

Dr. E. Douglas Kihn
Doctor în Medicină Orientală

MEDICINA CHINEZĂ PENTRU LUMEA MODERNĂ



*Înțelepciune străveche pentru a pune capăt
îngrijorării, grabei și supraalimentației*

Traducere din limba engleză
de Monica Vișan

Editura For You
București

Introducere

Ceea ce ne trebuie azi este un sistem de medicină și îngrijire a sănătății în care medicina de urgență și medicina chineză să se asocieze spre beneficiul tuturor.

De ce medicina chineză? Pentru că e dovedită în timp, ușor de învățat și de utilizat, de obicei mai blândă și mai sigură decât medicina de urgență, este aplicabilă universal și conectează mintea, corpul și mediul într-un întreg accesibil, în beneficiul atât al pacienților, cât și al terapeuților. Medicina chineză e vârful de lance al mișcării moderne pentru starea de bine, care caută să revoluționeze îngrijirea sănătății către o direcție pozitivă.

Am început să studiez medicina chineză în toamna anului 1984 la Emperor's College of Traditional Oriental Medicine [Colegiul Imperial de Medicină Tradițională Orientală], din Santa Monica, în California. Precum numeroși colegi de clasă, m-am îndrăgostit de limbajul, teoria și aplicațiile acestui străvechi sistem medical, atât de profund și, în același timp, atât de sensibil și universal. Absolvind programul Master of Science la Emperor's

College, am continuat, obținând titlul de Doctor în Medicină Orientală la Universitatea SAMRA din Los Angeles. La începutul anului 1988, când am devenit acupuncturist licențiat în statul California, îmi amintesc cum mi-am spus: „Orice zi după aceasta e una de sărbătoare.“

În timp ce îmi formam clientela, am predat medicina chineză la câteva școli din zona orașului Los Angeles. Am descoperit că domeniile mele de expertiză și interes maxim țineau de teoria medicală și herbologia chineză. Prima mea carte, *The Workbook of Chinese Herbs*, a fost și este un ghid de memorare pentru studenții care se zbat să introducă în creier cantitatea îngrozitoare de informații cerută pentru cursurile lor de herbologie și pentru examenele de licență statale și naționale.

Medicina chineză pentru lumea modernă constituie o însumare și rafinare a lecțiilor culese în ultimii 20 de ani de predare și 30 de ani de experiență clinică în California de Sud și este scrisă, în mod special, pentru trei categorii de audiențe. Cursanții din societățile avantajate economic care studiază medicina chineză sunt principala mea preocupare; vreau ca ei să înceapă cu dreptul, pentru a avea o carieră productivă și reușită și, astfel, să poată participa la răspândirea medicinei chineze în întreaga lume modernă. Pacienții și posibiii pacienți ai medicinei chineze vor beneficia, de asemenea, în mare măsură de pe urma acestei cărți, care le va permite să participe la propriul proces de vindecare. A treia categorie o reprezintă practicanții de medicină chineză, majoritatea având nevoie ca disciplina lor să fie tradusă și aplicabilă la problemele de sănătate din lumea secolului XXI.

Publicarea cărții de față va contribui la îndeplinirea a trei obiective:

1. Popularizarea limbajului și teoriei medicinei chineze pretutindeni, astfel încât teoria medicală chineză să înlocuiască, în mentalitatea oamenilor, teoria biomedicală/de urgență sau, cel puțin, să coexiste cu aceasta.
2. Reorganizarea minuțioasă a domeniului îngrijirii sănătății, în care disciplinele preventive și holistice să-i înlocuiască pe medicii alopați, cu excepția urgențelor medicale, astfel încât medicina oficială să-și poată continua deplasarea către domeniul nou conturat al cercetării genetice și medicinei genomice.
3. Reformarea substanțială a predării și practicii medicinei chineze înseși, în care această străveche înțelepciune medicală se adaptează la problemele de sănătate unice ale lumii noastre moderne.

Caracteristici și beneficii ale cărții ***Medicina chineză pentru lumea modernă***

În Partea I te vei familiariza cu limbajul și teoria de bază – „peisajul” – specifice medicinei chineze. Fiecare disciplină își are propriul vocabular și conține concepte proprii, la fel și medicina chineză.

Partea a II-a îți prezintă subiectul patologiei: boli și vătămări specifice populației din lumea modernă. Aici, în limbajul medicinei chineze, vei înțelege modul în care obiceiurile nesănătoase – precum stresul, grijile, graba și supraalimentația – ne cauzează suferințe mentale și fizice și ne fac să devenim bolnavi, obosiți și supraponderali.

În Partea a III-a vei descoperi pașii practici pentru a aborda cauza adânc înrădăcinată a dizarmoniei și pentru a beneficia de însănătoșiri veritabile, care trec dincolo de măsurile folositoare, dar temporare, ale acupuncturii, prescripțiilor herbale, produselor farmaceutice și operațiilor. Te vei îngrijora mai puțin sau chiar deloc. Vei încetini ritmul pentru a mirosi trandafirii. Când vei termina acest curs în care studiezi starea de bine, vei fi mai suplu și mai puternic.

La finalul fiecărui capitol există un chestionar cu întrebări, ca să-ți verifici cunoștințele.

Fiecare capitol prezintă la sfârșit și, ocazional, pe parcursul său o scurtă secțiune numită „Treci la acțiune!”. Sugestiile și pașii de urmat te vor ajuta să consolidezi materialul în memorie și să-ți îmbunătățești calitatea vieții.

Sindromul modern

Un *sindrom medical* reprezintă un grup de semne și simptome ce formează un tipar identificabil de dizarmonie. Problemele de sănătate pe care le întâlnim în lumea noastră sunt unice prin comparație cu cele întâlnite de-a lungul istoriei în China rurală dinainte de Revoluție. Astfel de tulburări moderne ale sănătății sunt curios de uniforme și ușor de catalogat într-un tipar pe care l-am numit „sindromul modern”. Această uniformitate simplifică patologia într-o asemenea măsură, încât studenții începători și stagiarii nu ar trebui să aibă nicio problemă în a ajunge la diagnostice și planuri de tratament precise.

Cultura societăților avansate industrial este, în mod limpede, una a exceselor. Comportamentul excesiv, precum consumerismul, este înfățișat drept virtute, dar, în realitate, e o plagă la adresa sănătății noastre fizice și mentale.

De când ne naștem până murim, trebuie să urmăm regula lui „mai rapid, mai ocupat, mai mare, mai bogat, mai deștept, mai puternic, mai frumos, mai tânăr și mai la modă” decât părinții și vecinii noștri. „Destul” nu pare niciodată destul. Oamenii sfârșesc prin a se îngrijora mai mult, a se grăbi mai mult și a mânca mai mult decât vreodată înainte.

Rezultatul nefericit este acela că, deși avem suficiență mâncare, igienă de calitate, servicii de urgență, îmbrăcăminte, antibiotice și multe altele, mental și fizic suntem mai bolnavi decât bunicii noștri – și suntem bolnavi în moduri de neimaginat vreodată în vechea Chină.

Introducerea medicinei chineze în Occident

Medicina chineză a trecut Oceanul Pacific în anii 1800, odată cu muncitorii imigranți și căutătorii de aur din China, și a rămas în mare parte limitată la populația chino-americană, până la reglementarea și legalizarea ei în California, în 1975. După aceea, agențiile de reglementare, școlile și clinicile au început să înflorească în America și în alte părți ale lumii.

Implementarea și dezvoltarea medicinei chineze în lumea modernă, îndeosebi pregătirea clinică și susținerea teoretică, au fost conduse, în principal, de către chinezi cu competențe medicale. Manualele, materia școlară și testele de licențiere au fost dezvoltate de medici din Orient sau proveniți de acolo, așa cum era normal și corespunzător. Teoria și practica medicinei chineze în lumea modernă este și în prezent extrem de mult influențată de locuitori ai Chinei sau din alte părți ale Asiei de Est.

Aceasta înseamnă, practic, că majoritatea acupuncturiștilor/herbaliștilor licențiați din economiile occidentale

avansate au fost pregătiți să trateze problemele medicale asociate populațiilor rurale din China străveche și modernă – probleme care, deseori, constituie rezultatul precariității, mai degrabă decât al exceselor cu care noi, oamenii moderni, ne luptăm zilnic.

Cartea *Medicina chineză pentru lumea modernă* corectează aceste erori și omisiuni.

Medicina de urgență și medicina chineză

Medicina de urgență este o soluție rapidă, așa cum și trebuie să fie. Folosirea metodelor drastice și eroice, precum produse farmaceutice și operații, pentru a salva vieți, membre, organe, țesuturi și minți reprezintă punctul său forte minunat și de neegalat. Partenerul natural al medicinei de urgență este medicina chineză, un sistem cuprinzător, dovedit în timp și ușor de învățat, utilizând metode blânde care, în afara urgențelor, valorifică propria capacitate vindecătoare a corpului/minții în ceea ce privește problemele cronice, minore și lipsite de urgență.

Ambele tipuri de medicină își au propria logică și propriul limbaj. Este esențial ca începătorii să păstreze separat aceste două sisteme teoretice. Medicina chineză este preocupată mai puțin de anatomia fizică și mai mult de conexiuni și relații – ceea ce am putea numi *fiziologie energetică*. Noi privim totul ca fiind conectat: mintea, corpul, capul, degetele de la picioare, emoțiile, gândurile, acțiunile, fiecare țesut, fiecare organ, mediul nostru înconjurător și toate lucrurile care există în Univers. Astfel, medicina chineză este un sistem de medicină de sine stătător, care trebuie studiat și deprins în propriile granițe logice.

Ca să cităm doar un exemplu, greșeli pot apărea și vor apărea dacă încercăm să echivalăm funcțiile ficatului anatomic (medicina de urgență) cu cele ale ficatului energetic (medicina chineză). Ficatul tău anatomic detoxifică diferiți metaboliți, sintetizează proteine, furnizează substanțe biochimice digestive, reglează glicogenul, descompune celulele roșii ale sângelui și produce hormoni și bilă.

Cu excepția producției bilei, ficatul tău chinezesc (*gan*) nu face nimic din toate acestea. În schimb, ficatul-*gan* stochează sânge, guvernează ochii, stăpânește zonele organelor genitale, creierului, coastelor și cutiei toracice, hrănește țesuturile conjunctive, se activează cel mai mult primăvara și între orele 1 și 3 noaptea și, poate cel mai important, este responsabil de curgerea liberă a qi pe tot cuprinsul corpului/minții.

Qi este acea substanță care animă totul în Univers. În corpul uman, qi călătorește de-a lungul canalelor, influențând fiecare zonă. În mod natural, qi-ul ficatului curge prin meridianele ficatului, acționând precum un manager de birou, asigurându-se că toți ceilalți au tot ceea ce le este necesar pentru a funcționa sănătos.

Uneori, atunci când explic un concept, combin terminologia chineză cu cea de urgență. De exemplu, experiența mea îndelungată îmi permite să jonglez cu ambele limbaje medicale fără să produc confuzii. Însă majoritatea oamenilor la care vreau să ajung înțeleg, probabil, ceva teorie din medicina de urgență și niciun pic de teorie chineză. Astfel că e nevoie să îi trec gradat și ușor de la vechiul mod de gândire la cel nou.

Iar acum, când îți începi călătoria în minunata lume a medicinei chineze, doresc să îți prezint fundamentele sale: studiul conceptelor de *yin* și *yang*.

Teoria dualității naturii: Yin și Yang

Originiile teoriei yin/yang sunt învăluite în mister. Conexiunile aparent evidente dintre noapte și zi, rece și cald, pasiv și activ, femeie și bărbat etc. merg probabil până în Epoca de Piatră, fiind întâlnite în numeroase tradiții native de pe fiecare continent. În China, cea mai timpurie mențiune scrisă despre dualitatea naturii – fără termenii „yin“ și „yang“ – apare în *I Ching*, la origine un manual de divinație din dinastia vestică Zhou (circa 1000 – 750 î.Hr).¹

Teoria elementelor opuse devine și mai importantă odată cu începutul filosofiei taoiste, din *Tao Te Ching*, formulată de înțeleptul și omul de stat Lao Tzu în secolul VI î.Hr.² Taoismul formează baza nu doar a medicinei chineze,

¹ Michael Nylan, *The Five „Confucian“ Classics* (New Haven, Connecticut: Yale University Press, 2001), p. 228.

² Stefan Stenudd, *Tao Te Ching: The Taoism of Lao Tzu Explained* (Malmö, Suedia: Arriba, 2015).

ci și a școlilor chineze de arte marțiale și a numeroaselor exerciții cu caracter de meditație, precum Tai Chi și Qi-gong. Într-un faimos text medical intitulat *Tratatul clasic de medicină internă al Împăratului Galben*, scris cu mai bine de 2000 de ani în urmă, se spune: „Yin și Yang sunt legile cerului și ale pământului, marele cadru pentru orice există, părinții schimbării, rădăcina și începutul vieții și morții.”³



Taijitu

Celebrul simbol *taijitu* constituie o reprezentare grafică a relației dintre yin și yang, în care yang este reprezentat de culoarea alb, iar yin, de culoarea negru.

Ce înseamnă Yin?



Yin

Caracterul chinezesc pentru yin înseamnă, literal, „partea umbroasă a dealului”. Ce anume întâlnim în partea umbroasă a dealului? Întâlnim material rece. De fapt, temperatura scăzută și materialul sunt încarnări una pentru cealaltă.

Yin = material + răceală

³ Maoshing Ni, *The Yellow Emperor's Classic of Internal Medicine: A New Translation of the Neijing Suwen with Commentary* (Shambala Publications, Inc, 1995).

Când răceala este adăugată aburului, de exemplu, moleculele de H_2O se concentrează în materia mai densă și mai grea pe care o cunoaștem drept apă.

Abur + răceală = apă

Privit dintr-o altă direcție, atunci când mai mult material sub forma moleculelor de H_2O este adăugat aburului, temperatura acestuia scade până când devine apă lichidă.

Abur + molecule de H_2O = apă

Pe măsură ce mai multă răceală este adăugată apei, aceasta îngheață în ceva și mai material, mai yin: gheața. Gheața este mai yin (are mai mult material și mai multă răceală) decât apa lichidă, iar apa lichidă este mai yin (are mai mult material și mai multă răceală) decât aburul.

Ce înseamnă Yang ?

陽

Yang

Caracterul chinezesc pentru yang înseamnă, literal, „partea însoțită a dealului“. Ce anume întâlnim în partea însoțită a dealului? Întâlnim mișcare caldă. De fapt, căldura și mișcarea sunt avataruri unul pentru celălalt.

Yang = mișcare + căldură

Cuprins

Introducere	7
Partea I / Limbajul și teoria de bază	
Capitolul 1 Teoria dualității naturii: Yin și Yang	17
Capitolul 2 Cele 8 principii	30
Capitolul 3 Cele 5 substanțe	66
Capitolul 4 Teoria celor 5 elemente	80
Capitolul 5 Căile Qi și organele interne	92
Partea a II-a / Patologia	
Capitolul 6 Patologia de origine externă	123
Capitolul 7 Patologia de origine internă	146
Capitolul 8 Definirea sindromului modern	212
Partea a III-a / Cum să învingem sindromul modern	
Capitolul 9 Diagnosticarea și tratamentul în secolul XXI	243
Capitolul 10 Înfrângerea sindromul modern prin coaching pentru starea de bine	271
Concluzie	327
Bibliografie/Resurse suplimentare	332
Despre autor	334