerną jednostką, a zawarte w niej układy współpracują ze sobą, koordynują się wzajemnie i są od siebie zależne w kwestii zdrowia, równowagi i dobrego samopoczucia. Kiedy jeden układ zostaje obciążony lub jego równowaga ulega zaburzeniu, może wywołać podobne problemy w innych układach.