

Różnicowanie i leczenie zaparć w medycynie chińskiej

Dr n. hum. Agnieszka Krzemińska

Pracownia Dietetyki i Ziołolecznictwa HERBARIUM

Właściwe żywienie a profilaktyka

„Najważniejsze dla przedłużenia życia jest zachowanie czystości Żołądka i Jelit.”

Ge Heng

słynny lekarz taoistyczny

(wschodnia dynastia Jin, 265-420 n.e.)

PRAWIDŁOWE WYPRÓŻNIANIE

Prawidłowe wypróżnianie:

- codzienne (w godzinach porannych)**
- kompletne**
- przebiega bez utrudnień i bez bólu**
- stolec jest uformowany i lekko nawilżony**

FIZJOLOGIA WYPRÓŻNIANIA W ŚWIETLE MEDYCYNY CHIŃSKIEJ

Jelito grube to swego rodzaju „rura”, przez którą prawidłowo przemieszcza się przekształcona treść pokarmowa, pod warunkiem, że

1. jest **wystarczająca ilość energii witalnej**, aby stymulować przesuwanie się w dół zawartości przewodu pokarmowego, a jednocześnie utrzymywać narządy wewnętrzne w ich fizjologicznym położeniu. W medycynie chińskiej tę siłę nazywamy „qi” (co się zwykle tłumaczy jako „energię witalną”).
2. Jelito grube jest odpowiednio **ukrwione, nawilżone i odżywione**, co czyni je elastycznym i umożliwia prawidłową motorykę (skurcze odcinkowe, perystaltyczne, propulsywne i masowe).
3. Treść przesuwaną przez jelito grube musi być odpowiednio **mięka i nawilżona**; w przeciwnym razie przesuwanie się mas kałowych jest bardzo utrudnione.
4. **Przepływ energii witalnej** w ciele jest prawidłowy, dzięki czemu transport materii w ciele również odbywa się płynnie i bez przeszkód.

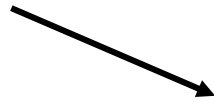
RÓŻNICOWANIE WZORCÓW PATOLOGII

WZORCE PATOLOGII

NADMIAROWE

NIEDOBOROWE

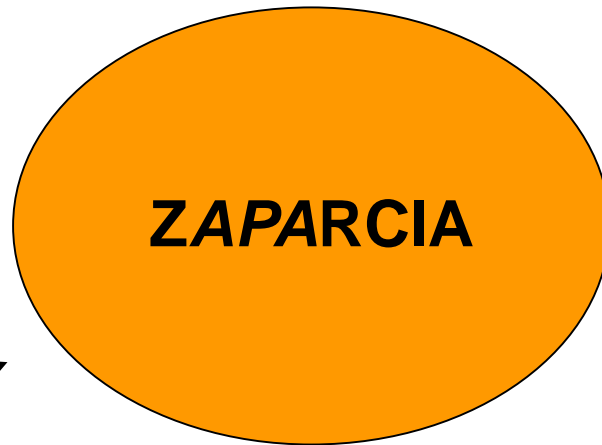
gorąco



zimno



zastój qi



niedobór qi



niedobór krwi



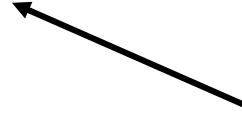
niedobór płynów



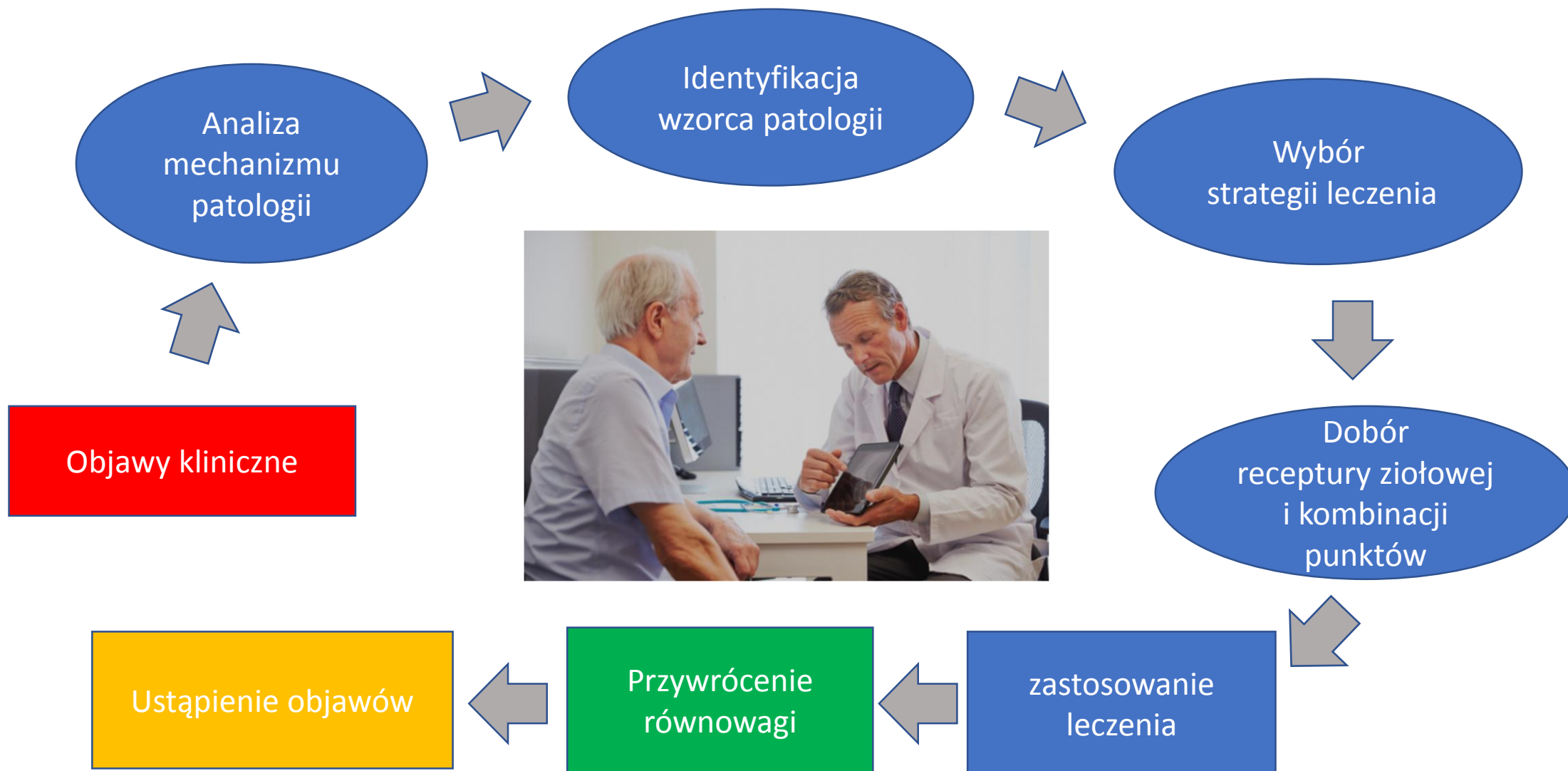
niedobór yin



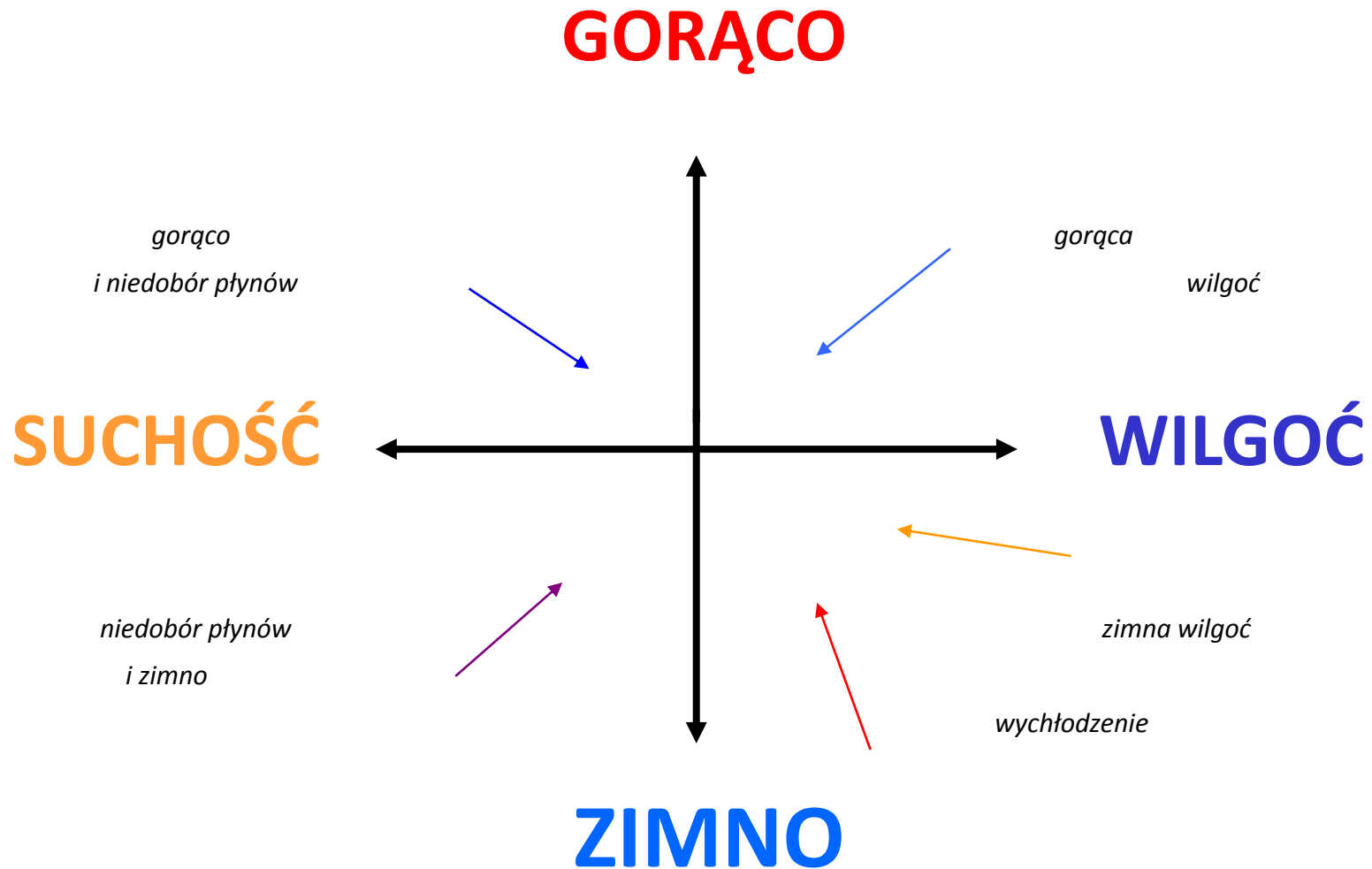
niedobór yang



DIAGNOZA I LECZENIE



Zasady leczenia dietą i ziołami



KLASYFIKACJA ZAPARĆ W MEDYCYNIE CHIŃSKIEJ

WZORCE NADMIAROWE

- 1. nadmiarowe gorąco w Żołądku i Jelitach**
- 2. zastój Qi Wątroby lub atak Wątroby na Śledzionę**
- 3. wniknięcie nadmiarowego zimna w jamę brzuszną**

WZORCE NIEDOBOROWE

- 4. niedobór Qi Śledziony i Płuc**
- 5. niedobór Krwi, płynów wewnętrznych i yin**
- 6. niedobór Yang Śledziony i Nerek**

1. Zaparcie na tle „nadmiaru gorąca w Żołądku i Jelitach”

OBJAWY:

- * silne zaparcie
- * suchy, twardy, zbity i trudny do wydalenia stolec
- * możliwy ból brzucha lub dyskomfort z odczuciem rozpierania w brzuchu
- * zła tolerancja ucisku na brzuch (ucisk nasila dyskomfort)
- * suchość w ustach i nasilone pragnienie z chęcią picia płynów
- * ciemny, zagęszczony, skąpy mocz
- * zaczerwieniona twarz
- * czerwony język z żółtym suchym nalotem

Patogenne „gorąco” można rozumieć jako nadaktywność lub nienormalne przyspieszenie pewnych procesów fizjologicznych: płyny są w zbyt dużym tempie resorbowane z jelita grubego (co prowadzi do nadmiernego wysuszenia i zagęszczenia stolca).

Patogenne „gorąco” powoduje też nadmierne ukrwienie pewnych obszarów ciała (np. twarzy, warg, języka)

1. Zaparcie na tle „nadmiaru gorąca w Żołądku i Jelitach”

PRZYCZYNY:

W stanach ostrych nadmiaru gorąca w Żołądku i Jelitach:

→ zaparcie u osób z **chorobą gorączkową**

Leczenie:

*środki **przeczyszczające** o smaku **gorzkim** (który pobudza ruch w dół)*

*lub **słonym** (który nawilża i rozmiękcza stwardniałe masy)*

*i termice **neutralnej, chłodnej lub zimnej** (by przeciwdziałać „gorącu”)*

W stanach przewlekłych nadmiaru gorąca w Żołądku i Jelitach:

→ przyczyna: **błędy żywieniowe** i **niezrównoważona dieta**

Leczenie: **???**

1. Zaparcie na tle „nadmiaru gorąca w Żołądku i Jelitach”

PRZYCZYNY:

W stanach ostrych nadmiaru gorąca w Żołądku i Jelitach:

→ zaparcie u osób z **chorobą gorączkową**

Leczenie:

*środki **przeczyszczające** o smaku **gorzkim** (który pobudza ruch w dół)*

*lub **słonym** (który nawilża i rozmiękcza stwardniałe masy)*

*i termice **neutralnej, chłodnej lub zimnej** (by przeciwdziałać „gorącu”)*

W stanach przewlekłych nadmiaru gorąca w Żołądku i Jelitach:

→ przyczyna: **błędy żywieniowe** i **niezrównoważona dieta**

Leczenie: **zmiana nawyków żywieniowych**



Źródło: B. Kirschbaum: „Atlas of tongue diagnosis”

Gorąco
wyniszczcza płyny:



1. Zaparcie na tle „nadmiaru gorąca w Żołądku i Jelitach”

Leki przeczyszczające stosowane jako główne remedia w recepturach do leczenia zaparc z nadmiarowego gorąca (podawane jednorazowo lub do uzyskania efektu – **następuje wypróżnienie i gorączka opada**):

- **Da Huang** - korzeń i kłącze rzewienia (*Radix et rhizoma Rhei*)
- **Fan Xie Ye** - liść senesu (*Folium Sennae*)
- **Mang Xiao** - sól gorzka (*Mirabilitum*)
- **Lu Hui** - ziele aloesu (*Herba Aloes*)

Da Huang – korzeń i kłącze rzewienia

Smak i termika:	gorzkie [••], zimne [•••]
Obiegi:	Serce [•], Jelito Grube [•••], Wątroba [•], Żołądek [••]
Kierunek działania:	opadający [•••]
Miejsce działania:	układ pokarmowy, dolny ogrzewacz
Dawka:	3-15 g



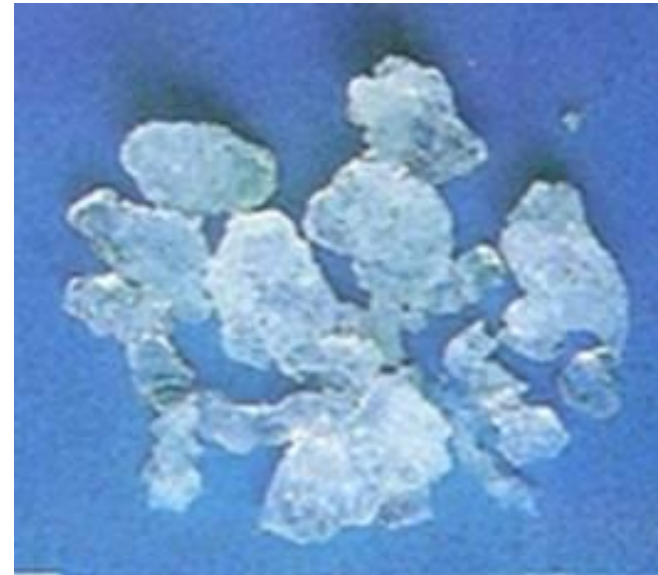
Fan Xie Ye – liść senesu

Smak i termika:	słodkie [•], gorzkie [••], zimne [•••]
Obiegi:	Jelito Grube [•••]
Kierunek działania:	w dół [••]
Miejsce działania:	układ pokarmowy, dolny ożrzewacz
Dawka:	1,5-3 g (efekt łagodnie przeczyszczający), 4,5 – 9 g (efekt silnie przeczyszczający) dodawać pod koniec gotowania



Mang Xiao – sól gorzka

Smak i termika:	ostre, gorzkie [•], słone [•], bardzo zimne [••]
Obiegi:	Żołądek [••], Jelito Grube [••]
Kierunek działania:	opadający [•••]
Miejsce działania:	dolny ogrzewacz, układ pokarmowy
Dawka:	6-18 g (nie gotować)



Lu Hui - aloes

Smak i termika:	gorzkie [••], zimne [••]
Obiegi:	Jelito Grube [••], Wątroba [••], Żołądek [•]
Kierunek działania:	w dół [••]
Miejsce działania:	układ pokarmowy, dolny ożrzewacz
Dawka:	1,5 – 4,5 g (nie gotować)



DA CHENG QI TANG

- Da Huang ***Radix et Rhizoma Rhei*** 12 g
- Mang Xiao ***Natrii Sulfas*** 12 g
- Zhi Shi ***Fructus Aurantii Immaturus*** 15 g
- Hou Po ***Cortex Magnoliae*** 24 g

Działanie:

Silnie przeczyszcza nagromadzenie gorąca w Yang Ming

MA ZI REN WAN

- Huo Ma Ren ***Semen Cannabis*** 30 g
- Xing Ren ***Semen Armeniacae*** 10 g
- Bai Shao ***Radix Paeoniae Alba*** 15 g
- Zhi Shi ***Fructus Aurantii Immaturus*** 10 g
- Hou Po ***Cortex Magnoliae Officinalis*** 10 g
- Da Huang ***Radix et Rhizoma Rhei*** 10 g
- (Feng Mi) ***Apis Mel*** 30 g

Działanie: aktywizuje krew i rozprasza zastoje, porusza qi, nawilża jelita, przeczyszcza gorąco, łagodzi ból

1. Zaparcie na tle „nadmiaru gorąca w Żołądku i Jelitach”

Leczenie zaparcí na tle „nadmiarowego gorąca”

TERAPIA stanów ostrych

Usuwanie patogennego „gorąca” za pomocą środków przeczyszczających jest kluczową **strategią leczniczą** w leczeniu chorób gorączkowych w stadium Yang Ming (obieg funkcjonalny Żołądka i Jelit), stosowaną jednorazowo w stanach ostrych.

BŁĘDY TERAPEUTYCZNE – negatywne skutki nieuzasadnionego lub przewlekłego przeczyszczania

Przewlekłe stosowanie środków przeczyszczających może doprowadzić do uszkodzenia płynów fizjologicznych (w tym elektrolitów) i jest niewskazane.

1. Zaparcie na tle „nadmiaru gorąca w Żołądku i Jelitach”

W stanach przewlekłych gorąca w Żołądku i Jelitach:

→ PRZYCZYNY: błędy żywieniowe i niezrównoważona dieta

- brak odpowiedniej ilości warzyw, kasz czy strączkowych
- ograniczanie się do rafinowanych węglowodanów złożonych (makaron, białe pieczywo) i nadmiar cukrów prostych
- nadmiar białka
- nadmiar potraw smażonych, pieczonych, grillowanych

Deficyt błonnika utrudnia perystaltykę jelit, a **nadmiar wysokobiałkowych produktów zwierzęcych** (mięso, kiełbasy, sery, jaja), zwłaszcza **smażonych, grillowanych, pikantnych** i wyraźnie **słonnych**, generuje duże ilości „gorąca”, które wyniszcza płyny wewnętrzne i powoduje nadmierne wysuszenie i „zapieczenie” stolca w jelicie.

1. Zaparcie na tle „nadmiaru gorąca w Żołądku i Jelitach”

Leczenie zaparć na tle „nadmiarowego gorąca”

TERAPIA ŻYWIENIOWA STANÓW PRZEWLEKŁYCH zaparć z gorąca w Żołądku i Jelitach

- zwiększenie ilości produktów roślinnych nieprzetworzonych
- wykluczenie produktów rafinowanych
- zmniejszenie udziału produktów zwierzęcych wysokobiałkowych
- rezygnacja z pieczenia, smażenia i grillowania na rzecz gotowania, gotowania na parze czy nawet spożywania części warzyw i owoców na surowo

Środki przeczyszczające w takiej sytuacji nie powinny być stosowane, zgodnie z zasadą minimalizowania ingerencji terapeutycznej:

„jeśli chorobę można wyleczyć dietą, nie należy stosować ziół”.

Przeciwwskazania do stosowania środków przeczyszczających

Środki przeczyszczające to leki **gorzkie, słone, chłodne lub zimne termicznie**.
Mają silną naturę redukującą, eliminującą i zsyłającą w dół.

Przeciwwskazania do ich stosowania:

- ciąża, laktacja, połów,
- menstruacja (zwłaszcza u kobiet z tendencją do obfitych krwawień),
- pierwsza faza przeziębienia,
- wychłodzenie Żołądka i Jelit,
- osłabienie i wyczerpanie,
- przewlekłe zaparcia na tle niedoborowym.

Przeciwwskazania do stosowania środków przeczyszczających

PRZYKŁAD

U pacjentów niedoborowych środki przeczyszczające mogą nasilić osłabienie i wyczerpanie. Stosowanie leków przeczyszczających (herbatki z rzewienia, szkarłatki, senesu) w okresie klimakterium z suchym zaparciem na tle niedoboru yin, krwi i płynów prowadzi do jeszcze większego wysuszenia płynów i niedoboru substancji w ciele.

USZKODZENIE PŁYNÓW, KRWI I YIN powoduje:

- przyspieszenie procesu pogłębiania się zmarszczek,
- nasilenie wysuszenia skóry i błon śluzowych,
- nasilenie problemów z bezsennością i labilnością emocjonalną
- paradoksalnie – coraz większe problemy z wypróżnianiem.

2. Zaparcie wywołane wniknięciem patogennego nadmiarowego „zimna” w obszar brzucha

PRZYCZYNY stanów ostrych:

- spożycie schłodzonej potrawy
- wypicie lodowato zimnego napoju
- narażania obszaru brzucha na działanie niskich temperatur
- inne

2. Zaparcie wywołane wniknięciem patogennego nadmiarowego „zimna” w obszar brzucha

OBJAWY:

- * ostry ból brzucha, z możliwym bólem w obszarze podżebrowym
- * odczucie rozpierania w brzuchu
- * możliwe napięcie i bolesne skurcze w okolicy pępka (za pępkiem i poniżej pępka)
- * wychłodzone dłonie i stopy
- * silna awersja do zimna i dreszcze, z potrzebą ogrzania brzucha
- * możliwe nieznaczne podwyższenie temperatury ciała
- * zablokowanie pracy układu pokarmowego
- * gruby (tłusty) biały nalot na języku

2. Zaparcie wywołane wniknięciem patogennego nadmiarowego „zimna” w obszar brzucha

Leczenie:

- rozproszenie nadmiaru zimna i ogrzanie okolicy brzucha
- wywary ziołowe na bazie ziół ostrych ciepłych i gorących
- nagrzewanie obszaru brzucha moksą
- akupunktura

Leczenie żywieniowe:

???

2. Zaparcie wywołane wniknięciem patogennego nadmiarowego „zimna” w obszar brzucha

Leczenie:

- rozproszenie nadmiaru zimna i ogrzanie okolicy brzucha
- wywary ziołowe na bazie ziół ostrych ciepłych i gorących
- nagrzewanie obszaru brzucha moksą
- akupunktura

Leczenie żywieniowe:

Powstrzymać się od jedzenia (pacjent ma zablokowany przewód pokarmowy i nie jest w stanie czegokolwiek zjeść, strawić i wydalić).

2. Zaparcie wywołane wniknięciem patogennego nadmiarowego „zimna” w obszar brzucha

TERAPIA ZIOŁOWA

Z ziół do leczenia takiego zaparcia stosuje się zioła silnie **rozpraszające zimno i ogrzewające wnętrze** lub **rozpraszające nagromadzenia**, o smaku ostrym i ciepłej lub gorącej termice, jak na przykład:

- **Fu Zi** - preparowany korzeń tojadu (*Radix Aconiti lateralis preparata*)
- **Xi Xin** - ziele kopytnika (*Herba Asari*).

Zhi Fu Zi – korzeń tojadu

Smak i termika:	ostre [•••], gorące [•••], toksyczne [•]
Obiegi:	Serce [••], Nerki [•••], Śledziona [••]
Kierunek działania:	powierzchnia [•••]
Miejsce działania:	dolny ożrzewacz, w głębi, wewnątrz
Dawka:	3-15 g



Gan Jiang – suszone kłącze imbiru

Smak i termika: ostre [•••], gorące [•••]

Obiegi: Serce [••], Płuca [••], Śledziona [•••], Żołądek [•••], (Nerki [••])

Kierunek działania: w głębi [•••]

Miejsce działania: Śledziona, Żołądek, środkowy ogrzewacz

Dawka: 3-9 g



DA HUANG FU ZI TANG

- Zhi Fu Zi ***Radix Aconiti Lateralis Preparata*** 15 g
- Da Huang ***Radix et Rhizoma Rhei*** 10 g
- Xi Xin ***Herba Asari*** 6 g

Działanie:

Ogrzewa Wnętrze, rozprasza Zimno, odblokowuje Jelita, łagodzi ból

WEN PI TANG

- Da Huang ***Radix et Rhizoma Rhei*** 12 g
- Ren Shen ***Radix Ginseng*** 12 g
- Zhi Gan Cao ***Radix Glycyrrhizae Preparata*** 9 g
- Gan Jiang ***Rhizoma Zingiberis*** 9 g
- Zhi Fu Zi ***Radix Aconiti Lateralis Preparata*** 12 g

Działanie:

- Ogrzewa i wzmacnia Yang Śledziony*
- Przeczyszcza nagromadzenie Zimna

Bóle brzucha na tle wniknięcia zimna

Na wniknięcie „zimna” w jamę brzuszną szczególnie podatne są dzieci, dlatego zapobieganie bólom brzucha i zaparciom u dzieci polega między innymi na unikaniu zimnych napojów i zimnych pokarmów (np. lodów, zimnych soków, zbyt dużej ilości surowych warzyw czy owoców).

Do łagodzenia bólu brzucha na tle wniknięcia zimna (niekoniecznie z zaparciem) u dzieci i dorosłych w medycynie chińskiej są stosowane zioła znane też jako przyprawy kuchenne:

- owoc pieprzu czarnego (*Fructus Piperi*)
- suszone kłącze imbiru (*Rhizoma Zingberis*)
- owocnia żółtodrzewu, czyli pieprz syczuański (*Pericarpium Zanthoxyli*)
- pąki kwiatowe goździkowca wonnego, czyli goździki (*Flos Caryophylli*) – to środek, który ponadto łagodzi wymioty na tle zimna
- owoc kopru włoskiego (*Fructus Foeniculi*)
- galgant (*Rhizoma Alpiniae officinarum*)

Ding Xiang – pąki kwiatowe goździkowca

Smak i termika: ostre, ciepłe

Obiegi: Nerki, Śledziona, Żołądek

Dawka: 1-3 g

Ogólna charakterystyka:

- ogrzewa środkowy ogrzewacz,
- kieruje qi Żołądka w dół,
- leczy czkawkę,
- wzmacnia yang Nerek.

Przeciwwskazania:

- wewnętrzne gorąco
- według niektórych źródeł nie powinno być łączone z Yu Jin



Xiao Hui Xiang



Xiao Hui Xiang – owoc kopru włoskiego

Smak i termika: ostre, ciepłe

Obiegi: Wątroba, Nerki, Śledziona, Żołądek

Dawka: 3-9 g

Ogólna charakterystyka:

- harmonizuje środkowy ogrzewacz,
- ogrzewa dolny ogrzewacz,
- leczy zaburzenia przepuklinowe.
- ogrzewa i pobudza przepływ
w meridianie Wątroby i w dolnym ogrzewaczu

Przeciwwskazania:

- buchający niedoborowy ogień



Hu Jiao



Hua Jiao – owoc pieprzu czarnego

Smak i termika: ostre [•••], gorące [•••]

Obiegi: Jelito Grube [•••], Żołądek [•••]

Dawka: 1,5 - 3 g (w wywarze)

0,5-1 g (w proszku)

Ogólna charakterystyka:

Wydala patogenne zimno z Żołądka i Jelit.

Przeciwwskazania:

- ciąża



Przeciwwskazania do stosowania środków rozpraszających zimno (*)

Stosowanie ziół ostrych i rozpraszających o cieplej lub gorącej naturze jest przeciwwskazane u osób z objawami tak zwanego „niedoborowego gorąca” (to objawy typowe na przykład w okresie klimakterium) oraz „buchającego ognia” i „gorąca krwi”; większości z nich nie należy także stosować podczas ciąży. Zastosowanie strategii rozpraszania zimna i intensywnego ogrzewania poprzez spożywanie suszonego imbiru, pieprzu i goździków u kobiety w okresie okołomenopauzalnym nie tylko nie usunie dolegliwości, ale wręcz nasili objawy uderzeń gorąca, nocnych potów, suchości skóry i błon śluzowych, zaparc z suchym stolcem, bezsenności, rozdrażnienia, niepokoju i niestabilności emocjonalnej.

3. Zaparcie na tle „zastoju qi Wątroby*”

PRZYCZYNY:

- napięcie emocjonalne
- zakłócenie normalnego rytmu i okoliczności wypróżniania (zaparcie w podróży)

OBJAWY:

- * wypróżnianie ze stolcem w małych kawałkach
- * stolec nie musi być suchy
- * zaparcie może występować na przemian z biegunką
- * objawy pojawiają się lub nasilają się pod wpływem stresu, silnych emocji, presji czasu lub braku ruchu

3. Zaparcie na tle „zastoju qi Wątroby*”

Leczenie: zaparcie na tle „zastoju qi”

- usunięcie czynników, które wywołują zastój (stres, pośpiech, brak ruchu).
- ważne jest prawidłowe oddychanie
- niezbędna jest codzienna porcja umiarkowanego ruchu i ćwiczeń rozciągających
- ewentualnie zioła aktywizujące przepływ qi i rozpraszające zastój (pomocne także w pobudzaniu ruchu w przewodzie pokarmowym w przypadku niestrawności i zaparcie).

3. Zaparcie na tle „zastoju qi Wątroby*”

Działanie regulowania przepływu i zsyłania w dół mają niektóre egzotyczne owoce i ich skórki, na przykład:

- niedojrzały owoc gorzkiej pomarańczy (*Fructus Aurantii immaturus*)
- owoc pomarańczy gorzkiej (*Fructus Aurantii*)

Zhi Shi – niedojrzały owoc gorzkiej pomarańczy

Smak i termika: gorzkie [••], ostre, lekko ochładzające [••]

Obiegi: Jelito Grube,

Śledziona [••], Żołądek [••]

Kierunek działania:

opadający [••]

Miejsce działania:

Śledziona i Żołądek,

środkowy ogrzewacz

Dawka: 3-9 g



Zhi Ke – owoc gorzkiej pomarańczy

Smak : gorzkie [••], ostre, (kwaśne [•])

Termika: lekko chłodne [••],

Obiegi: Śledziona [•••], Żołądek [•••],

Jelito Grube, (Płuca [••], Wątroba [•])

Kierunek działania: opadający [•]

Miejsce działania: środkowy ogrzewacz,
Płuca, Śledziona, Żołądek

Dawka: 3-9 g



Qing Pi – niedojrzały owoc mandarynki

Smak i termika:	gorzkie [•••], ostre [•], ciepłe [•••] <i>{lekko kwaśne}</i>
Obiegi:	Pęcherzyk Żółciowy [•••], Wątroba [•••], Żołądek
Kierunek działania:	opadający [••]
Miejsce działania:	Śledziona i Żołądek, środkowy ogrzewacz
Dawka:	3-9 g



LIU MO TANG

- Mu Xiang ***Radix Aucklandiae*** 9 g
- Bing Lang ***Semen Arecae*** 12 g
- Wu Yao ***Radix Linderae*** 9 g
- Zhi Shi ***Fructus Aurantii Immaturus*** 9 g
- Da Huang ***Radix et Rhizoma Rhei*** 6 g

Działanie:

- Pobudza przepływ qi i zsyła w dół zbuntowany przepływ
- Uwalnia klatkę piersiową
- Rozprasza zastój i przeczyszcza nagromadzenia

Przeciwwskazania do stosowania środków aktywizujących przepływ qi

Jako leki rozpraszające zastój i pobudzające ruch w dół środki te są przeciwwskazane

- u osób bardzo osłabionych
- u kobiet w ciąży

chyba że umiejętnie zestawi się je z ziołami wzmacniającymi, które uchronią przed ewentualnymi niepożądanymi skutkami niewłaściwie dobranej strategii leczenia.

4. Zaparcia na tle „niedoboru Qi Śledziony* i Płuc*”

„Niedobór qi” - osłabienie funkcji życiowych i zmniejszoną wydolność narządów wewnętrznych.

OBJAWY niedoboru qi Śledziony i Płuc

- * zmęczenie
- * niski poziomem witalności
- * spadek odporności
- * osłabienie apetytu
- * luźne stolce
- * płytki oddech
- * bladość twarzy
- * bładny, wiotki język, z odciskami zębów na brzegach
- * stolec jest suchy lub miękki
- * czas między wypróżnieniami jest wydłużony
- * pacjent odczuwa parcie i potrzebę wypróżnienia, ale brakuje siły, by wydalić stolec
- * po wypróżnieniu może nastąpić osłabienie, a w skrajnych przypadkach nawet omdlenie



Niedobór qi:



Źródło: B. Kirschbaum: „Atlas of chinese tongue diagnosis”

4. Zaparcia na tle „niedoboru Qi Śledziony* i Płuc*”

Jedną z funkcji qi jest utrzymywanie narządów w ich fizjologicznym położeniu, dlatego w przypadkach skrajnie nasilonego „niedoboru qi” (który nazywamy „opadaniem qi”) pacjent nie tylko nie ma sił, by wydalić stolec, ale jest wręcz narażony na wypadanie odbytu, wypadanie macicy, czy obniżenie narządów w jamie brzusznej.

4. Zaparcia na tle „niedoboru Qi Śledziony* i Płuc*”

PRZYCZYNY:

- błędy żywieniowe (nieregularne posiłki, żywność przetworzona, mrożonki, potrawy z kuchenki mikrofalowej)
- wyczerpujący tryb życia
- przemęczenie i przepracowanie
- stany osłabienia po wyniszczających chorobach

4. Zaparcia na tle „niedoboru Qi Śledziony* i Płuc*”

Leczenie zaparcí na tle „niedoboru qi”

- wzmacnianie qi Śledziony i Płuc oraz – w poważniejszych stanach – na stosowaniu ziół, które wspierają „unoszenie qi w górę”.

Przykładowe zioła stosowane w leczeniu zaparcí na tle niedoboru qi to powszechnie znane adaptogeny:

- korzeń żeńszenia (*Radix Ginseng*)
- korzeń dzwonkowca (*Radix Codonopsis pilosulae*)
- korzeń traganka błoniastego (*Radix Astragali membranacei*)
- korzeń lukrecji (*Radix Glycyrrhizae uralensis*)

Ich stosowanie u osób słabych, wyczerpanych czy chorowitych nie tylko pośrednio wspomaga wyregulowanie wypróżniania, ale ogólnie podniesie poziom energii witalnej i poprawi funkcjonowanie narządów wewnętrznych. W Chinach osobom bardzo osłabionym tradycyjnie podaje się lekkostrawną zupę ryżową ugotowaną na wywarze z wymienionych ziół. Żywnienie również powinno być dobrane tak, by wzmacniać organizm. W stanach osłabienia qi zaleca się ciepłe zupy, ciepłe kompoty z suszonych owoców, pożywne i lekkostrawne gotowane posiłki, długo gotowane buliony warzywno-mięsne, itp. Unikać należy surowych warzyw i owoców, produktów ciężkostrawnych lub tłustych, nadmiaru produktów pszennych, mlecznych i słodczy, a także przejadania się popołudniu i wieczorem.

5. Zaparcia na tle „niedoboru krwi / płynów / yin”

Aby motoryka jelit była prawidłowa, jelito musi być nie tylko zasilone w energię witalną, ale musi być też nawilżone i odżywione przez krew, co gwarantuje jego elastyczność i prawidłowe, rytmiczne obkurczanie.

OBJAWY niedoboru krwi / płynów

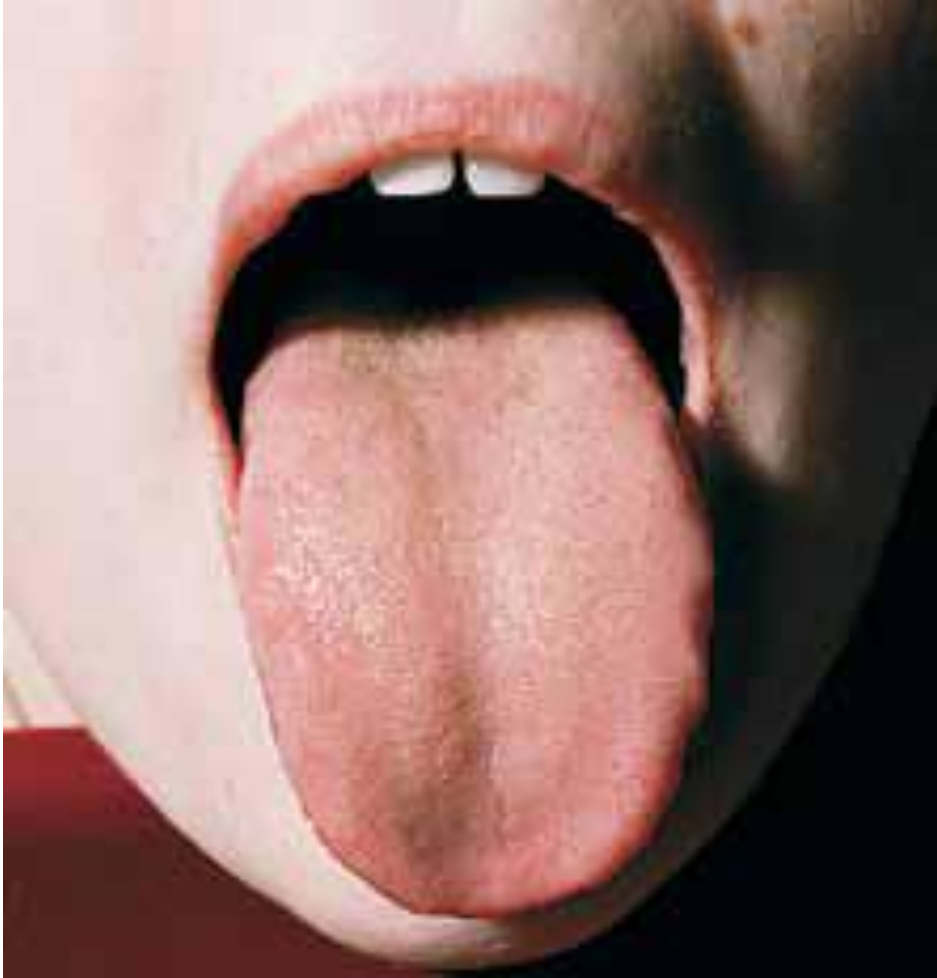
- * wypróżnienia mogą występować regularnie (codziennie lub raz na 2-3 dni)
- * stolec jest okrągły, suchy, dość trudny do wydalania
- * bladość twarzy, warg i spojówek
- * tendencja do anemii
- * możliwe zawroty głowy
- * tendencja do niskiego ciśnienia krwi
- * skąpe krwawienia menstruacyjne
- * sucha skóra, kruche i łamliwe paznokcie, suche, cienkie i wypadające włosy
- * możliwe jest też osłabienie pamięci i koncentracji
- * możliwe palpacje oraz problemy ze snem, polegające na wybudzaniu się w nocy.



Niedobór krwi i płynów:

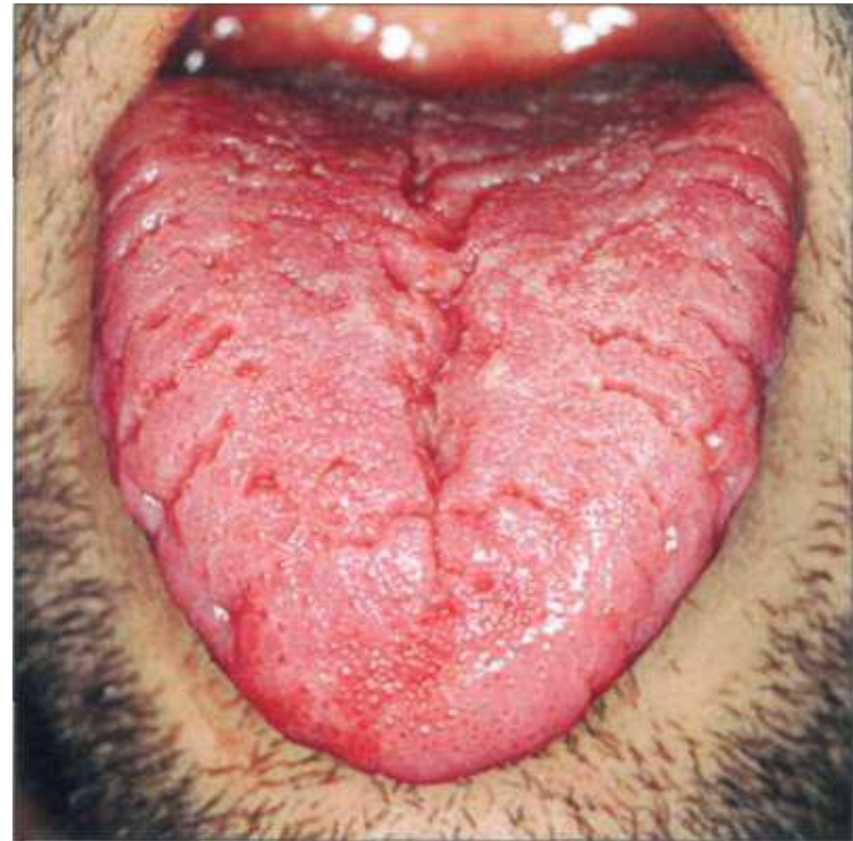


Źródło: B. Kirschbaum: „Atlas of chinese tongue diagnosis”



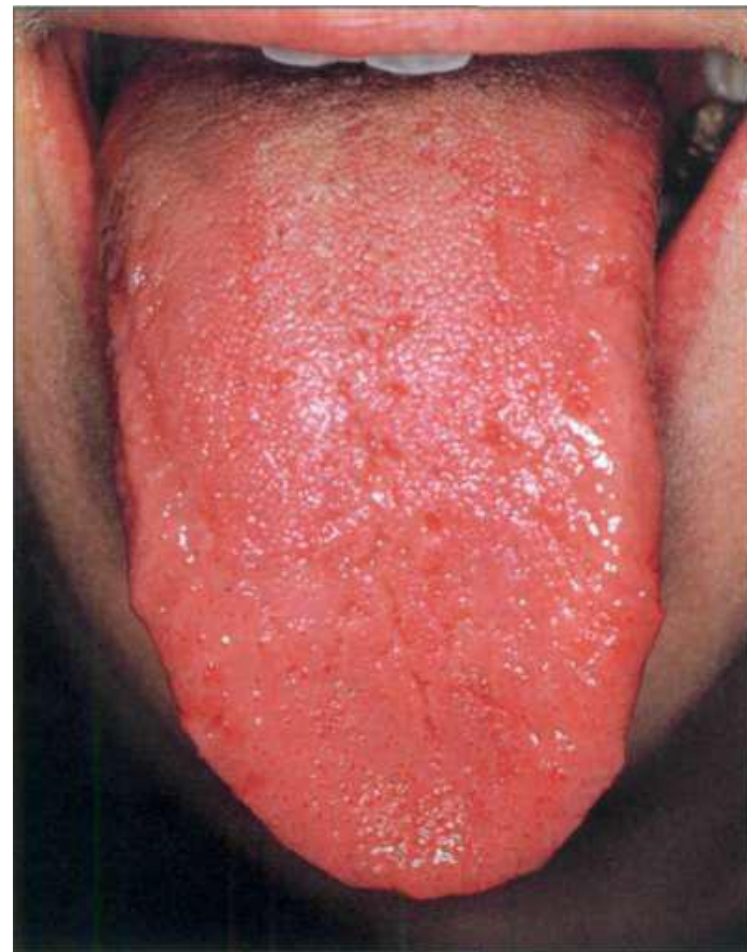
Źródło: B. Kirschbaum: „Atlas of chinese tongue diagnosis”

Niedobór yin i płynów
z gorącem





Niedobór yin:



Źródło: B. Kirschbaum: „Atlas of chinese tongue diagnosis”

5. Zaparcia na tle „niedoboru krwi i płynów”

PRZYCZYNY

- utrata dużej ilości krwi
- nadmiar produktów osuszających (kawa, herbata), octu i soli
- radykalne diety odchudzające
- palenie tytoniu
- nadużywanie leków przeczyszczających
- nadmiar wysiłku intelektualnego (niedobór krwi)
- forsowne ćwiczenia fizyczne (niedobór krwi)
- nadużywanie sauny
- naturalne procesy starzenia (menopauza – niedobór yin i płynów)

5. Zaparcia na tle „niedoboru krwi i płynów”

Stany ostre zaparcia:

- urazy mechaniczne z krwawieniem
- interwencje chirurgiczne z utratą dużej ilości krwi
- obfite menstruacje
- utrata krwi podczas porodu

Ukrwienie jelita grubego w krytycznych sytuacjach nie jest dla organizmu priorytetowe - zdecydowanie ważniejsze są mózg, serce i inne narządy. Dlatego w przypadku utraty dużej ilości krwi jelito grube zostaje pozbawione odpowiedniej ilości krwi, a co za tym idzie – nawilżenia, odżywienia i dotlenienia, co negatywnie rzutuje na wypróżnianie.

5. Zaparcia na tle „niedoboru krwi i płynów”

TERAPIA ŻYWIENIOWA – zalecane produkty dla odżywienia krwi:

- wątróbka, czerwone mięso, żółtko
- czarny sezam,
- zielona warzywa,
- czerwone słodkie owoce (czerwone czereśnie, czerwone daktyle, figi, jagody kolcowoju).

TERAPIA ŻYWIENIOWA – zalecane produkty dla regeneracji płynów ciała:

- ciepła woda z miodem i cytryną
- kompoty z suszonych owoców (zwłaszcza suszone gruszki, morele, śliwki, owoc morwy, rodzynki)
- wszelkie gotowane owoce i warzywa, zwłaszcza szpinak i bakłażan
- szlachetne oleje – świeże, tłoczone na zimno: olej lniany, olej rydzowy, czy olej sezamowy, który pobudza ruch w dół w jelicie grubym dzięki nawilżeniu i odżywieniu jelit.

ZENG YE TANG

- Xuan Shen ***Radix Scrophulariae*** 30 g
- Mai Men Dong ***Radix Ophiopogonis*** 24 g
- Sheng Di Huang ***Radix Rehmanniae*** 24 g

Działanie:

Pobudza wytwarzanie płynów fizjologicznych, nawilża Suchość, odblokowuje Jelita, odżywia Yin, oczyszcza gorąco

RUN CHAN WANG

- Da Huang ***Radix et Rhizoma Rhei*** 1-15 g
- Dang Gui ***Radix Angelicae Sinensis Cauda*** 10-15 g
- Qiang Huo ***Rhizoma seu Radix Notopterygii*** 10-15 g
- Tao Ren ***Semen Persicae*** 10-30 g
- Huo Ma Ren ***Semen Cannabis*** 30-37,5 g
- Feng Mi ***Mel*** 30 g

Działanie:

Nawilża jelita, pobudza wypróżnianie i aktywizuje krew

Kule miodowe z siedmiu nasion – na zaparcie poporodowe

orzechy włoskie 150 g

czarny sezam 20 g

nasiona moreli 20 g

nasiona brzoskwini 20 g

nasiona konopii 20 g

orzeszki piniowe 20 g

nasiona wiśni jap. 20 g



WU REN WAN

WU REN WAN

- Tao Ren (nasiona brzoskwini) 15 g
- Xing Ren (nasiona moreli) 30 g
- Bai Zi Ren (nasiona żywotnika) 3,8
- Song Zi Ren (orzeszki piniowe) 3 g
- Yu Li Ren (nasiona wiśni) 3 g
- Chen Pi (skórka mandarynki) 120 g

Zmieszać, uformować pigułki z miodem,
spożywać 50 kulek z congee ryżowym

5. Zaparcia na tle „niedoboru krwi / płynów / yin”

Z ziół do leczenia zaparć na podłożu niedoboru krwi i płynów zalecane są:

- korzeń dzięgla chińskiego (*Radix Angelicae chinensis*)
- korzeń rdestu wielokwiatowego (*Radix Polygoni multiflori*)
- nasiona konopii siewnej (*Semen Cannabis sativae*)
- czarny sezam (*Semen Sesami nigrum*)
- nasiona moreli (*Semen Pruni armeniaca*)

Dang Gui – korzeń dzięgla chińskiego

Smak i termika:

słodkie [•], ostre [••], ciepłe [••]

Obiegi:

Serce [••], Wątroba [•••], Śledziona [••]

Kierunek działania:

wznoszący [•]

Miejsce działania:

dolny ogrzewacz, kanały

Dawka: 4,5-15 g

Przeciwwskazania:

- biegunka i odczucie
pełności w brzuchu
z powodu wilgoci



Zhi He Shou Wu – korzeń rdestu wielokwiatowego

Smak i termika: gorzkie [•], słodkie [•••], ściągające, lekko ciepłe [••]

Obiegi: Wątroba [•••], Nerki [•••]

Kierunek działania: w głębi [•••]

Miejsce działania: dolny ogrzewacz

Dawka: 9-30 g

Przeciwwskazania:

- luźne stolce
- duże ilości wilgoci i śluzu



Huo Ma Ren – nasiona konopii siewnych

- Smak i termika: słodkie [••], neutralne [••]
- Obiegi: Jelito Grube [•••], Śledziona [•], Żołądek [•], (Wątroba [•])
- Kierunek działania: w głąb [•]
- Miejsce działania: układ pokarmowy
- Dawka: 9-15 g (rozmiążyć przed gotowaniem wywaru)



Zupa „siemieniotka”

Składniki:

- 30 dkg nasion konopi
 - litr mleka
 - 3 łyżki mąki
 - 1-2 łyżki cukru
 - płaską łyżkę soli
 - łyżkę masła
 - 2.5 litra wody
 - kasza gryczana (lub zwykła)
- <http://ugotuj.to/ugotuj/20201409/zupa+siemieniotka+/p/>



Przygotowanie:

Konopie płuczemy na sicie, zalewamy wrzątkiem i odcedzamy, a następnie gotujemy przez godzinę w 2 litrach wody.

Następnie odcedzamy, wysypujemy na dno garnka i przy pomocy drewnianej kuchennej pałki wyciskamy z nich biały mleczny płyn. Otrzymane w ten sposób "mleczko" przelewamy do drugiego naczynia, a do nasion konopi dolewamy stopniowo 2,5 litra gorącej wody, przeznaczonej na zupę i czynność tłuczenia nasion powtarzamy kilka razy.

Uzyskaną podstawę zupy dopełniamy mlekiem, zagęszczamy mieszaniną mąki i wody słodzimy i solimy do smaku. Całość zagotowujemy, stale mieszając, aby zupa nie przypaliła się i nie wykipiiała.

Przed podaniem dodajemy łyżkę masła i trzymamy pod pokrywką dla uniknięcia kożuszka. Zupę podaje się z kaszą gryczaną albo zwykłą.

Hei Zhi Ma – czarne nasiona sezamu

Smak i termika: słodkie [••], neutralne [•]

Obiegi: Nerki [••], Wątroba [••], Jelito Grube [•]

Kierunek działania: w głąb [•]

Miejsce działania: w głębi, wewnątrz

Dawka: 9-30 g

Przeciwwskazania:

- biegunka z niedoboru Śledziony



Czarny sezam

Neutralny, słodki; nawilża pięć *zang* i odżywia krew i yin, wzmacnia Wątrobę i Nerki

Wskazania:

- suche zaparcia
- suchy kaszel
- osłabienie wzroku
- tinnitus i migrena
- osłabiona laktacja
- przedwczesne siwienie

MOCZYĆ lub PRAŻYĆ!!!



Xing Ren - nasiona moreli

Smak i termika: gorzkie [••], (słodkie [•]), lekko ciepłe [••], lekko toksyczne

Obiegi: Płuca [•••], Jelito Grube [•••]

Kierunek działania: opadający [••]

Miejsce działania: górny ogrzewacz, nos

Dawka: 3-9 g

Przeciwwskazania:

- kaszel wywołany niedoborem yin
lub ogólnym osłabieniem
- biegunka, zwłaszcza u dzieci (stosować ostrożnie)

Ogólna charakterystyka:

Kieruje w dół qi Płuc, rozprasza zimny wiatr, nawilża jelita



„Napój piękności” dla pań

Gorąca woda – 1 szklanka

Xing Ren – nasiona moreli (1 łyżeczka
drobno zmielonych nasion)

Miód – do smaku

Sok z cytryny – do smaku



6. Zaparcia na tle „niedoboru yang”

„yang” → podtrzymanie ciepłoty ciała, dynamiki krążenia i tempa procesów przemiany.

„Niedobór yang”: spowolnienie tempa metabolizmu, niewystarczające ogrzanie tułowia i kończyn, patologiczne spowolnienie tętna, spadek wydolności narządów wewnętrznych i tempa procesów witalnych.

OBJAWY:

- * przewlekła dolegliwość - utrudnione wydalanie stolca; stolec może być suchy
- * zaparciu mogą towarzyszyć bóle brzucha, które ustępują pod wpływem ciepła
- * wychłodzenie organizmu, ma niechęć do zimna i potrzeba ciepła
- * kończyny i tułów są zimne; kolana i lędźwie są osłabione, chłodne i wrażliwe na zimno
- * duże ilości jasnego moczu lub tendencja do obrzęków nóg
(oba objawy w połączeniu z pozostałymi objawami wskazują na uszkodzenie transformacji i dystrybucji płynów ciała na skutek „niedoboru yang”).
- * blady język z cienkim białym nalotem



B. Kirschbaum: „Atlas of chinese tongue diagnosis”

Niedobór yang



6. Zaparcia na tle „niedoboru yang”

Leczenie zaparć na tle „niedoboru yang”

→ wzmocnić i ogrzać yang obiegu funkcjonalnego Śledziony i Nerek.

TERAPIA ŻYWIENIOWA

Niewskazane są:

- chłodzone dania i zimne napoje
- surowe warzywa i owoce, soki warzywne i owocowe

Zalecane:

- ciepłe, gotowane, duszone lub pieczone w piekarniku potrawy z dodatkiem rozgrzewających przypraw.
- „zupy mocy”, czyli gotowane kilka godzin wywary mięsno-warzywne (zwłaszcza na mięsach ciepłych termicznie: kurczaku, indyku czy jagnięcinie) z dodatkiem świeżego imbiru, kory cynamonowca i anyżu gwiazdkowatego.

6. Zaparcia na tle „niedoboru yang”

Ze środków ziołowych stosuje się receptury zawierające na przykład *Rhizoma Cistanches*.



Rou Cong Rong

Smak i termika: słodkie [•], słone [•], ciepłe [••]

Obiegi: Jelito Grube [••], Nerki [•••]

Kierunek działania: wznoszący [•]

Miejsce działania: dolny ogrzewacz

Dawka: 9-21 g

Przeciwwskazania:

- biegunka z osłabienia Śledziony
- niedobór yin z oznakami gorąca

Ogólna charakterystyka:

Wzmacnia yang Nerek, wzbogaca esencję i krew, nawilża jelita.



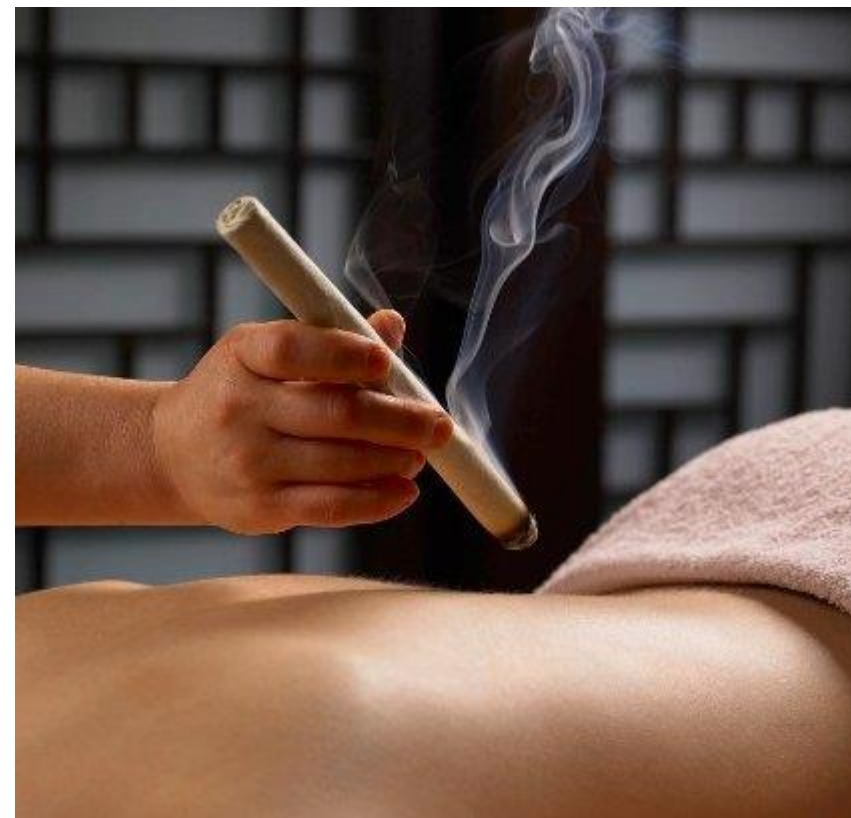
JI CHUAN JIAN

- Jiu Cong Rong ***Herba Cistanches*** 30 g
- Dang Gui ***Radix Angelicae Sinensis*** 15 g
- Niu Xi ***Radix Achyranthis Bidentatae*** 12 g
- Ze Xie ***Rhizoma Alismatis*** 9 g
- Zhi Ke ***Fructus Aurantii*** 9 g
- Sheng Ma ***Rhizoma Cimicifugae*** 6 g

Działanie: ogrzewa Nerki, odżywia Krew, wzmacnia Esencję, nawilża Jelita, odblokowuje Jelita

Zabiegi dodatkowe – ogrzanie yang

Bardzo pomocne są też zabiegi nagrzewania moksą oraz okłady na brzuch i lędźwie z rozgrzanej soli gruboziarnistej, podprażonej na sucho z dodatkiem kopru włoskiego, goździków, kory cynamonowca, suszonego imbiru, pieprzu syczuańskiego i innych rozgrzewających przypraw.



Zaparcia z nadmiaru

Wzorce nadmiarowe:

1. silne zaparcie, suchy stolec, ból brzucha z rozpieraniem, suchość w ustach, czerwony język → **nadmiarowe gorąco w Żołądku i Jelitach**
2. zaparcie z ostrym bólem brzucha, z możliwym bólem w obszarze podżebrowym, z odczuciem rozpierania w brzuchu, wychłodzone dłonie i stopy, silna awersja do zimna i dreszcze, z potrzebą ogrzania brzucha, zaparcie wywołane wniknięciem zimna
→ **wniknięcie nadmiarowego zimna w jamę brzuszną**
3. zaparcie ze stolcem w małych kawałkach; stolec nie jest suchy; zaparcie może występować na przemian z biegunką; objawy są wywołane lub nasilają się pod wpływem stresu emocjonalnego lub braku ruchu
→ **zastój Qi Wątroby lub atak Wątroby na Śledzionę**

Zaparcia na tle niedoboru

3. suchy lub miękki stolec, wydłużony czas między wypróżnieniami, jest parcie na stolec, lecz brak sił, by go wydalić; silne zmęczenie po wypróżnieniu, możliwe wypadanie odbytu -> **niedobór Qi Śledziony i Płuc**
4. okrągły, suchy stolec, dość trudny do wydalenia, prawidłowa częstotliwość wypróżnień, zawroty głowy, blada twarz; częsty objaw u starszych kobiet lub po porodzie -> **niedobór Krwi / płynów / Yin**
5. utrudnione wydalanie stolca, stolec może być suchy, ból brzucha ustępujący pod wpływem ciepła, zimne kończyny, słabe lub zimne kolana, blady język -> **niedobór Yang Śledziony i Nerek**