

## Podstawowa koncepcja TCM

Tradycyjna Medycyna Chińska zwraca uwagę, że organizm walczący z chorobami obcymi jest elementem „pozytywnym”, a różne czynniki powodujące choroby ludzi nazywa „złem”.

Najogólniej możemy określić to co wytwarza organizm pojęciem ZhengQi czyli odporność organizmu. Jeśli występuje niedobór ZhengQi to powoduje to różnego rodzaju choroby. Jak zatem być zdrowym oraz jak utrzymać pozytywne myślenie i nastawienie do życia? Idąc za tym, medycyna Chińska mówi o rozmieszczeniu ZhengQi w ciele ludzkim i sposobach jego poprawy.

Podstawowym narzędziem jakie na co dzień mamy do dyspozycji to nasze jedzenie. Poprzez odpowiednie odżywianie mamy ogromny wpływ na nasz nastrój, samopoczucie oraz zdrowie. Mowa o teorii pięciu elementów, a dokładniej o powiązaniu pięciu podstawowych smaków: kwaśny, gorzki, słodki, ostry i słony. Kiedy stosujemy teorię pięciu smaków właściwie, to pięć wewnętrznych organów (wątroba, serce, śledziona, płuca i nerki) znajdują się w harmonii, funkcjonując normalnie. Kiedy natomiast występuje nadmiar lub niedobór któregoś z pięciu smaków, narządy wewnętrzne mogą źle funkcjonować, a za tym idzie pogorszenie lub brak energii życiowej oraz spadek odporności.



Medycyna chińska bierze również pod uwagę pięć stanów emocjonalnych wpływających na zdrowie i funkcjonowanie naszego organizmu. Jest to radość, gniew, troska, smutek i strach. Teoria medycyny Chińskiej zakłada, że odpowiednia ilość emocji jest bardzo ważna. Zarówno radość oraz troska jak i gniew, smutek czy strach są nam potrzebne. Ważne jednak, aby nadmiar emocji nie zakłócił naszej równowagi. Działa to oczywiście w dwie strony. Właściwy, nie przesadzony gniew może „zrelaksować” wątrobę jednak obciążona, zablokowana wątroba może powodować u człowieka napady złości i gniewu. Zatem jeśli pojawi się zbyt wiele emocji, odporność organizmu ulegnie zmniejszeniu.



Już wiemy, jak ważna jest wysoka odporność oraz pozytywna energia dla ludzkiego ciała, ale gdzie zatem znajdują się pozytywna energia w ludzkim ciele?

Pierwszą lokalizacją jest nerka, która wydaje się być bagażem, który nosimy przychodząc na ten świat. Bagaż niektórych osób jest pełny, a niektórych pusty. Ten wrodzony bagaż, w zasadzie decyduje o zdrowym podłożu naszego ciała ponieważ działanie nerek w medycynie chińskiej nie ogranicza się jedynie do filtrowania i produkcji moczu. W nerkach znajduje się też esencja Jing. Jest to energia życiowa, którą zaopatrywane są wszystkie organy. Drugą lokalizacją jest śledziona, która jest jak bagaż podręczny, który nosimy przy sobie. Śledziona odpowiedzialna jest za trawienie i rozdzielanie składników odżywczych, które niezbędne są do tworzenia energii Qi i krwi. I wreszcie płuca, które związane są z układem odpornościowym i układem oddechowym. Dominują one też nad energią Qi. Płuca pobierają z powietrza Qi. Mając kontakt ze światem zewnętrznym pełnią funkcje obronne organizmu. Jeśli coś jest nie tak występuje niedobór Qi płuc, oraz pojawiają się różne choroby niewydolnościowe. Ważnym organem jest też serce, które jest odpowiedzialne za układ krążenia. Ponadto w chińskiej medycynie jest siedzibą umysłu. Serce jest też związane z duszą, dzięki której człowiek może realizować swoje marzenia. Na końcu jeszcze wątroba, zadaniem której jest regulacja przepływu krwi i Qi. Ponadto wątroba magazynuje krew, bierze udział w wydzielaniu żółci oraz trawieniu i wchłanianiu składników przez żołądek i śledzionę.



Aby więc być zdrowym, zadbaj o siebie, o to co jesz, zadbaj o swoje emocje oraz o spokój wewnętrzny. I pamiętaj, że wzajemne funkcjonowanie głównych narządów jest kluczowo powiązane z Twoim samopoczuciem i zdrowiem.