



WNZO082: Jak i kiedy stosować Tradycyjną Medycynę Chińską – 3 zalecenia, które każdy z nas może już dzisiaj wprowadzić do swojego życia.

Opis odcinka: www.wiecejnizzdroweodzywianie.pl/p082

Słuchasz podcastu *Więcej Niż Zdrowe Odżywianie* odcinek 82. Ten odcinek jest o tym jak dzięki Tradycyjnej Medycynie Chińskiej w naturalny sposób pokonać choroby od tych najprostszycych typu przeziębienie do bardzo poważnych jak na przykład endometrioza.

Ja się nazywam Michał Jaworski i w tych audycjach opowiadam o różnych aspektach zdrowego trybu życia. Jeżeli naprawdę zależy Ci na tym, czym karmisz swoje ciało i umysł, to te podcasty są właśnie dla Ciebie.

Witam Cię jak zwykle bardzo, bardzo serdecznie. Muszę Ci się przyznać, że do tematu Tradycyjnej Medycyny Chińskiej zabierałem się już od jakiegoś czasu i wyglądało to trochę jak podchody do jeża. Może dlatego, iż kilka lat temu mój pierwszy z nią kontakt nie był najszcześniejszy. W owym czasie do moich rąk trawiła książka, nie pamiętam teraz jej tytułu propagująca zalety odżywiania się zgodnie z porami roku. Pomyślałem wtedy, że może mieć to sens, nadal tak uważam swoją drogą, więc zabrałem się do jej lektury. Spodziewałem się konkretnych wskazówek, takich bardzo praktycznych co jak i dlaczego właśnie wtedy mam zjadać. I faktycznie trochę takich znalazłem, jednak duża część tej książki zawierała opis Tradycyjnej Medycyny Chińskiej. Teraz to jest dla mnie bardziej zrozumiałe, bo wiem, że odżywianie się zgodnie z porami roku, odżywianie się produktami, które właśnie w danym okresie dojrzewają jest jednym z elementów Tradycyjnej Medycyny Chińskiej, zresztą nie ona jedyna zleca takie odżywianie. Wtedy jednak, w czasie, gdy sięgnąłem po tę książkę tego nie widziałem, tego się nie spodziewałem i troszkę się niej zniechęciłem. Trwało to kilka dobrych lat i jakoś nie miałem odwagi i ochoty zgłębiać tego tematu.

Wyobraź sobie jakie musiało być moje zaskoczenie, gdy pewnego dnia otrzymałem maila od Karoliny, która jest pasjonatką Tradycyjnej Medycyny Chińskiej. Karolina napisała mi, że dzięki niej pozbyła się bardzo poważnej dolegliwości, swoją drogą niestety bardzo u kobiet popularnej endometriozy. Napisała mi również, że od kilku lat zgłębia i praktykuje Tradycyjną Medycynę Chińską i chętnie podzieli się swoją wiedzą, swoimi doświadczeniami ze słuchaczami mojego podcastu.

I tak właśnie doszło do nagrania tego odcinka podcastu, który z jednej strony pokazuje na czym Tradycyjna Medycyna Chińska jest a z drugiej daje konkretne wskazówki jak krok po kroku dzięki zastosowaniu naturalnych metod opanować endometriozę.

Ten odcinek z uwagi na obszerność tematu jest dość długi, jednak zachęcam do przesłuchania do końca. Oprócz tego co powiedziałem znajdziesz w nim również konkretne zalecenia, które każdy z nas może już dzisiaj wprowadzić do swojego życia, aby odczuć realną poprawę zdrowia i samopoczucia. Zapraszam do wysłuchania.

Michał: Cześć Karolina!

Karolina: Cześć Michał!

M: Powiedz kim jesteś i czym się zajmujesz?

K: Nazywam się Karolina Kochanowska-Piekarska i jako *Babka Lekarska* uzdrawiam przez gotowanie, tak o sobie mówię. Pokazuje jak *jeść zdrowo*, ale przy tym pysznie, kolorowo. I zajmuję się głównie dietetyką *Tradycyjnej Medycyny Chińskiej*. I pomagam, głównie kobietom, dzięki zmianom sposobu odżywiania pozbyć się wielu dolegliwości, mieć więcej energii na co dzień, po prostu dobrze się czuć w swoim ciele. Działam też off-line, czyli robię *warsztaty kulinarne*, jakies takie wyjazdowe na przykład z *jogą* i z *medytacją*, udzielam indywidualnych czy rodzinnych *konsultacji dietetycznych*, prowadzę czasem jakies *spotkania, wykłady*, czy właśnie warsztaty różnego rodzaju. Ale też w sieci można mnie spotkać w różnych miejscach - prowadzę na przykład *dietetyczne grupy wsparcia*, czy *warsztaty on-line* albo jakies *live'y*. Staram się dzielić swoją wiedzą i doświadczeniem na różne sposoby.

M: Bardzo, bardzo szerokie spektrum zainteresowań. Jestem pod wrażeniem. I tak się zastanawiam - kiedy to się zaczęło i skąd w ogóle pomysł, żeby zainteresować się Tradycyjną
str. 2 <http://www.wiecejnizzdroweodzywianie.pl/>

Medycyną Chińską, jak również medytacją, jogą? Tych zainteresowań u Ciebie jest bardzo dużo. Kiedy to się zaczęło i w jakich okolicznościach?

K: Powiem Ci tak, że tą moją ścieżkę do właśnie dietetyki i Tradycyjnej Medycyny Chińskiej ja tak nazywam w skrócie - *od historyka sztuki do dietetyka* właśnie Medycyny Chińskiej. Dlatego że z wykształcenia jestem historykiem sztuki i przez wiele lat *pracowałam w zawodzie*, ale w pewnym momencie to się zmieniło i właśnie zaraz opowiem, co się zmieniło. Ja zawsze uwielbiałam jeść i bardzo lubiłam też gotować, chociaż to pojawiło mi się gdzieś tam w pewnym momencie - po prostu przyszło to do mnie, że gotowanie mi świetnie wychodzi, że sprawia mi radość. I zaczęłam też jednocześnie zgłębiać *wpływ jedzenia na organizm*, wprowadzać jakieś drobne *zmiany w sposobie odżywiania*, jakieś takie powoli małe kroki, jakieś nowinki, które gdzieś poznałam testowałam na sobie. I zaczęłam jeść tak coraz bardziej świadomie, coraz bardziej zdrowo, można powiedzieć. Gdzieś mniej więcej *14-15 lat temu* zaczęłam też szukać tych informacji na ten temat na *blogach kulinarnych*, które się wtedy zaczęły pojawiać, czy w jakiś *programach o gotowaniu* i wtedy faktycznie pierwszy raz natknęłam się na tak zwaną *Kuchnię Pięciu Przemian* i zaciekawiałam się tą ideą, wtedy tak naprawdę poznałam *zasady Medycyny Chińskiej*. Zaczęłam kupować kolejne książki w tym temacie, jednak bez jakiegoś takiego większego zainteresowania, czy zgłębiania może tego tematu. To był taki początek. Natomiast w pewnym momencie okazało się, że mimo zmian w jedzeniu, w sposobie odżywiania na taki zdrowszy, to towarzyszyło mi *coraz gorsze samopoczucie*, jakieś *osłabienie, wyziębienie*, sporo takich różnych objawów, *spadki energii* na przykład w ciągu dnia, czy na przykład potworna chęć na słodczyce, tego typu rzeczy, do tego dołączyły jeszcze *nieregularne, bolesne miesiączki*. I to wszystko gdzieś zaprowadziło mnie do takiej diagnozy, mniej więcej *6 lat temu*, że mam *endometriozę* i już w takim stanie zaawansowania, że jakby potrzebny jest tutaj *zabieg*. I faktycznie ten zabieg u mnie przeprowadzono - to było *laparoskopowe usuwanie torbieli z jajników*. No i jakby zetknęłam się trochę z taką ścianą można powiedzieć, bo jest to *choroba nieuleczalna*, o której się mówi, że wraca, że nie wiadomo skąd się bierze, nieznane są jej przyczyny. I po tym zabiegu też byłam zmuszona powiedzieć brać przez dłuższy czas *leki hormonalne* i pojawił się gdzieś u mnie taki *bunt* wobec tych wszystkich zaleceń lekarskich, tych leków, takiego braku nadziei. I zaczęłam po prostu szukać *na własną rękę* co ja mogę zrobić, co ja mogę zmienić w swoim życiu, żeby faktycznie się pozbyć tej choroby. I przeszukiwałam fora internetowe dotyczące endometriozy i natknęłam się bardzo szybko na takie informacje, że *dieta* ma tutaj ogromne znaczenie, znalazłam też wzmianki o zaleceniach właśnie z *Tradycyjnej Medycyny Chińskiej* związane ze zmianą diety, zmianą stylu życia. I wróciłam do tych swoich książek o Kuchni Pięciu Przemian, zaczęłam to jakby czytać, tak można powiedzieć, ze zrozumieniem. I w tych

opisach, które tam znalazłam, *zaczęłam odnajdywać siebie*, to mi się zaczęło po prostu wszystko bardzo ładnie zgadzać, że tak powiem. I *zmieniłam dietę* swoją na własną rękę właśnie według takich ogólnych bardzo zaleceń Medycyny Chińskiej i odczułam pierwsze efekty bardzo szybko, i to były takie *rewelacyjne efekty*, bo wiele dolegliwości, o których mówiłam przed chwilą ustąpiło. Przy okazji też znalazłam taką swoją *wagę idealną*, można powiedzieć, bo schudłam kilka kilogramów i do tej pory tę wagę utrzymuję. Gdzieś tam ten mój organizm zaczął po prostu *wracać do równowagi*, a ja zaczęłam się tym *dzielić wokół*. Ludzie się też pytali co się stało, że się lepiej czuję, co zmieniłam. Zaczęłam koleżankom w pracy opowiadać o tym, *doradzać* i tak jakby z miesiąca na miesiąc, z roku na rok okazało się, że ja tak naprawdę *chciałabym się tym dzielić szerzej* i pokazać ten temat większej ilości kobiet tak naprawdę, bo głównie tutaj chodziło o taką pomoc w tych takich *dolegliwościach kobiecych*. Ale później to też poszło dalej, że dietą można sobie naprawdę pomóc. I akurat bardzo bliskie mi były i są nadal właśnie te założenia Medycyny Chińskiej. No i tak w efekcie po paru latach narodził się pomysł na *Babkę Lekarską*.

M: Dobrze. Powiedziałaś, że miałaś takie objawy typu spadki energii, napady głodu – czy to był właśnie efekt tej choroby endometriozy?

K: Nie do końca. To znaczy można łączyć oczywiście te objawy z *endometriozą*, ale nie są to ściśle takie, że jeżeli mamy te objawy, to od razu można powiedzieć zdiagnozować tą chorobę. Absolutnie nie. W Medycynie Chińskiej można by powiedzieć, że to były takie *objawy niedoboru*, niedoboru na *poziomie energetycznym, niedoboru krwi*. To są takie dość częste objawy u kobiet – myślę, że wiele kobiet zauważyło, czy zobaczyło siebie w tym co powiedziałam.

M: No dobrze. A ta choroba endometrioza na czym polega?

K: Powiem tak w skrócie - jest to taka choroba, kiedy błona śluzowa macicy, czyli *endometrium*, przerasta *poza macicę*, czyli znajduje się w innych miejscach ciała niż być powinna. Zazwyczaj jest to gdzieś w *miednicy*, czy w obrębie *jamy brzusznej*, te ogniska endometriozy mogą się na przykład pojawiać w *jajnikach*, w *jajowodach*, na *pęcherzu moczowym*, też w *przewodzie pokarmowym*, w *jelitach*. Także naprawdę tych miejsc może być sporo. Natomiast problem polega na tym, że ta błona zachowuje się dokładnie w taki sam sposób jak endometrium, które jest wewnątrz macicy, czyli *reaguje na działanie hormonów*, czyli powiększa się, nacieka krwią w odpowiednich momentach cyklu i powoduje zazwyczaj *bardzo silny ból* w związku z tym. I z tej tkanki właśnie powstają *guzki*, powstają *torbiele*, mogą powstawać też *zrosty* w różnych miejscach. Także tak to wygląda w skrócie.

M: Rozumiem. A jak częsta jest ta choroba wśród kobiet?

K: Jak przeglądałam sobie informacje na temat endometriozy, to znalazłam takie statystyki, że to jest *około 15% kobiet* w wieku rozrodczym, ale w innych miejscach się mówi, że nawet *do 30% kobiet* może chorować, kobiet miesiączkujących. Także to jest naprawdę bardzo dużo. Jak to uśrednimy, to wychodzi nam jedna czwarta nawet kobiet w młodym wieku.

M: Ja wiem, że już o tym mówiłaś, ale może jeszcze raz przypomnij - jakie są objawy? Po czym poznać, że można mieć tą chorobę?

K: Właśnie to jest problem, bo często *diagnoza jest trudna*, dlatego że te objawy, które się tu pojawiają są takie *nieswoiste*, możemy je mieć też przy *zupełnie innych dolegliwościach*. No ale warto zwrócić uwagę na przede wszystkim te *bóle*. Są też kobiety, które przechodzą *prawie bezboleśnie* endometriozę, czy trudno jest to właśnie zdiagnozować, bo ten ból się nie pojawia, ale to jest dość rzadko. Generalnie jest to choroba, która kojarzy się z bólem, takim bardzo intensywnym. To jest taki ból kłujący, zazwyczaj *umiejscowiony bardzo konkretnie*, można pokazać gdzie się ten ból pojawia. On jest intensywny i nie tylko podczas miesiączki, on się może pojawiać też podczas *owulacji*, też w *innych momentach cyklu*. Niestety także podczas współżycia, także jest to bardzo uciążliwe na co dzień. To może być taki ból wręcz *do omdlenia*, z taką siłą - co ja też niestety miałam okazję tego doświadczyć, więc naprawdę jest to uciążliwe. No może też powodować endometrioza *problemy z zajściem w ciążę*, czy gdzieś tam w efekcie prowadzić do *bezplodności*. Chociaż wiele kobiet z endometriozą na szczęście może mieć dzieci, więc to akurat nie jest aż tak źle. Natomiast też często *nieregularne miesiączki* albo *obfite krwawienia*, albo na przykład takie miesiączki bardzo *skąpe* mogą się też pojawić. Ale jak również mówiłam o tym, że jeżeli te ogniska się gdzieś pojawiają - na przykład w przewodzie pokarmowym, w jelitach - to mogą być na przykład *wzdęcia*, *bóle jelitowe*, czy jakiś *ucisk na pęcherz* może się też pojawiać. Także tego jest niestety naprawdę sporo. I dość trudna jest do diagnozy, bo jeżeli na przykład torbiele nie pojawiają się w jajnikach, to na przykład podczas takiego *USG podczas wizyty ginekologicznej*, no można tego nie stwierdzić. Więc tutaj też wiele zależy od lekarza.

M: I rozumiem, że w Twoim przypadku, 6 lat temu, była taka diagnoza, że masz endometriozę i to się skończyło zabiegiem polegającym na usunięciu torbieli z jajników.

K: Tak, tak. Bo u mnie akurat było widać, gdzie one są. Ale podczas zabiegu się też okazało, że niestety tych przerostów i zrostów jest dużo więcej *w wielu innych miejscach*. Tylko że jakby *laparoscopia* nie pozwalała na usunięcie tych wszystkich ognisk.

M: A co wtedy na to mówili lekarze? Co radzili, jak postępować?

K: No właśnie jedyna rada, którą usłyszałam, to była taka, że mam brać leki i to w dodatku - to są *bardzo silnie działające leki*, które jakby zmniejszają poziom *estrogenów*. Można powiedzieć, że one *hamują owulację, hamują miesiączkowanie*, czyli doprowadzają w pewien sposób do takiej *sztucznej menopauzy*, no ale jednocześnie wygaszają endometriozę. Tylko przy okazji mają *sporo skutków ubocznych*. Także ja się tutaj troszkę zbuntowałam i wybrałam jakby z tych leków, które są dostępne takie najdelikatniejsze można powiedzieć w działaniu, takie które można też odstawić. Bo często te leki są aplikowane w formie zastrzyków na przykład *raz na 3 miesiące*, czyli już nic nie można zrobić z tym jak już się raz dostanie, to nie można już przeciwdziałać temu. Natomiast są też takie, które można brać *w tabletkach* i wtedy ewentualnie możemy je odstawić, no oczywiście to nie jest polecane przez lekarzy. Ta terapia tymi lekami hormonalnymi jest zazwyczaj długa, *minimum 6 miesięcy*. No i tak naprawdę nic więcej mi nie powiedziano na ten temat i to też trochę wzbudziło mój niepokój – to, że na pytania: „skąd się bierze?, jaka jest przyczyna?“, ja usłyszałam, że niewiadomo i że tak naprawdę to jest *choroba nieuleczalna*. No i już. I nic więcej.

M: I wtedy zaczęłaś na własną rękę szukać informacji o tym, jak sobie poradzić z endometriozą i trafiłaś na dietę.

K: Tak jak mówiłam, trafiłam na takie zalecenia związane z tym, że dieta ma po prostu *ogromne znaczenie* też w leczeniu czy również w tym, żeby jakby nie doprowadzić do jakby wywołania endometriozy. Chociaż jej przyczyny są nierozpoznane, także tutaj były zbyt daleko idące informacje. Ale na pewno, że można sobie pomagać *zmianami w diecie*.

M: I jak to w Twoim przypadku wyglądało? 6 lat temu miałaś ten zabieg, potem zaczęłaś wprowadzać zmiany w diecie i no właśnie - w jakiej sytuacji jesteś teraz?

K: Na pewno nie mogę powiedzieć, że ja już sobie zupełnie poradziłam z endometriozą i się wyleczyłam, bo faktycznie całkiem niedawno okazało się, że gdzieś tam jest ten *nawrót*. Natomiast ja już jestem w tej chwili trochę w innym punkcie, wiem co ja *mogę zrobić*, jak *mogę zadziałać* i

właśnie do kogo się *zwrócić po pomoc*. Także w tej chwili jestem na takim etapie, gdzie *nadal działam* i widzę coraz lepsze efekty tego działania. Mogę powiedzieć o tym co robiłam wtedy na początku, bo przede wszystkim właśnie *zmieniłam dietę*, to był mój pierwszy punkt i myślę, że to jest generalnie dobry pomysł przy jakiegokolwiek chorobie, gdzie zaczynamy od takich naprawdę podstawowych rzeczy. To była właśnie dieta - głównie zaczęłam jeść *cieple posiłki*, dużą wagę przykładalam do *ciepłych śniadań*, takich *na bazie węglowodanów*. Początkowo jadłam w ogóle dość *sporo tych posiłków*, bo pięć dziennie - tak po prostu mój organizm też domagał się *wzmocnienia i odżywienia* i faktycznie to mi było wtedy potrzebne. Troszkę więcej jakiś ogrzewających składników, sycących warzyw. Odstawiłam *pszenicę*, zrezygnowałam też w dużej części z *nabiału*, z wyjątkiem jakiś małych ilości na przykład kozich serów dobrej jakości, czy naturalnych jogurtów. Ograniczyłam też *słodycze* do minimum, chociaż było mi ciężko, bo to był taki okres, kiedy miałam bardzo dużą potrzebę *słodkiego smaku*. Ale po prostu jak już jadłam coś słodkiego, to było tylko to, co sobie przygotowałam sama i wiedziałam co tam jest. Bo to właśnie też był jeden z tych punktów, że jakby zrezygnowałam totalnie z takiego *jedzenia przetworzonego*, z gotowych dań, tego typu rzeczy, czyli takich z różnymi dodatkami chemicznymi i tak dalej. Zrezygnowałam też zupełnie z *mrożonek* i z dań podgrzewanych w *mikrofalówce*. Także to był też taki okres, kiedy zaczęłam zabierać jedzenie do pracy w *termosie obiadowym*. I po prostu bardzo szybko, tak jak mówiłam, zauważyłam efekty tych różnych zmian. Między innymi zaczęło być mi wreszcie *ciepło* - to był też taki jeden bardzo fajny objaw. Ale nie tylko dietę zmieniałam. Dużą wagę też przywiązywałam do *ruchu*, tak żeby się codziennie jakoś przynajmniej delikatnie poruszać, rozruszać te ciało. Bo endometrioza, też pewnie sobie o tym za chwilę powiemy, to jest jakiś rodzaj takiego *zastoju*, takiego *zablokowania*. I to na ten ból ruch może też pomagać, na takim najbardziej fizycznym poziomie. Ważna też była *praca z emocjami*, ze *stresem* - to jest niezwykle istotne przy endometriozie. Także tutaj dużo mi to dało, ale mam też jeszcze dużo do zrobienia w tym temacie na pewno, jeśli chodzi o emocje i odpuszczanie różnych rzeczy. Niezwykle ważny jest *sen*. I ja faktycznie stosowałam się przez wiele miesięcy do takich ścisłych zaleceń Medycyny Chińskiej, żeby kłaść się na przykład *maksymalnie o 22:00*. Przyznam się, że to był taki czas, kiedy ja się *fantastycznie czułam* naprawdę i widziałam efekt tego. Teraz mam trochę mniej zrównoważony styl życia i różnie bywa z tym snem, ale staram się, żeby to było przed 23:00 zawsze. Dlatego że to jest naprawdę super istotne, żeby ten organizm się *zregenerował podczas snu*, bo inaczej nie ma szansy na wyzdrowienie i lepsze samopoczucie. Z takich ważnych rzeczy zmieniałam też swoje podejście do *kosmetyków*, do *detergentów*, dlatego że zaczęłam sięgać tak naprawdę po *naturalne* tylko i wyłącznie środki czystości czy kosmetyki. Właśnie *ekologiczne*, *certyfikowane* albo takie, które można zjeść po prostu, czyli *soda*, *ocet*, *oliwa*, wszystko to co mamy w kuchni i się nadaje do tego,

żeby na przykład nałożyć na twarz i na ciało, czy czymś to umyć. Tak, żeby ograniczyć do minimum te detergenty i chemię, wprowadzaną gdzieś tam z zewnątrz do organizmu. I faktycznie też się zaczęłam lepiej czuć, skóra zaczęła lepiej wyglądać. Także to były takie *stopniowe zmiany*, to nie było tak, że ja to zrobiłam wszystko na raz, to się działo, to był *proces*. I on cały czas trwa tak naprawdę. W tej chwili jestem na takim etapie, że jakby pewne rzeczy mam już przepracowane, natomiast *idę dalej* i skupiam się na tym, żeby te ciało też w inny sposób leczyć, między innymi za pomocą *akupunktury i ziół*. I muszę przyznać, że jeśli chodzi o terapię ziołową, to u mnie są *najlepsze efekty* z tym związane właśnie - tutaj widzę największą poprawę, dzięki regularnie stosowanym *ziołowym mieszankom*. To jest kolejny etap i nam nadzieję, że jakby coraz bardziej skuteczny.

M: Ja tak troszeczkę się cofnę, żeby trochę to podsumować i dopytać. Powiedziałas o tej zmianie diety 6 lat temu, wprowadziłaś ciepłe posiłki, śniadania z węglowodanami, wprowadziłaś sycące warzywa, zrezygnowałaś z pszenicy, nabiału, słodczy - to dla mnie oczywiste. Ale też powiedziałaś, że zrezygnowałaś z mrożonek. Dlaczego?

K: To jest jedno z takich zaleceń Medycyny Chińskiej i z resztą *Ajurwedy* hinduskiej. Gdzie wiele osób się zżyma z tym i mówi, że no jak to, przecież mrożonki są takie zdrowe. No właśnie to jest trochę takie inne podejście tej takiej *filozofii Medycyny Wschodniej*, która patrzy nie tylko na ilość taką, którą możemy zmierzyć - na przykład witamin, minerałów w danym produkcie - ale też na jego jakość i taką *jakość energetyczną*. I tutaj mówi się o tym, że produkty które są zamrożone, przede wszystkim chodzi o takie *przemysłowo mrożone* w niskich temperaturach, przez długi czas, to są takie produkty, które nie mają jakby energii, one nam *nie dają energii*. Mogą wręcz *pozbawiać nas tej energii*, dlatego że są *ciężkostrawne*, nasz organizm potrzebuje więcej energii, żeby je strawić, dodatkowo też wprowadzają *zimno do organizmu*. I no tutaj można się trochę z tym nie zgadzać. Warto to *na sobie wypróbować*. Ja widzę różnicę, kiedy jem jakieś rzeczy mrożone - czasem mi się zdarza na przykład u kogoś w rodzinie i tak dalej - i ja się inaczej po tym czuję, ja się *czuję po tym ciężko* i faktycznie mój organizm się trochę przed tym broni. I zalecam wszystkim, żeby po prostu wypróbować i zobaczyć jak to jest. Na pewno nie radziłabym korzystać z *mrożonych owoców i warzyw* - to jest trochę jakby niezgodne z taką filozofią Medycyny Chińskiej, która mówi o tym, żeby wykorzystywać jak najlepszej jakości produkty wtedy, kiedy one są nam potrzebne, czyli *o odpowiedniej porze roku*. Jeżeli my mrozimy na przykład jakieś warzywa, które latem dojrzewają i one latem nas mają na przykład *nawilżać i ochładzać*, a potem jemy je zimą, to tak naprawdę

trošeczkę jakby nie trafiamy *w cel* tego pożywienia, które ma nam służyć w jakiś *konkretny sposób*. Więc to jest też taka filozofia.

M: Tak. Jeśli chodzi o sezonowość, to jak najbardziej masz rację, bo wtedy nam się to przesuwa. Ale jeszcze dopytam, co Ajurweda lub Tradycyjna Medycyna Chińska mówi o picu wody, która wcześniej była zamrożona?

K: Tutaj prawdę mówiąc nie wiem dokładnie, ale myślę, że jakby idea jest ta sama. Tym bardziej, że woda jest w ogóle z natury produktem *ochładzającym*, a zwłaszcza *woda mineralna*. Czyli jeżeli my ją zamrozimy, to jakby doprowadzamy do tego, że ona jest *jeszcze bardziej ochładzająca*. Wiem, że są takie teorie, że ona ma wtedy inne działanie na nasz organizm...

M: ...no właśnie o tym myślę, że wtedy to jest woda strukturalna, która ma bardziej strukturalną budowę i ona lepiej nas nawadnia.

K: Tu przyznam się, że nie mogę Ci odpowiedzieć na to pytanie. Bo nie natknęłam się na takie informacje właśnie jak do tego podchodzi Medycyna Chińska. Ale myślę, że gdzieś by można to znaleźć na pewno.

M: Powiedziałaś jeszcze wcześniej taką ciekawą rzecz, że teraz po tych 6 latach pomimo tego, że masz jakiś tam nawrót, to Ty jesteś już na innym etapie i wiesz jak działać i wiesz do kogo się zwrócić o pomoc. Jakbyś mogła to rozwinąć.

K: Tutaj najbardziej mi chodziło właśnie o takich specjalistów na przykład od *akupunktury* czy od *ziołolecznictwa chińskiego*. No bo Medycyna Chińska to jest bardzo jakby szeroka dziedzina i tam możemy spotkać różne sposoby *radzenia sobie z chorobami* czy tak naprawdę *zapobiegania im* - bo to jest idea i taka podstawa tak naprawdę tej medycyny. Także tu mi chodziło o to, że wiem, że na przykład akupunktura może bardzo pomóc, też chociażby na takim poziomie *radzenia sobie z bólem*, ale też na głębszych poziomach, nawet *emocjonalnych*. Także tutaj warto to też rozważyć, jeżeli faktycznie dokucza nam endometrioza. No i zioła również to jest ogromny, szeroki bardzo taki temat, ale naprawdę ziołolecznictwo, dobrze dobrana *mieszanka ziołowa* może nam niesamowicie pomóc właśnie w leczeniu bardzo wielu dolegliwości i chorób.

M: No dobrze. To teraz może jest właściwy moment, żeby porozmawiać o tej Tradycyjnej Medycynie Chińskiej. Co jest w niej takiego, że się nią zainteresowałaś i co Cię w niej zachwyciło?

K: Co mnie zachwyciło? No tak naprawdę wszystko (śmiech). Ja się *cały czas zachwycam* tym co odkrywam w Medycynie Chińskiej, bo dla mnie to jest taka trochę niekończąca się opowieść, w której jakby odkrycie jednego elementu od razu prowadzi do następnego. To jest takie schodzenie w głąb, taka nauka, ale też trochę *przygoda na całe życie*. Z tych początków takich, gdzie jeszcze jakby nie zaczęłam się tym głębiej zajmować, to zachwyciło mnie na przykład takie *holistyczne podejście do człowieka*, czyli to jest to takie przekonanie, że człowiek jest takim *mikrokosmosem*, który odzwierciedla makrokosmos, cały świat wokół i że rządzą nami *te same prawa*, że jesteśmy częścią jakiejś całości. I to tak samo nasze organy, które mamy w ciele są częścią całości, którą jesteśmy - czy na poziomie emocjonalnym, duchowym, czy takim czysto fizycznym. I nawet znalazłam taki cytat, który mówi, że *nie możemy zgłębiać człowieka i jego stanu zdrowia, bez brania pod uwagę świata, który go otacza* - to przemówiło do mnie, no chyba bardzo właśnie w tym momencie, kiedy też miałam tą trudną dla mnie diagnozę i zalecenia brania leków, które jakby jedno mi wyleczą, ale tak naprawdę spowodują spustoszenie w pozostałych częściach organizmu. I to mi bardzo nie pasowało i jakby w Medycynie Chińskiej odnalazłam ten taki bardziej mój punkty widzenia. To też jest niesamowite dla mnie, że to jest takie niesamowicie *indywidualne podejście* do każdego człowieka, diagnoza jest bardzo *skrupulatna*, bardzo dokładna i to jest myślę siłą tego podejścia. Z resztą troszeczkę podobnie jak w Ajurwedzie, czyli naprawdę badamy człowieka i dopiero wtedy przepisujemy dla niego konkretne zalecenia. Też mi się tutaj bardzo spodobała taka niezwykła logika jakby w opisywaniu świata, chociaż dla człowieka Zachodu to jest czasem niezrozumiałe. Natomiast ja to jakoś tak *intuicyjnie czulam* właśnie, te wszystkie związki pomiędzy na przykład poszczególnymi organami w ciele, to bardzo fajnie to się składa. I jakby ja zauważyłam, że jak zaczęłam czytać i tak zgłębiać ten temat - pod kątem oczywiście też siebie i swoich dolegliwości - to widziałam siebie w tych opisach i zobaczyłam, że wszystko mi się tutaj zgadza. Bo te moje dolegliwości okazały się że wcale nie są od siebie oderwane, że mają jakąś swoją *wspólną przyczynę*. I że to co mi się gdzieś tam wydawało - bo wiele osób mi mówiło, że: „nie, to Ci się tylko tak wydaje, że tak odczuwasz” - to wcale nie było tak, że to była jednak prawda. I gdzieś to się tam w jakiś jeden obraz wpisało.

M: A powiedz jak ma się Ajurwedy do Tradycyjnej Medycyny Chińskiej? Bo mam wrażenie, że wiele osób myśli, że to jest to samo.

K: To *nie jest to samo*, chociaż jest tutaj *bardzo dużo podobieństw*. Ajurweda podobnie też podchodzi do tematu takiego *jakościowego, energetycznego* myślenia o pożywieniu chociażby. Tu też mamy *diagnozę* taką dokładną, *indywidualne* podejście do człowieka, mamy *klasyfikowanie produktów* w ten sam sposób - nie tylko produktów, które jemy z pożywienia, ale też tych takich ziołolecznicych. Także tutaj jest naprawdę dużo podobieństw. Natomiast jakby to jest takie podobne to Wschodnie myślenie, takie myślenie o człowieku właśnie jak o całości i o części świata. Także tu też się zwraca dużą uwagę na przykład na *sen*, na jakość snu, na *rytm* posiłków, na *cieple posiłki*. W Ajurwedzie też się pojawia takie określenie „*ognia trawiennego*”, czyli „*Agni*” - to jest bardzo podobne do tego samego określenia w Medycynie Chińskiej. Także podobieństw jest dużo. Jest też sporo różnic, ale myślę, że jakby gdzieś ta baza jest bardzo, bardzo zbliżona.

M: Bardzo mi się podoba, to co mówiłaś wcześniej, że te porównanie do mikrokosmosu - że zarówno Tradycyjna Medycyna Chińska jak i Ajurweda nie dość że traktują człowieka jako całość, że poszczególne organy muszą ze sobą współpracować, to również jeszcze uwzględnia to, że sam człowiek musi jeszcze w odpowiednim otoczeniu się znaleźć, aby jak rozumiem ta harmonia powstała.

K: Dokładnie tak. I to *otoczenie ma na nas wpływ* i to jakby musi być brane pod uwagę podczas diagnozy. Chociażby w jakich *warunkach* pracujemy, jaką mamy *sytuację rodzinną* nawet, czy się często *stresujemy* czy nie, jak wygląda nasza *praca*, czy ona jest siedząca czy ona jest stojąca, jaką mieliśmy *przeszłość*, jak nasi *rodzice* na przykład funkcjonowali. Takich rzeczy jest bardzo dużo, ale to ma znaczenie. W jakim *żyjemy klimacie*, to ma ogromne znaczenie też jeśli chodzi o dietę, bo nie to samo zaleciłabym osobie, która mieszka gdzieś tam w centralnej Europie, a takiej która mieszka gdzieś na Północy albo na Południu. To będą inne zalecenia, dlatego że tam mamy inną pogodę, inny klimat i inne *potrzeby organizmu*. Więc to wszystko trzeba brać pod uwagę i wydaje mi się, że dzięki temu ten obraz jest naprawdę pełny.

M: Spotkałem się w jakiejś publikacji z informacją, że w dawnych czasach lekarze Cesarza byli wynagradzani za to, że Cesarz nie choruje, a w sytuacji gdy zachorował, to nawet mogło się to skończyć karą śmierci i właśnie dzięki temu rzekomo Medycyna Chińska ma tak bardzo rozwiniętą profilaktykę.

K: Co do tej kary śmierci to nie wiem, można by to potraktować tak nieco anegdotycznie. Ale na pewno są takie przekazy mówiące o tym, że zamożniejsi ludzie w Chinach faktycznie płacili lekarzowi tylko wtedy, gdy cała rodzina była zdrowa. Natomiast gdy ktoś zachorował, to do momentu wyzdrowienia tej osoby, lekarz nie dostawał wynagrodzenia po prostu. Więc to jest to takie podejście, które właśnie mówi o tym, że *dbamy przede wszystkim o zdrowie*, dbamy o ten stan idealny, a jakby choroba to jest jakaś nierównowaga, ale jest to stan wyjątkowy.

M: A powiedz, jak jest ze skutecznością Tradycyjnej Medycyny Chińskiej? Kiedy jej potencjał najlepiej widać, jeśli chodzi o leczenie ludzi?

K: Skuteczność Medycyny Chińskiej jest naprawdę bardzo duża, zwłaszcza kiedy *połączymy różne metody leczenia*, czyli jak to będzie na przykład właśnie dieta, zioła, akupunktura, masaże, *Qi Gong* - tych opcji tutaj jest bardzo dużo. Jak sam wiesz, to przy pomniejszych dolegliwościach to nawet same zmiany w diecie już pomagają i nie trzeba tutaj być praktykiem Medycyny Chińskiej, żeby to odczuć. Ale ta skuteczność właśnie nie wynika z jakiś takich cudownych metod, tylko trochę chyba z tego co powiedzieliśmy przed chwilą, czyli z takiego *całościowego oglądu człowieka i otaczającego go świata*, no i właśnie z tej *profilaktyki*. Moim zdaniem to to jest klucz do sukcesu, dlatego że ta *diagnostyka chińska* pozwala na naprawdę *wczesne wykrywanie chorób* i znalezienie ich przyczyny wtedy, kiedy jej jeszcze tak naprawdę nie widać, czyli niedopuszczenie do dalszego rozwoju choroby. To może być jeszcze ten etap, kiedy jakby *nie ma zmian na poziomie fizycznym*, czyli na przykład w naszych współczesnych *badaniach laboratoryjnych* jeszcze nie widać nic, wszystko jest niby w porządku, nawet sam pacjent może nie mieć jeszcze jakiś większych dolegliwości, ale my na podstawie wywiadu, *diagnozy z wywiadu*, na podstawie *diagnozy z języka, z puls, z twarzy*, czyli tak jakby w ogóle też *z oględzin całej sylwetki, ciała*, czy na podstawie *palpacji*, czyli dotykania, można stwierdzić naprawdę bardzo dużo, że coś już się dzieje, coś się już zaczyna i zacząć temu zapobiegać. I tutaj myślę, że to jest jakby klucz do sukcesu tej skuteczności, jeżeli tylko chcemy się tutaj poddać jakby takiej diagnozie i potem się stosować oczywiście do wszystkich wskazówek, zaleceń i receptur. No coraz więcej można znaleźć na szczęście artykułów, czy wyników *badan naukowych*, które potwierdzają skuteczność Medycyny Chińskiej - przede wszystkim *akupunktury*, bo tutaj Zachód najbardziej jakby zwraca się w tę stronę i akupunktura jest myślę najbardziej popularna. Także pojawiają się też takie badania, które potwierdzają na przykład skuteczność działania różnych *pojedynczych ziół* stosowanych w Medycynie Chińskiej, które gdzieś tam co jakiś czas stają się *modne na Zachodzie*. Także tego jest naprawdę sporo, można już znaleźć powiedzmy

badania naukowe to potwierdzające. Ale pytałeś też chyba przy jakich dolegliwościach może pomóc medycyna chińska, tak?

M: Tak.

K: To znaczy ja bym powiedziała tak, że pomoc to może w zasadzie *przy wszystkich chorobach i dolegliwościach* i to każdemu, niezależnie od wieku, niezależnie od płci, tylko właśnie trzeba sobie wybrać *odpowiednią metodę*. Nawet to może być pomoc przy leczeniu takich bardzo poważnych chorób, typu na przykład *nowotwory*. Ale czy da się coś wyleczyć tylko i wyłącznie Medycyną Chińską, no to to będzie zależało już od *stopnia zaawansowania* tej choroby. Jeżeli ona już jest na takim poziomie można powiedzieć *substancjalnym*, gdzie dochodzi do jakiegoś *zniszczenia tkanek, kości* i tak dalej, no to oczywiście może już to być niemożliwe. Więc to wszystko zależy. Myślę, że Medycyna Chińska ma znakomitą skuteczność przy leczeniu *chorób przewlekłych*, takich które też mają jakieś nierozpoznane przyczyny, czasem emocjonalne. Ale przede wszystkim te choroby przewlekłe, przy których często Medycyna Zachodnia po prostu rozkłada ręce i za wiele się tu nie da zrobić albo przepisywane są leki, które trzeba brać na całe życie powiedzmy i które mają swoje skutki uboczne też niestety przy takim długotrwałym ich braniu, to tutaj możemy bardziej myśleć polegać na Medycynie Chińskiej, czy w ogóle takiej *medycynie naturalnej*, można powiedzieć. Przy takich chorobach chociażby jak *alergie*, jak *astma* na przykład, jak *migreny*, *bezsenność*, sporo można by wymieniać. I naprawdę możemy odczuć wtedy bardzo poprawę czy wręcz zupełne wyleczenie po prostu z tej choroby. Mogę też powiedzieć, że bardzo dużą skuteczność mamy przy *leczeniu dzieci*, dlatego że tutaj zazwyczaj małe zmiany wystarczają, bardzo często jest to tylko dieta. Ale też oczywiście można zalecać terapie ziołowe czy akupunkturę, to działa bardzo szybko, bo u dzieci wszystko się bardzo szybko dzieje. Więc warto też pomyśleć o tym, że jeżeli mamy dziecko, które na przykład cały czas choruje i już wszystkie inne metody zawiodły, to poszukać dobrego lekarza Medycyny Chińskiej i jest duża szansa, że pomoże po prostu.

M: Ja tu jeszcze wrócę do tej profilaktyki. Mówiłaś, że Medycyna Chińska poprzez wywiad, badanie języka lub badanie puls, lub sprawdzanie jeszcze innych rzeczy, jest w stanie wykryć chorobę, której tak naprawdę jeszcze nie widać. Dla mnie to tak brzmi trochę jak na pograniczu magii i się zastanawiam jak długo tego trzeba się uczyć albo w ogóle jak to jest możliwe, że na podstawie takich, wydawać by się mogło zupełnie niemedycznych metod, jest się w stanie po pierwsze wykryć chorobę, a po drugie chorobę, której tak naprawdę jeszcze nie widać?

K: To może jakby wyjaśnimy sobie, to co rozumiemy pod tym terminem „*choroba*”. Dlatego że to jest troszkę coś innego - jakby Medycyna Zachodnia już stwierdza jakąś chorobę, kiedy są jakieś *konkretne objawy*, natomiast w Medycynie Chińskiej jest trochę inaczej. Tu mamy coś takiego - nazywa się to *wzorcem patologii*, czyli jakąś *skłonność do czegoś*. Na przykład rozmawialiśmy o endometriozie, że bardzo często endometrioza związana jest z *zastojem krwi*, czyli takim zastojem jakby na poziomie energetycznym, ale też na poziomie takim fizycznym w ciele. Faktycznie można powiedzieć, że to jest jakiś tam wzorzec patologii ten zastój krwi z gromadzeniem na przykład wilgoci i śluzu - w przypadku endometriozy może tak być. I on może być *w różnym stopniu zaawansowania* i może tak być, że na podstawie na przykład właśnie badania pulsów czy badania języka, my możemy ten zastój już zobaczyć - jego *pierwsze gdzieś tam symptomy czy skłonności*, na przykład takie naturalne do tego zastój, które jeszcze się gdzieś nie objawiają w ciele, ale na przykład *na języku już to widać*. Znalazłam też takie fajne sformułowanie, które mówi o tym, że *Medycyna Chińska leczy osobę a nie chorobę*. Myślę, że to jest właśnie to, takie rozróżnienie można tutaj zrobić. To jest sformułowanie, które gdzieś tam podsumowuje to - czyli patrzymy na osobę *jako całość*, a nie na to jaką ona ma gdzieś tam stwierdzoną ogólnie dolegliwość. Faktycznie, trzeba się *bardzo długo uczyć* tych metod diagnostycznych, bo one jak w Medycynie Chińskiej, w tych medycynach naturalnych, one są takie czasem trochę *intuicyjne*. Trzeba po prostu zbadać ten puls kilkaset razy, czy *kilka tysięcy razy* i wtedy mniej więcej można już mieć pewność powiedzmy co do swojej diagnozy. Może troszkę łatwiej jest przy na przykład diagnozie z języka, gdzie po prostu wiemy, że konkretne jakieś dolegliwości, pojawienie się na przykład *nalotu* w takim a nie w innym kolorze, w takim a nie innym miejscu, o czymś już może świadczyć. I to sobie możemy obserwować i później jakby patrzeć dzięki temu, czy to co robimy, to co robi pacjent, czy to faktycznie działa czy nie. Także widać. Na języku możemy zaobserwować takie zmiany, czy taki *kształt języka* czy jakieś takie *bruzdy*, które na przykład są już wrodzone, ktoś to od zawsze miał. Na przykład jakąś taką podłużną na środku bruzdę na języku - ona może świadczyć o tym, że gdzieś mamy nierównowagę na poziomie serca. I nawet jak nie ma konkretnych objawów, czy niedoborów jeszcze, jeśli chodzi o energię serca, to może tak być, że widzimy, że ten pacjent już ma ku temu skłonności. Czyli trzeba jakby mu o tym powiedzieć, pokazać mu jak może zadbać o siebie, żeby nie dopuścić do rozwijania się na przykład takich niedoborów. Także to działa w ten sposób.

M: Czyli ja rozumiem, że tutaj jest bardzo dużo takich różnych drobiazgów, które w pewien sposób określają skłonności pacjenta do nabywania jakiś chorób.

K: Tak, też. Albo już po prostu możemy na tej podstawie stwierdzić już jakąś konkretną chorobę, czy ten wzorzec patologii, o których mówiłam - że gdzieś tam mamy jakiś *zastój*, gdzieś jakiś *niedobór*, gdzieś jakiś *nadmiar* na przykład, to też bardzo dobrze widać. Ale widać też *skłonności*, czyli tak jakby można trochę powiedzieć, że to co *odziedziczyliśmy po przodkach* - można powiedzieć, że to są te *skłonności genetyczne*, tak jak Medycyna Zachodnia trochę bardziej o tym mówi - Chińczycy mówią tutaj o *konstytucji*, czyli z tym się powiedzmy rodzimy, rodzimy się z jakimś tam bagażem możliwości, czy tego co nam dano, energii którą dostaliśmy, czy jakiegoś potencjału od rodziców. I to zależy od bardzo wielu różnych rzeczy. I pewnych rzeczy już nie możemy zmienić, bo po prostu to dostaliśmy i koniec. Natomiast możemy sobie jakby swoim *stylem życia, sposobem odżywiania* i tak dalej spowodować, że na przykład pewne choroby, do których mamy gdzieś tam skłonność zapisaną w genach - tak to nazwijmy - że one się *nie rozwiją*. Także myślę, że to jest takie trochę bliższe myślenie takiemu Zachodniemu. Bo to też tak jest, że czasem można tak powiedzieć – jesteśmy nosicielami jakiegoś wirusa, ale jak dobrze żyjemy, to choroba się nie rozwinie mimo to. To jest troszeczkę takie myślenie.

M: Dobrze. Rozumiem. Myśląc o Tradycyjnej Medycynie Chińskiej, w ogóle rozmawiając o niej, to bardzo często pojawiają się takie terminy jak *termika pokarmów*, że pokarmy mogą być *ogrzewające, ochładzające*. No właśnie, co tak naprawdę to oznacza? Skąd się to bierze? I jak się określa termikę pokarmów, na przykład takich, które teraz powstają typu ksylitol?

K: Można powiedzieć, że ta termika, czyli *natura termiczna produktów*, to określa jaki *efekt termiczny* wywrze dany składnik po jego podaniu, czyli czy on nas *rozgrzeje czy wychłodzi*. W Medycynie Chińskiej jest *pięć* takich określeń, czyli dane produkty mogą być *zimne, chłodne, neutralne* - i po drugiej stronie skali - *ciepłe i gorące*. To jakby pokazuje właśnie *jak nasz organizm zareaguje* po tym, jak my coś zjemy, wypijemy. To jest jeden z ważniejszych takich właśnie aspektów opisywania nie tylko z resztą *produktów spożywczych*, ale przede wszystkim *zioł* stosowanych w leczniczych mieszankach. Tam się pojawia oprócz tej natury termicznej to też smak, na jaki system narządów ten produkt działa, czy jaki jest kierunek przepływu jego energii, ale właśnie ta termika jest też dość istotna. I tak naprawdę Chińczycy to tutaj, że tak powiem, przez kilka tysięcy lat testowania sprawdzali, czyli jest to na podstawie *obserwacji*, na podstawie *doświadczenia, praktyki, czy porównywania z innymi produktami* - to jest stwierdzane że coś jest na przykład ciepłe, a coś jest gorące. I no po prostu to było *sprawdzone przez wieki*, przez tysiące lat. I kolejne produkty, które się gdzieś tam pojawiały z upływem czasu w Chinach, chociażby produkty spożywcze jakieś nowe, one były znów opisywane *na podstawie tych zasad* - takich znów dosyć

intuicyjnych, trzeba to przyznać, że to nie jest gdzieś tam określone miarą, wagą i pod mikroskopem - były też dodawane do tych *klasycznych tekstów*. Właśnie, wspominaliśmy o Ajurwedzie, tam bardzo podobnie się klasyfikuje produkty, też w takim myśleniu czy one nas ogrzewają, czy one wychładzają, więc to jest niezwykle istotne. Jeśli chodzi o to, jak są klasyfikowane te nowe produkty, takie powiedzmy jak *ksylitol*, to myślę że tutaj cały czas obowiązuje ta zasada takiego *porównywania* na przykład z innymi podobnymi produktami, czy sprawdzania w jaki sposób one działają. To już można tak trochę czasem intuicyjne, że tak powiem, powiedzieć - jak się troszkę już zna ten temat, to można powiedzieć, że ksylitol na przykład będzie wychładzający, trochę podobnie jak *biały cukier*. Więc to jest też tak, że my pewne rzeczy czujemy też *intuicyjnie*. Chociażby jak wypijemy *herbatę z cynamonem*, to czujemy jak on nas mocno *rozgrzewa* - to jest jedna z najcieplejszych, takich gorących przypraw. No a po drugiej stronie skali będziemy mieć na przykład sok wyciśnięty z *pomarańczy* albo *kiwi* czy *pomidory*, które są zimne i nas ochładzają. Ale to od razu też rozumiemy, że to są takie produkty, które właśnie mają nas chłodzić, rosną w krajach gdzie jest gorąco i mają spełniać takie właśnie zadanie, czyli *nawilżać ciało i chłodzić je*, i chronić przed upałem w ten sposób.

M: To ja rozumiem, to jest takie proste i intuicyjne, że produkt ogrzewający to jest taki, kiedy po zjedzeniu tego produktu czujemy, że jest nam ciepło, a ochładzający gdy czujemy, że jest nam zimno.

K: Tak, można tak powiedzieć. Chociaż to jest tak, że to *zależy od człowieka*, dlatego że to zależy od tego *punktu wyjściowego*. Dlatego, że jeżeli osoba jest *bardzo mocno rozgrzana* i ona sobie wypije taki na przykład zimny sok z pomarańczy, to ona nie będzie czuła, że jest jej zimno, ona będzie czuła *trošeczkę ochłodzenie*, będzie jej wręcz lepiej. Natomiast osoba, która jest *wychłodzona*, która często marznie i wypije taki sok, to może jej być *zimno* przez następne kilka godzin. Więc to jest kwestia taka subiektywna, ale gdzieś wiemy w jakim kierunku to idzie i w którą stronę skali, że tak powiem.

M: No dobrze. Nagrywamy ten podcast w środku zimy, a zima to taki okres, gdzie często dopadają nas różne infekcje. To teraz chciałbym wykorzystać Twoją wiedzę i żebyś nam - naszym słuchaczom - odpowiedziała, jak korzystając z Tradycyjnej Medycyny Chińskiej można sprawić, aby albo te infekcje się nie pojawiały albo jeżeli już się pojawiają, to żeby szybko i łagodnie przechodziły?

K: Ale mówimy o takich infekcjach jak na przykład przeziębienie? Tego typu?

M: Tak. Takie górne drogi oddechowe - jakiś katar, właśnie przeziębienie, ból gardła.

K: Przede wszystkim znów pojawia nam się temat *profilaktyki* – czyli, że tak naprawdę najlepiej jest zapobiegać tym chorobom, czyli w naturalny sposób *wzmacniać odporność* i robić to regularnie, *systematycznie przez cały rok*, a nie tylko wtedy jak się nam przypomni, że się zbliża sezon grypowy. Więc warto też mieć to na uwadze. No jak można to zrobić? No przede wszystkim polecałabym tutaj stosowanie jak najczęściej *ciepłych posiłków, ciepłych napojów*, żeby się nie wychładzać nadmiernie, żeby dbać o ten taki nasz *wewnętrzny ogień* właśnie, który jest nam potrzebny do wszystkich życiowych procesów, między innymi też jest związany z poziomem naszej odporności, z tym jak ta nasza energia obronna funkcjonuje. Także tutaj dbajmy o to. Bardzo też ważne by było, żeby unikać takich produktów, które właśnie będą powodowały *nadmiar tej wilgoci i śluzu*, który się może w naszym organizmie gromadzić. Troszeczkę też wspominaliśmy o tym przy endometriozie - takich pokarmów jest sporo, to mogą być na przykład *większe ilości mięsa i nabiału*, które właśnie się przyczyniają do gromadzenia tej wilgoci, więc warto byłoby to zminimalizować w diecie. *Tłuszcze* w nadmiarze, czy takie *bardzo tłuste produkty* - to samo. Chociaż jak mówimy o zimie, to pamiętajmy też o tym, że wielu osobom te takie bardziej tłuste produkty czy mięsne nawet mogą być *potrzebne o tej porze roku* do większego ogrzania ciała, bo my wtedy po prostu potrzebujemy więcej energii, więcej jej zużywamy. Ale generalnie rzecz biorąc, to ważne żeby tego za dużo w diecie nie było. No oczywiście *słodycze, cukier* i ta tutaj cała pula taka, która się będzie przyczyniać do spadku odporności. *Przetworzone jedzenie*, które tak jak już wspominałam, ono jakby nie ma w sobie tej energii, ono nam *nie daje energii* - trochę tak jest z mrożonkami - nie będzie nas więc wzmacniać. Czyli tutaj dobrze by było się skupić na takich produktach, które są *świeże*, które są *sezonowe*, które są *lokalne* jak najbardziej, czyli bazujemy na tym co jest nasze i pochodzi z naszego regionu i jakby nie jest na przykład właśnie zamrożone albo nie przyjechało gdzieś tam z Włoch czy z Hiszpanii. Dobrze jest wprowadzić do diety takie *odżywcze i lekko rozgrzewające warzywa* - to może być *dynia*, to może być *marchew*, może być *koper włoski*, chociaż on jest też niestety importowany, ale można tutaj zrobić wyjątek. Pamiętajmy też o *ziołach i przyprawach*, które same w sobie no wręcz są takimi *naturalnymi antybiotykami*. A takie dodatki o *smaku ostrym* będą też pobudzały trochę tę naszą energię obronną. To mogą być takie przyprawy jak na przykład *świeży imbir*, jak *przyprawy korzenne, chili*, ale także na przykład warzywa takie ostrzejsze, czyli te *wszystkie cebulowe*, czosnek, cebula i tak dalej. Tylko że tutaj warto pamiętać o umiarze, bo z tymi przyprawami można łatwo przesadzić, a to są właśnie z tej grupy takich bardzo mocno rozgrzewających, więc tutaj lepiej

stosować je w niedużych ilościach na przykład, ale regularnie. Jak sięgamy po zioła czy po przyprawę, to lepiej na przykład sięgać po te *świeże*, szczególnie w przypadku imbiru, szczególnie w przypadku papryczki chili, bo one nie będą tak intensywnie na nas działały, nie będą aż tak mocno rozgrzewające, jak te same przyprawy *po wysuszeniu* - czyli na przykład suszona chili, czy suszony imbir. Co może nam jeszcze poprawić odporność? No na pewno takie zboża jak *owies*, jak *ryż* - one nam będą dodawały energii. Z kolei jest taka grupa produktów, które sprzyjają jakby usuwaniu z organizmu tego nadmiaru wilgoci, tego śluzu - to mogą być na przykład *warzywa strączkowe*. Bardzo polecam strączki, szczególnie właśnie jako źródło *pełnowartościowego białka*, jeśli chcemy zastąpić czymś mięso, ale też właśnie w przypadku jakiegoś osłabienia odporności mogą się nam przydać. To mogą być takie warzywa jak *pietruszka*, jak *pasternak*, jak *seler korzeniowy*, *seler naciowy*, *kasza jaglana*, *kasza gryczana* - też na pewno tutaj będą dla nas dobre. Tak sobie myślę, że jeszcze na pewno *niezbyt obfite posiłki*. Bo jak my jakbyjemy zbyt duże posiłki i zbyt często - to też jest ważne - to nasz układ pokarmowy *nie będzie działał sprawnie* i ta wilgoć zawsze się będzie gdzieś gromadzić i się odkładać, chociażby w *górnym drogach oddechowych*, chociażby w *zatokach*, gdzieś będziemy to potem czuć i to może katar się tak nam objawiać, kaszel czy właśnie tendencja do przeziębienia. Jedną z przyczyn może być to, żejemy za dużo, zbyt często, za tłuste posiłki. Szczególnie *wieczorem* ten posiłek ostatni powinien już być taki na prawdę lekki, żeby już nie obciążać układu pokarmowego na noc.

M: Dużo informacji, ja to krótko podsumuję - bo mówimy teraz o sytuacji, kiedy mamy okres infekcji i chcemy wzmocnić odporność. To tak, przede wszystkim stawiamy na ciepłe posiłki i napoje, bo ciepło też zwiększa naszą odporność. Unikamy produktów, które powodują wilgoć i śluz - czyli mięso, nabiał, tłuszcze, cukier, słodczy, jakieś produkty przetworzone. A wprowadzamy tak: dynia, marchew, koper włoski, zioła i przyprawy - ostre pobudzają, na przykład świeży imbir, chili - i do tego owies, ryż, strączki, kasza jaglana, kasza gryczana. No i nie za dużo tego jedzenia. Tylko tak się zastanawiam, bo teraz mówimy o profilaktyce, a gdy już ta infekcja nas dopadnie, to możemy wprowadzić coś jeszcze?

K: To będzie zależało. I znów tutaj jesteśmy na tym gruncie Medycyny Chińskiej, gdzie te zalecenia są takie bardzo, bardzo *indywidualizowane*, bo to będzie zależało, bo tych infekcji jest dużo różnych i wtedy mamy troszkę inny system postępowania. Może powiemy przy takim *klasycznym przeziębieniu*, bo to można najłatwiej sobie też domowymi sposobami. To jest tak zwane „*wniknięcie zimnego wiatru*” - jak to określa Medycyna Chińska - bardzo często mamy wtedy *dreszcze*, jest nam właśnie bardzo zimno, szczególnie na początku, w tych pierwszych momentach jakby takiego

przeziębienia, często mamy takie *bóle potyliczne*, czyli tak nas tutaj przewiało z tyłu od szyi - bardzo charakterystyczny też objaw. Wtedy warto *zadziałać bardzo szybko*, są takie oczywiście *zioła chińskie*, czy już gotowe mieszanki, które wręcz w ciągu kilku godzin nas wyleczą, ale jeżeli nie mamy do nich dostępu, to możemy na przykład zastosować sobie taką *herbatkę ze świeżym imbirem*. Czyli po prostu taki intensywny napar ze świeżego imbiru, tam możemy dodać też *czarny pieprz*, można dodać *cynamon* - to powinny być wszystkie takie przyprawy, które działają intensywnie i *otwierają pory skóry*, czyli pozwalają na to, żebyśmy się *wypocili*. Właśnie na to wypocenie trzeba sobie pozwolić, żeby to co nam wniknęło do środka, po prostu *wyrzucić na zewnątrz* przez te otwarte pory skóry. Czyli pijemy sobie taką na przykład herbatę, no dorośli mogą sobie tam dolać nawet jakiegoś *wysoko procentowego alkoholu* tak powiedzmy w leczniczej dawce, po to żeby po prostu pobudzić jak najbardziej to krążenie. Tam mogą się znaleźć też takie rozgrzewające przyprawy jak na przykład *goździki*, może być *kurkuma* o przeciwzapalnym działaniu, czyli działamy w taki sposób bardzo intensywny. I najlepiej się wtedy właśnie gdzieś pod jakimś kocem po prostu zakryć, wypić sobie taki napar i poczekać, aż ten organizm po prostu się wypoci. Jest też tak zwana, bardziej znana chyba z Ajurwedy, receptura na tak zwane *Złote Mleko*, czyli mleko albo zwykłe - ale tutaj bym raczej nie polecała - albo jakieś roślinne właśnie *z taką pastą* z tych takich wszystkich najbardziej *rogrzewających przypraw* - cynamon, imbir, kurkuma, *kardamon* tam też jest na pewno, goździki, właśnie pieprz. Dużo się tam dzieje, ale to jest takie *intensywne działanie* i po prostu czekamy. Najlepiej też wtedy *nie jeść za dużo*, bo takie tendencje mamy, że szczególnie mamy czy babcie, że: „ojej jesteś chora, to zrobię Ci na przykład rosółek, czy jakąś zupę taką wzmacniającą”. To zostawmy sobie na później. Tak naprawdę takie pierwsze momenty przeziębienia czy choroby lepiej *nie obciążać tego układu pokarmowego*, niech cała ta energia idzie właśnie w obronę organizmu. I warto też o tym pamiętać. Medycyna Chińska mówi tu też o tym, żeby nie przesadzać ze *smakiem kwaśnym* i nie fundować sobie wtedy wyciśniętej cytryny do tego napoju, dlatego że smak kwaśny ma takie działanie *ściągające i przytrzymujące wszystko w środku*, a my się chcemy pozbyć tego co gdzieś tam wniknęło nam do organizmu, czyli wyrzucić to na zewnątrz. Dlatego w tym momencie nie używamy kwaśnego smaku, tylko tego ostrego, który *rozprasza jakby i wyrzuca na zewnątrz*. To myślę, że są takie najbardziej podstawowe takie wskazówki. Warto też pamiętać, że jak nam nie przejdzie to takie wypacanie, to żebyśmy tego zbyt długo nie kontynuowali - czyli jeden dzień, no może jeszcze na następny można spróbować - ale tak naprawdę to też nas takie *wypacanie osłabia*, więc nie może trwać zbyt długo. Jeżeli nie zadziała, to gdzieś ta choroba już pewnie przejdzie na następną fazę.

M: Dobrze. Czyli jak nas bierze jakieś przeziębienie, to musimy się rozgrzać. I tutaj są dwie metody - pierwsza to jest herbata z jakimś przyprawami korzennymi albo mleko. To pijemy gorące, pod koc i mamy się wypocić. Też unikamy w tym czasie produktów kwaśnych. I w ten sposób robimy nie dłużej niż dwa dni, bo samo wypacanie też nas może osłabiać, więc jeżeli mamy wyzdrowieć, to w ciągu dwóch dni powinno nam to przejść. No jeżeli nie, to mamy kłopot.

K: (śmiech) To działamy dalej. Ja tylko jeszcze dopowiem, żeby było jasne a propos tego mleka. To mówiłam o Złotym Mleku, czyli o takim naparze gdzie mamy *gorące mleko* – tylko ja mówię, ja polecam zdecydowanie mleko roślinne, czyli jakieś na przykład *ryżowe* powiedzmy, czy *migdałowe* - gdzie dodajemy do tego *pastę z tych takich korzennych przypraw*, z dużą ilością *kurkumy*, tam też się czasem pojawia niewielka ilość na przykład *masła klarowanego*. I to jest to właśnie takie Złote Mleko jakby, które nas bardzo rozgrzeje i gdzieś tam tę odporność wzmocni.

M: No dobrze. Dziękuję Ci bardzo. To już wiemy czym jest Medycyna Chińska - to znaczy wiemy, przynajmniej troszeczkę wiemy. Już mamy jeden konkretny przykład jak sobie radzić w przypadku infekcji. Natomiast mi chodzi po głowie takie pytanie, bo Tradycyjna Medycyna Chińska to oczywiście kojarzy się z Chinami - ja jeszcze w Chinach nie byłem - ale tak się zastanawiam na ile w tej chwili w Chinach ta Tradycyjna Medycyna Chińska jest popularna, a na ile rozgościła się tam Medycyna Zachodnia?

K: To ja może tutaj zacznę w ogóle od wyjaśnienia tego *terminu Tradycyjna Medycyna Chińska*. Bo my się nim posługujemy tutaj i w większości zazwyczaj się nim posługujemy, jak myślimy o Medycynie Chińskiej tej takiej *starożytnej* można powiedzieć - to myślimy właśnie tym terminem, Tradycyjna Medycyna Chińska. Natomiast myślę, że to też taka ciekawostka i warto to wiedzieć, co to tak naprawdę jest, co to dokładnie oznacza. Bo Medycyna Chińska ma już taką *tradycję kilku tysięcy lat* i przechodziła różne tam swoje koleje losu, ale mniej więcej gdzieś w XVIII-XIX wieku zaczęła tracić jakby swoją rangę, coraz więcej pojawiło się *lekarzy kształconych na Zachodzie* w takie nowe sposoby leczenia. Były też nawet takie momenty, to już chyba w XX wieku, kiedy chciano *prawnie zakazać* na przykład stosowania akupunktury. Do tego nie doszło, ale faktycznie ta medycyna była wtedy w zaniku. I *odrodzenie* i taki *powrót powiedzmy do źródeł*, to jest gdzieś okres lat '50 XX wieku, czyli *komunistycznych Chin*. I ten termin Tradycyjna Medycyna Chińska powstał gdzieś około 1955 roku za panowania *Mao* - i troszeczkę chyba tak w opozycji do tego, co oferował Zachód. Wtedy uznano jakby Medycynę Chińską za taką *wielką skarbnicę wiedzy*, czy też tam się

określa *Dom Wielkiego Skarbu*. W każdym bądź razie starano się tutaj wrócić do tych *klasycznych tekstów* takich medycznych. Natomiast jednocześnie usunięto jakby z nich wiele koncepcji, tak żeby nadać im taki *bardziej naukowy charakter*, żeby je trochę pozbawić tych takich momentów związanych właśnie z opisem *ducha, psychiki, wpływu emocji na ciało*, czyli takich naprawdę bardzo istotnych elementów. Myślę, że to najbardziej widoczne było w przypadku akupunktury, która troszeczkę znalazła się w takiej roli jakby *usuwania objawów*, a nie takiego prawdziwego leczenia. Natomiast gdzieś mniej więcej w tym samym czasie, może trochę później, na Zachodzie zaczęto *zglębiać te klasyczne dzieła*, tłumaczyć je na nowo, często je po prostu gdzieś znajdując w Chinach i wywołując, krótko mówiąc, na Zachód. I pojawiały się właśnie *tłumaczenia, ponowne interpretacje*. Bo trzeba sobie zdawać sprawę z tego, że te dzieła Medycyny Chińskiej są często takie trudne dla nas do zrozumienia, są opisane takim *metaforycznym językiem*, tam jest dużo *symboli*, dużo przykładów, dużo właśnie takich metafor i wymaga to naprawdę sporo wysiłku, żeby to potem przełożyć na praktykę. No i w każdym bądź razie ten kierunek takiego szukania faktycznie u źródła trwa do dziś. I można już znaleźć - jak ktoś się bardziej interesuje Medycyną Chińską - to może się natknąć w wielu miejscach na takie określenie jak *Klasyczna Medycyna Chińska*, gdzieś tam w opozycji do tej Tradycyjnej Medycyny Chińskiej, czyli „*Classical Chinese Medicine*” i „*Traditional Chinese Medicine*”. Tu mamy te dwie troszkę inne drogi, które tak jak mówię, chyba najbardziej to rozróżnienie widać w przypadku *akupunktury*, w przypadku dietetyki zdecydowanie mniej. Ale ten nurt jest widoczny już coraz szerzej i w *Europie*, ale też w *Izraelu* na przykład. Ale również w *Polsce*, gdzie z resztą całkiem niedawno powstały jakieś kolejne miejsca czy szkoły na przykład akupunktury właśnie klasycznej. I to jest też podkreślane. W Holandii jest też taki na przykład Naukowo-Badawczy Instytut Klasycznej Tradycyjnej Medycyny Chińskiej, gdzie się kładzie nacisk na to, że to jest powrót do tych *klasycznych jakby źródeł*, które gdzieś nie przeszły tej interpretacji już tych XX-wiecznych Chin, które trochę je jakby zmieniły. I z tego jakie informacje udało mi się znaleźć, to w Chinach to też już zmiany te widać, czyli oni też zaczynają do tych klasycznych tekstów jednak powoli wracać i trochę zmieniać tę perspektywę. Natomiast myślę, że warto tutaj wiedzieć po prostu skąd się wziął ten termin - jak się kiedyś ktoś natknie na tą Klasyczną Medycynę Chińską, to żeby wiedział o co chodzi. Ale oczywiście jak mówimy o takim potocznym znaczeniu Tradycyjna Medycyna Chińska, to rozumiemy tą taką medycynę powiedzmy „*ludową*”, która w Chinach ma swoje źródło i od wieków jest tam praktykowana. No i tutaj wracając do Twojego pytania - w tej chwili jest tak, że raczej *dominuje tam Medycyna Zachodnia* zdecydowanie, chociaż i Medycyna Chińska nadal odgrywa dużą rolę. Są uczelnie czy kliniki, też takie miejsca, gdzie *łączy się jedno i drugie podejście*. I wiele osób też, wiele nauczycieli tutaj z Europy jeździ też *do Chin tam studiować*, czy bardziej też się uczyć przez doświadczenie u praktykujących tam lekarzy Medycyny

Chińskiej, bo myślę że to jest najcenniejsze. Wielu też lekarzy wyjeżdża stamtąd czy wyjeżdżało może w poprzednich jakiś tam latach i zakładało właśnie tutaj jakieś szkoły, czy po prostu *tutaj przyjeżdża ze swoimi wykładami*. Także trochę się tam dzieje. Natomiast myślę, że można odnieść takie wrażenie, że Medycyna Chińska w Europie jest teraz *na bardzo wysokim poziomie*, jeżeli chodzi o nauczanie, jeśli chodzi o praktykę. Być może nawet bardziej się tutaj rozwija w Europie, czy w Stanach Zjednoczonych niż w samych Chinach. No jest to niestety związane jakby z polityką po prostu i *sytuacją polityczną*, która w tej chwili tam jest. Ale na pewno gdzieś tam ta medycyna cały czas żyje i ma swoje miejsce, jak najbardziej.

M: Dobrze. To mamy dwa terminy: Klasyczną Medycynę Chińską, czyli tą sięgającą do tych najbardziej starożytnych tekstów i tą wersję uproszczoną - Tradycyjną Medycynę Chińską. A powiedz mi teraz, Karolina, czy w Medycynie Chińskiej - klasycznej lub tradycyjnej - stosowane są *posty lecznicze*?

K: Tutaj też bym chyba powiedziała o takim podejściu *bardzo indywidualnym*, czyli to taki słynny zwrot: to zależy (śmiech). Znaczący oczywiście jest zalecane oczyszczanie organizmu w *pewnych porach roku*, czy w *jakiś konkretnych przypadkach* niektórym osobom będzie to bardziej potrzebne niż innym, ale właśnie zawsze tutaj należy brać pod uwagę *aktualny stan danej osoby*. Są takie dobre okresy i myślę, że tutaj Medycyna Chińska i chociażby medycyna czy dietetyka zachodnia mówią mniej więcej o tym samym, czyli że wskazane jest takie *oczyszczanie po zimie*, czyli wiosną. To jest czas *aktywności wątroby* - jeżeli myślimy o wątrobie w kategoriach Medycyny Chińskiej - czyli jest to świetny okres na to, żeby się *pozbyć tego śluzu, tej wilgoci*, o której trochę mówiliśmy, takiej gorącej, bo dużo jedliśmy tych takich tłustych, ciężkich produktów. I faktycznie dobrze jest się wtedy oczyścić, stosując takie oczyszczanie bazujące na tych takich *chłodniejszych składnikach*, na tych *zielonych*, takich *wiosennych* składnikach. Z kolei druga pora roku bardzo dobra na oczyszczanie też z punktu widzenia Medycyny Chińskiej to jest z kolei *jesień*, kiedy dobrze jest się oczyścić z kolei z tej tak zwanej *zimnej wilgoci*, bo ją mogliśmy sobie wprowadzić gdzieś do organizmu przez sporo *wychładzających produktów* które jemy latem, *nadmiar słodczy*, jakieś *zimne kąpiele*, nawet tego typu rzeczy. Także jest to też taki okres, kiedy dzięki temu *przygotujemy się do zimy*, ale warto wtedy przeprowadzić to *oczyszczanie takie łagodniejsze*, gdzie jest więcej *zboż, ogrzewających warzyw, więcej ciepłych posiłków*. Czyli idziemy tutaj w tę stronę. I dzięki sporej zawartości *blonnika*, przy okazji wspieramy w oczyszczaniu *jelito grube*, które z kolei razem z *plucami* jest aktywne właśnie w tych jesiennych miesiącach. Więc to nam się bardzo fajnie tutaj myślę zgadza i układa. Natomiast ja bym powiedziała tak, że taki *klasyczny post* nie jest dla

wszystkich, czy takie jakieś bardziej głębokie oczyszczanie, dlatego że osobom *niedoborowym*, takim osłabionym, wychłodzonym może zaszkodzić, może wręcz nasilić jakby przyczynę ich dolegliwości. Także u takich osób najpierw należy zadbać o to, żeby ogrzać ich organizm, *ogrzać nerki* - tu znów jest taki termin z Medycyny Chińskiej - czy wzmocnić układ pokarmowy, uzupełnić te niedobory, a potem jakby dopiero oczyszczać organizm. Jeżeli to oczyszczanie też przeprowadzamy, to ono dobrze żeby wtedy było takie delikatne, na bazie zbóż, odżywczych warzyw, z ciepłymi posiłkami, z małą ilością produktów surowych. Myślę że taki *jagłany detoks*, który Wy też z resztą cyklicznie przeprowadzacie, to byłby tutaj dobry pomysł. Natomiast takie posty typu na przykład *dieta doktor Dąbrowskiej* bardziej byłyby wskazane dla osób *nadmiarowych*, takie które mają dużo tej gorącej wilgoci i to są zazwyczaj panowie, chociaż oczywiście tu też jest tylko generalizacja. I takim osobom takie oczyszczanie powiedzmy byłoby potrzebne, czasem wręcz wskazane, a nie spowodowałyby takich długotrwałych jakiś dolegliwości, czy właśnie nasilenia pewnych przyczyn po prostu.

M: Wspomniałaś, że dla osób z niedoborami takie oczyszczanie raczej nie. A po czym poznać, że ktoś ma niedobory i nie powinien takiego oczyszczania robić?

K: Ta diagnoza jest dość indywidualna, ale można powiedzieć tak, że jeżeli to są osoby, które są *osłabione*, którym jest na przykład trudno wstać rano, które mają zimne dłonie, zimne stopy, czy w ogóle czują często *wychłodzenie*, mają problemy na przykład z *układem pokarmowym*, pojawiają się gdzieś u nich *wzdęcia*, *poranne biegunki* - na przykład taki dość charakterystyczny objaw. Mogą to być oczywiście inne objawy, na przykład *sucha skóra*, *wypadające włosy*, to są często objawy niedoboru krwi. Ale to są tylko takie poszczególne jakby punkty i tak naprawdę dobrze by to było najpierw złożyć sobie w całość. Ale faktycznie to takie *wskazanie na wychłodzenie*, na odczucie zimna, na problemy właśnie z trawieniem, na takie ogólne osłabienie, to może wskazywać na to, że gdzieś tutaj mamy do czynienia z *niedoborami*. Bardzo często u kobiet się to pojawia. I ja się spotykałam już kilkakrotnie podczas moich konsultacji z kobietami, które no niestety właśnie po takim oczyszczaniu, po diecie doktor Dąbrowskiej, miały takie dolegliwości, z którymi nie mogły sobie dłużej poradzić. Bo one się na początku dobrze czuły, ale później okazywało się, że to było jednak *zbyt intensywne* dla nich oczyszczanie i później pojawiało się na przykład właśnie bardzo silne osłabienie, też takie bardzo nie fajne wyniki krwi, czy wypadające włosy na przykład, jakieś rozdwijające się paznokcie albo potworna chęć na słodkie, która tak długo trwa i nie można sobie później z tym poradzić. No właśnie ta *chęć na słodkie* też może być sygnałem - chociaż oczywiście

tylko jednym z wielu - że w naszym organizmie gdzieś pojawiają się *niedobory* i my sobie je próbujemy właśnie tym słodkim smakiem po prostu zbudować z powrotem.

M: A jak mówisz niedobory, to rozumiesz przez to brak jakiś mikroelementów? Czy to jest jakieś szersze pojęcie?

K: Nie. To jest takie pojęcie z Medycyny Chińskiej. Może być *niedobór Qi*, czyli to jest *energia życiowa*, która nami że tak powiem kieruje i pozwala nam jakby funkcjonować. Czyli możemy mieć niedobór Qi, możemy mieć *niedobór krwi* - to bardzo często u kobiet - co nie jest tożsame z anemią taką już zdiagnozowaną, ale możemy już mieć niedobór krwi, a jeszcze nie mieć *anemii*. Oczywiście można tak powiedzieć, że my tu mamy brak jakiś składników odżywczych, *mikro- i makroelementów* - bo można to do tego sprowadzić - ale tak jak mówię, może tak być, że ta osoba ma już całą listę że tak powiem objawów takiego niedoboru Qi, a wyniki są jeszcze w porządku. To jest to o czym mówiliśmy wcześniej. Więc przekładając to na taki język Medycyny Zachodniej, to jest to pewne uproszczenie. Tak jak mówiłam - Medycyna Chińska patrzy też pod kątem takim *energetycznym*.

M: Rzeczywiście, to o czym mówisz, to pokazuje jak potężnym narzędziem jest Medycyna Chińska i jak właśnie w takich sytuacjach kiedy - tak jak już to wcześniej mówiliśmy - kiedy z punktu widzenia Medycyny Zachodniej jeszcze niewiele się dzieje, to z punktu widzenia Medycyny Chińskiej już można wykryć, że coś złego się dzieje i wcześniej zacząć przeciwdziałać.

K: Tak, na pewno.

M: No dobrze. No a teraz bazując na tym co powiedziałaś, na całym Twoim doświadczeniu - ponieważ zbliżamy się już do końca tego nagrania - chciałbym naszych słuchaczy zostawić z jakimiś konkretnymi. Już jeden konkret był, bo dokładnie powiedziałaś, jak sobie radzić z infekcjami, zaczynając od tego jak zwiększyć odporność, a potem jak już w przypadku tej infekcji, gdy się przytrafi, jak sobie z tym poradzić. A teraz na koniec chciałbym Cię poprosić, żebyś przygotowała taką część poradnikową dla naszych słuchaczy - jakieś trzy proste zalecenia wynikające właśnie bezpośrednio z Medycyny Chińskiej, które może nie każdy, ale większość z nas, może wprowadzić nawet dzisiaj w swoje życie, tak żeby poprawiła się jego jakość.

K: Przyznam się, że tu jest trudno wybrać trzy zalecenia (śmiejch), bo ja bym tutaj oczywiście dała całą listę, ale myślę że coś wymyślimy. Ich celem jakby może być to - miejmy to w pamięci, w głowie - że chodzi o to, żeby *zachować tą naszą energię witalną*, czyli unikać jej rozpraszania, nie doprowadzać właśnie między innymi do tych zastoju, o których już trochę wspominaliśmy. Czyli dbamy o takie zachowanie tej energii, którą mamy - to jest gdzieś że tak powiem ten *cel taki profilaktyczny*, można to tak nazwać. I pierwsze zalecenie byłoby takie, żeby *dostosować swoje życie i swój sposób odżywiania do pory roku*. Do swojego stanu zdrowia też oczywiście, ale przede wszystkim do pory roku i do otaczającej nas przyrody, tego co się dzieje wokół nas. To się wydaje proste i to wraca tak naprawdę też do korzeni. Chociażby nasza *polska medycyna ludowa* też o tym mówiła, nasze babcie, czy może prababcie też w ten sposób gotowały i jadły - po prostu wykorzystując to, co było w danym sezonie na przykład dostępne. To jest to co czym już wspominaliśmy, czyli żeby bazować *na produktach lokalnych i sezonowych*. Myślę, że to jest niby proste, ale w tej chwili jakoś jak wchodzę do sklepu, to widzę że wszyscy sięgają po pomidorki gdzieś tam, ogóreczki jakies, a mamy środek zimy - no może już nie, ale w każdym bądź razie w takich zimowych miesiącach, kiedy to są zupełnie produkty które nam w tej chwili absolutnie nie służą, my nie powinniśmy ich jeść. One są tutaj w naszym klimacie, w Polsce nam nie potrzebne, ale jednocześnie mamy ich dostępność i się do tego przyzwyczailiśmy. Więc warto by było wrócić jednak do tych korzeni i pamiętać o tym, że najbardziej będą nam służyły te produkty i te składniki, które po prostu *w danym sezonie są świeże* jeszcze w miarę i nie są gdzieś sprowadzane, i nie przejechały kilku tysięcy kilometrów. To jest też takie zalecenie, które mówi o tym, żeby *dostosować swój rytm dnia do poszczególnych pór roku*. Zimą warto na przykład więcej wypoczywać, więcej spać, mniej pracować - to jest taki idealny stan (śmiejch) - jeść właśnie więcej ciepłych produktów, rozgrzewających, tak naprawdę nie powinniśmy jeść wtedy surowych składników. Natomiast latem z kolei więcej czasu możemy spędzać na powietrzu z przyjaciółmi, cieszyć się życiem - ta radość, te emocje też są tutaj niezwykle istotne. I możemy korzystać z większej ilości produktów takich świeżych, surowych, a jednocześnie warto pamiętać, żeby na przykład latem się nadmiernie nie wychładzać, bo jesienią możemy być bardziej podatni na infekcje - to jest to takie myślenie bardzo profilaktyczne, właśnie wywodzące się z Medycyny Chińskiej. To może być jedna rzecz. Druga rzecz ważna, już z obszaru dietetycznego, czyli te *ciepłe posiłki*, o których mówiliśmy, a zwłaszcza *ciepłe śniadania*. Ja jestem wielką fanką ciepłych śniadań - wiem jak działają na mnie, wiem jak działają na osoby, z którymi pracowałam czy pracuję - i to naprawdę robi różnicę. Także bardzo, bardzo polecam, żeby dzień zaczynać po prostu od ciepłego śniadania. Najlepiej, żeby to było śniadanie wytrawne, czyli jakaś na przykład *kasza czy ryż z warzywami* - to nam naprawdę świetnie

robi i jak to jest dobrze zbilansowany posiłek, to daje energię na cały dzień, a jednocześnie powoduje, że ten nasz ogień trawienny się po prostu rozbudza i rozkręca ten metabolizm na cały dzień. No i może jeszcze na koniec taka rada, żeby zadbać o sen - wspominaliśmy też o tym - i *spać w odpowiednich godzinach*, bo tylko wtedy mamy szansę na to, żeby się zregenerować, żeby się tak naprawdę dobrze czuć, niezależnie od dolegliwości, jakie nam towarzyszą. Najlepiej by było gdzieś tam w okolicach tej 22:00-22:30 *zasypiać* i przesyipiać te 6-7-8 godzin, to już w zależności od potrzeb. Ale ważne, żeby się kłaść dość wcześnie, żeby maksymalnie od 23:00 już tak naprawdę spać dość takim głębokim snem. Więc klasyczne chińskie teksty zalecają, żeby kłaść się o zachodzie słońca a wstawać o wschodzie, co nie zawsze jest możliwe, szczególnie zimą (śmiech). Jest to raczej nie możliwe przy naszym trybie życia.

M: (śmiech) Na równiku.

K: Ale pamiętajmy też o tym, że to jest właśnie to dostosowanie do tych rytmów natury.

M: Chciałbym, żeby to naszym słuchaczom utrwaliło się w pamięci, dlatego powtórzę te trzy zalecenia. Pierwsze to jest dostosować odżywianie do pory roku i otaczającej przyrody. I to w dwóch wymiarach mówiłaś - pierwsze to, żeby jeść lokalne i sezonowe produkty, a drugie, to żeby dopasować się do pory roku, jeśli chodzi o naszą aktywność. Czyli zimą więcej odpoczywamy, jemy więcej ciepłych posiłków, a z kolei latem możemy jeść więcej tych chłodnych posiłków i więcej czasu spędzać na świeżym powietrzu, czyli jakby bardziej intensywnie żyć. To jest te pierwsze zalecenie. Drugie, to aby dzień zawsze zaczynać od ciepłego śniadania, czyli na przykład jakaś kasza z warzywami. I trzecie, aby zadbać o sen - czyli idziemy spać między 22:00-22:30, no i spać od 6 do 8 godzin w zależności od tego ile mamy czasu i jakie mamy potrzeby. To te trzy zalecenia. Bardzo Ci za nie dziękuję. Powiedz, Karolina, jeżeli ktoś chciałby dowiedzieć się czegoś więcej o Medycynie Chińskiej, to może byś poleciła nam jakieś książki?

K: Bardzo chętnie polecę. Tych pozycji jest sporo, natomiast jeśli chodzi o odżywianie, to jest książka którą być może znasz, czyli „*Odżywianie dla zdrowia*” Paula Pitchforda. Taka książka na całe życie można powiedzieć, ale naprawdę warto. Ona ma taki podtytuł „*Tradycje wschodnie i nowoczesna wiedza o żywieniu*”. I faktycznie w bardzo taki ciekawy sposób i taki naprawdę kompleksowy łączy spojrzenie Medycyny Chińskiej, trochę też Ajurwedy i nauki właśnie zachodniej. Także warto się w nią zaopatrzyć i sobie czytać i zagłębiać. Jeśli ktoś się interesuje już

stricte Medycyna Chińska, właśnie odżywianiem, to jest też taka bardzo fajna pozycja „*Terapia pożywieniem*” Yoerga Kastnera - także myślę, że tutaj pewnie zamieścisz w notatkach do podcastu te opisy i tytuły - ale też polecam, bo naprawdę jest przejrzysta i tutaj sobie można też wiele rzeczy bardzo łatwo znaleźć. I może ostatnia pozycja taka dla już bardziej zaawansowanych słuchaczy, którzy by naprawdę chcieli zgłębić temat, to jest to książka, która wyszła całkiem niedawno „*Medycyna Chińska w praktyce. Teoria, diagnostyka i terapia w rozumieniu zachodnim*” Hamida Mantakaba. To jest też taka bardzo poważna pozycja, ale dla osób zainteresowanych. Bardzo, bardzo ją polecam, no bo tu jest naprawdę mnóstwo wiedzy, też między innymi takie rozdziały, które pokazują, czy zbierają badania, które udowadniają skuteczność, jakby działania Medycyny Chińskiej.

M: Tych dwóch ostatnich nie znam, natomiast rzeczywiście tą pierwszą znam „Odżywianie dla zdrowia” Paula Pitchforda - to jest jedna z pierwszych książek o odżywianiu, którą przeczytałem. Taka wielka cegła, ale rzeczywiście kompendium wiedzy, od A do Z. Jak ktoś zaczyna swoją drogę, to rzeczywiście naprawdę warto od niej zacząć. Z resztą ja w jednym z podcastów ją polecałem, także cieszę się, że teraz z Twoich ust ten tytuł wraca, to jakby taki dodatkowy dowód, że warto po nią sięgnąć. I no właśnie, gdyby ktoś chciał dowiedzieć się czegoś więcej o Tobie - w jaki sposób się skontaktować z Tobą? Jak może to zrobić?

K: Można mnie znaleźć na stronie internetowej Babki Lekarskiej, czyli pod adresem www.babkalekarska.pl. Też jako *Babka Lekarska* jestem na Facebooku i tutaj przyznam się, że na bieżąco, bo na blogu bywa różnie. Natomiast faktycznie na Facebooku jestem, prowadzę tu też taką grupę „*Uzdrawianie przez gotowanie*”, więc do niej bardzo zapraszam. Można mnie też znaleźć na Instagramie od czasu do czasu. Jakby ktoś chciał być ze mną w stałym kontakcie, to raz na dwa tygodnie mniej więcej wysyłam newsletter „*Kuchenne zapiski*” - w nim dzielę się też wiedzą, taką którą nie dzielę się nigdzie indziej. Więc zachęcam takie osoby do zapisu i po prostu zapraszam. Dzięki temu też będzie można być na bieżąco z jakimiś moimi kolejnymi projektami czy pomysłami.

M: Bardzo dziękuję. A tak już zupełnie na koniec, jakbyś miała naszych słuchaczy zostawić z jedną taką najważniejszą myślą, gdyby ktoś miał zapamiętać tylko jedną rzecz z tego całego nagrania, to najlepiej żeby co to było?

K: Trudno mi w zasadzie jest coś wybrać, ale może powiem tak, taka myśl, że: *droga do tego zdrowego odżywiania, do zdrowego stylu życia* - czyli takiego, który nam naprawdę służy, a nie z

definicji po prostu jest zdrowy - *jest to proces*. I na ten proces jest potrzebny *czas*, potrzebna jest tutaj *cierpliwość* i *konsekwencja*. Ale ja wiem to po sobie i widzę to po prostu, że tu wystarczą naprawdę *małe kroki*, nie trzeba zmieniać od razu wszystkiego na raz. Bo mam wrażenie, że powiedzieliśmy tutaj o bardzo wielu rzeczach i może niektóre osoby gdzieś tam się poczują takie zmieszane, że tak dużo rzeczy trzeba nagle zaraz zmienić. To nie jest prawda. Można zmienić *jedną rzecz*, jakby stopniowo iść w tym takim dobrym kierunku. Tak naprawdę to jest taka *droga na całe życie*, bo zawsze będzie coś do zmiany. I myślę, że to jest taka pocieszająca myśl, że: *nawet jak zmienimy jedną małą rzecz, to już zrobimy coś dobrego dla siebie*. I ja bardzo do tego zachęcam i myślę, że jest to zgodne z podejściem Medycyny Chińskiej.

M: Tak. Ja też podzielam Twoje zdanie, że zdrowe odżywianie – ja często to powtarzam – to nie jest sprint, tylko maraton. Że chodzi o ten małe zmiany, ale robione sukcesywnie, tak często jak się da. Te małe zmiany w perspektywie czasu składają się na olbrzymią zmianę w stylu życia i coś co rzeczywiście może nasze życie przenieść na zupełnie inny poziom.

K: Tak jest.

M: Także jeszcze raz, Karolina, dziękuję za przeciekawą rozmowę, za mnóstwo ciekawych informacji i wiedzy, którą się podzieliłaś. I do usłyszenia gdzieś tam w Internecie.

K: Dziękuję Ci bardzo. I przy okazji jeszcze na koniec chciałam Ci bardzo podziękować za to, że mogłam tutaj być gościem w Twoim podcaście. To jest jeden z moich ulubionych podcastów, bardzo go często polecam, także to był dla mnie wielki zaszczyt, a przy okazji wielka przyjemność, żeby tutaj z Tobą porozmawiać. Bardzo dziękuję i do usłyszenia!

M: Wspaniale. Dziękuję bardzo. Do usłyszenia!

No tak to już koniec nagrania a z uwagi na to co Karolina na końcu powiedziała to aż nie wiem co powiedzieć... Może tylko tyle, że bardzo, bardzo się cieszę, że moje audycje trafiają do tak wspaniałych osób. Cieszę się że polecacie je sobie nawzajem i że dzięki temu, że ich słuchacie, że ja nagrywam je z Wami, tak z Wami bo jak się okazuje część gości mojego podcastu jest również jego słuchaczami, że dzięki temu wspólnie poszerzamy swoją wiedzę o zdrowym odżywianiu. Z jednej strony poszerzamy wiedzę a z drugiej poznajemy doświadczenia innych osób. Te doświadczenia są

bardzo ważne, bo właśnie dzięki tym doświadczeniom, dzięki tym często bardzo osobistym historiom dowiadujemy się, że to po prostu działa.

A tak przy okazji, jeżeli Ty nosisz w sercu taką lub podobną historię, historię, która może zainspirować inne osoby do wejścia na „jasną stronę mocy”, zachęcić do zmiany nawyków odżywiania to nie trzymaj tego tylko dla siebie. Nie czekaj, tylko napisz do mnie maila i podziel się tym z innymi, mój adres to michal@wiecejnizzdroweodzywianie.pl. Aha! I napisz go najlepiej dzisiaj, bo jak dzisiaj tego nie zrobisz to pewnie nie zrobisz wcale 😊

Mam nadzieję, iż te podcasty każdemu z nas pomogą znaleźć swoją własną, idealną, dopasowaną do typu konstytucji, doszy czy też typu metabolicznego drogę do zdrowia i harmonii. Tego nam wszystkim życzę.

A tak zupełnie na koniec przypomnę, że wiosna to idealny moment na przeprowadzenie oczyszczania organizmu. Jeżeli taki pomysł chodzi Ci po głowie ale potrzebujesz motywacji, towarzystwa, konkretnego jadłospisu i wsparcia to zachęcam do zajrzenia na stronę www.wiecejnizzdroweodzywianie.pl/oczyszczanie/ Na początku czerwca 2018 roku, dokładnie 6 czerwca startuje 4 edycja naszego kursu Oczyszczanie warzywno-owocowe w 2 tygodnie. Do tej pory kurs ten przeszło już kilkaset osób a o efektach jakie osiągnęły można poczytać i posłuchać właśnie na tej stronie, przypomnę adres www.wiecejnizzdroweodzywianie.pl/oczyszczanie/ Zapisy na tę edycję kursu zamykamy 3 czerwca.

To wszystko na dzisiaj, życzę Ci przesympatycznego dnia, tygodnia, miesiąca i do usłyszenia w kolejnym odcinku podcastu. Cześć!