

## Kínai filozófia és gyógyítás

Az ember az ég és a föld között van, energetikailag mindkettő keveredve megtalálható benne. Az energiáknak mindig egyensúlyban kell lennie a testben és a természetben.

Tao: az a mód, ahogyan cselekszünk, és ahogyan a világ működik. A harmóniát jelenti kívül és belül.

### Ember – az energiák rendszere

**Három kincs (öt fázis három kincse):**

1. Jing – eszencia: átalakulás és fajfenntartás
2. Qi – energia: utasítás végrehajtásának elvégzése
3. Shen – szellem: irányít és ellenőriz

**Shen:** mindaz, ami ragyogást ad az életnek. Gondolkozás, öntudat, képzelő erő, érzelmek irányítása. Amikor elhomályosul: eszméletvesztés, depresszió. Ha elveszik: mániás depresszió, tudathasadás.

Jing és Shen között egyensúly van, ahogyan a mozgató Qi és a vér között is.

### Qi

Mindent áthat és vele minden kifejezhető. Az Élet mozgás és ehhez energiát a Qi biztosít. Aktivításra serkent, élénkít, föléleszt, helyben tartja a szöveteket, táplál, átalakít. Az élő szervezetbe maga az energia épül be, mint anyag.

**Qi funkciói:**

- 1, test mozgása: fizikai mozgás, önkéntelen (légzés, belső szervek működtetése), akaratlagos (beszéd, evés), szellemi tevékenység (gondolkodás), fejlődés, növekedés
- 2, védelmezési a testet a kórokozóktól
- 3, a test egyensúlyának, harmonikus átalakulásának forrása
- 4, a test állandóságának fenntartása, szervek megtartása a helyükön, testnedvek kontrollja
- 5, a szervezet melegítése, testhőmérséklet fenntartása.

**Qi = az egyén életenergiája. Ennek forrásai:**

- 1, Örökölt, vagy eredeti Qi: a vesékben raktározódik, szülőktől örököltük, meditációval pótolható.
- 2, táplálék Qi (Yin): az ételek megemésztéséből
- 3, levegő Qi (Yang): a belélegzett levegőből
- 4, finom energia Qi: meditáció útján a földből, az égből.

Eredeti Erő: az egyén állítja elő a Szerzett Qi-ből (2, 3,4), a köldök és a vesék között található, születéskor csak az örökölt Qi van benne.

- A Qi típusai:**
- 1, Jing Qi:** eszencia, a kifinomult lényeg, a magnak az ereje, a növekedés, fejlődés, a reprodukció eszenciája. A fejlődés, megtermékenyítés felügyelője. A születés előtti és a születés utáni fajtáit ismerjük, a kettő egymásból táplálkozik. Hibája a veséhez köthető: fejlődési rendellenesség, veleszületett fejlődési probléma.
  - 2, Mellkas, vagy ősi Qi (Zong Qi)** – a levegőből származó tiszta Tian Qi és a táplálékból származó tiszta eszencia egyesüléséből jön létre a tüdőben. A mellkasban gyűlik össze és a torkon lép ki, feladata a ritmikus mozgások (lép, szív, véráramlás, beszéd) szabályozása.
  - 3, Eredeti, vagy Valódi Qi (Zhen Qi)** – A Veleszületett Jing Qi-ből keletkezik és a szerzett Jing Qi táplálja. Mindenhova eljut a szervezetben, ösztönzi a szöveteket feladatuk ellátására.
  - 4, Táplálék Qi (Rong Qi)** – tápanyagok eszenciája, ami a vérrel együtt kering és táplálja a testet.

**5, Védő Qi (Wei Qi)** – a mellkas és hasüregben mozog, valamint a bőr felszínén, felelős a szervezet ellenálló-képességéért, nedvesíti és védi a bőrt, a haját. A Wei Qi a testfelszínen kering és megóvjaa a testet a széltől, hidegtől, nedvességtől.

**6, Szerv Qi** – a szerv saját energiája, amittől működőképes lesz

**7, Meridián Qi** – a szervek és a testrészek közötti energia kapcsolatot tartja fenn

### Wei Qi

Wei Qi a védekezőképesség, Yang természetű. Több van a felszínen. Aktívabb nappal és nyáron. Nagyobb részben a mélyben fekszik.

**Feladata:** bőr finom hajszáleres hálózatában az ín-, izom meridiánokban minden káros (pszichés, időjárás, táplálkozás, bakteriális) hatást helyi és felszínes formában megállítani.

Wei Qi felületes keringése a bőrben	6	Kifelé halad	Tavas
	12	Kint van	Nyár
	18	Összegyűlik	Ősz
	24	Belül rejtőzik	Tél

### Táplálékkal szerzett energia

	Négy energetikai réteg	Megfelelő anatómiai réteg	
Yang	Wei energia	Yang – Yang	Bőr
	Kevert Qi (Wei + Yong)	Yin / Yang	Hús (inben kötőszövet)
Yin	Yang energia	Yang / Yin	Izom
	Vér	Yin / Yin	Csont

A táplálékkal szerzett energia Yang energia.

A lépből bekerülő, nem zavaros rész a tüdőbe jut, ahol egyesül a levegőből kapott égi energiával, ezután a tüdő 1 pontnál kikerül a mellkas elülső részére és kering a 12 meridiánban, majd a másodlagos meridiánokban.

Feldolgozása: gyomor – lép – tüdő meridián => 12 fő meridiánba

Főleg: 1, máj → tüdő → torok → majd az orrlyukon át távozik

2, máj → tüdő → Do Mo → Ren Mo → tüdő.

- Qi diszharmóniái:**
- 1, Qi hiány: a Qi az 5 funkciója közül valamelyiket nem tudja ellátni, Yin állapothoz vezet
  - 2, Összeomlott Qi: a szerveket nem tudja a helyükön tartani
  - 3, Pangó Qi: felgyülemlik, mert nem tud áramolni, helyi fájdalmak keletkeznek (májnál puffadás, tüdőnél köhögés, nehéz légzés), Yang állapot
  - 4, Lázadó Qi: ellenirányú áramlás.

### Vér (Xue)

Vér: Yin természetű, a Qi sűrített formája:

- 1, a tüdő a szívvel együtt előállítja
- 2, a szív kormányozza
- 3, a máj raktározza és szétosztja
- 4, a lép irányítja és benntartja az edényekben.

**Feladata:** testet nedvesítése, táplálása → leginkább az érzékszervekben mutatkozik meg.

A Qi a vér parancsnoka => vért termel, mozgatja a testben.

A vér a Qi anyja => a szerveket táplálja, melyek szabályozzák a Qi-t.

Az étel Qi-t a gyomor befogadja, lebontja, innen lefelé megy a vékonybélhez => lép felemeli belőle a szükséges energiát => tüdőhöz szállítja, ahol a levegővel keveredve megtisztul => a vért a szív és a mellkas Qi végighajtja a

szervezeten. A vastagbél összesűríti a maradék ételt és eltávozik a testből a végbélnyíláson át, ahogy a levegővel az elhasznált Qi is a szájon át.

### **Folyadékok (Jin-ye)**

**Fajtái:** Jin – a finomabb, táplálja a bőrt, a bőr alatti szöveteket és az izmokat, a vér víz részét adja: verejték, könny

Ye – sűrűbb, tapadósabb: nyál, ízületi folyadék, liquor, csontvelő.

Egyéb - vizelet.

**Feladata:** a haj, bőr, izomzat, belső szervek, agyvelő, csontok, ízületek nedvesítése és táplálása.

A folyadékok tiszta része belép az alakulóban levő vérbe és egyesül a táplálék megtisztult részével.

### **Yin és Yang az energia két pólusa**

Az Élet a Yin és Yang folyamatos áramlása, egymásba alakulása, a váltakozás dinamikája. Yin nélkül a Yang nem nő fel, a Yang nélkül a Yin nem ébred fel => a kettő csak együtt létezik, kölcsönös kontrollban, a Ying – Yang váltakozása, naponta 50 alkalommal öntözi meg a szervezetet.

	<b>Yin</b>	<b>Yang</b>
Testtájak	Test alsó fele	Test felső fele
	Test belső része	Test külső felülete
	Belső szervek	Külső szervek
	Nőies jelleg	Férfias jelleg
Energia megjelenési formája	Tápláló energia	Védő energia
	Újra feltöltődés	Kifelé áramlik
Jellemzője	Sérülékenyebb	Keményebb
Betegség jelentkezésének tünete	Gyengeség	Túlműködés
Betegség kialakulása	Lassú, akut	Gyors, krónikus
Betegség lefolyása	Hosszú betegség	gyors lefolyású
A beteg aktivitása	Cselekvés szegény	Túlzott
Fájdalom	Mélyreható, tartós	Felületes
Fájdalom helye	Mindig egy helyen	Lokalizációja változhat
Fájdalom jelentkezése	Inkább éjjel	Inkább nappal
Vérnyomás	Hipotónia	Hipertónia
Hang	Gyenge	Erőteljes
Arcszín	Fehéres	Pirosas
Hőérzet	Fázékony	Melege van

A Yin és Yang együttes **tulajdonságai:**

- 1, szembenállás – egymást szabályozzák, dinamikus egyensúlyban vannak
- 2, kölcsönös kapcsolat – Yin az anyag, Yang a mozgató
- 3, növekedés és csökkenés – ha az egyik növekszik, a másik csökken => normál körülmények között a felesleg átalakul a másik elemmé = minőségi változás! Betegségnél ez nem következik be.

### **Öt elem tana**

Az öt elem a Yin és Yang átmenetét jelképezi az egyik energiából a másikba, valamint ennek megnyilvánulásait különböző helyzetekben. Egy finomítása a dolgoknak, az energiák megjelenésének.

	Fa	Tűz	Föld	Fém	Víz
Yin/Yang	Fiatal Yang Yin a Yangban - +	Öreg Yang Yang a yangban ++	Semleges	Fiatal Yin Yang a yinben + -	Öreg Yin Yin a yinben --
Mozgás iránya	Terjeszkedés	Felfelé	Vízszintes	Koncentráció	Lefelé
Kozmikus energia	Szél	Meleg	Nedvesség	Szárazság	Hideg
Energiák fejlődés	Fény születés	Klimatikus növekedés	Táplálék átalakulás	Levegő befogadás	Hang Raktározás
Zang szerv / Tömör szerv	Máj	Szív Szívburok	Lép/hasnyál	Tüdő	Vese
Érzékszerv	Szem	Nyelv	Száj	Orr	Fül
Érzékek	Látás	Beszéd	Ízlelés, tapintás	Szaglás	Hallás
Testfolyadék	Könnny	Izzadság	Nyál, nyirok	Torokváladék	Vizelet
Erő kifejeződése	Köröm	Arcsín	Ajak	Testszőrzet	Fejszőrzet
Fu szerv / Üreges szerv	Epehólyag	Vékonybél Hármás melegítő	Gyomor	Vastagbél	Húgyhólyag
Testszövet	Izmok, inak	Vérerek, véredények	Lágyszövetek, kötőszövetek	Bőr és képletei, orrváladék	Csont, csontvelő
Arcsín betegen	Világoszöld	Vörös és fehér	Sárgás	Sápadt	Piszkosszürke
Szag betegen	Savanyú, avas	Perzselt, égett	Túl édeskés	Füstös, halszagú	Poshadt
Érzelem	Düh, harag	Öröm	Gondoskodás	Szomorúság	Félelem
Hangszín	Hangoskodó	Nevetés	Éneklő	Sírós	Nyögős, mély
Temperamentum	Hullámzó	Kényszeredett	Kedvetlen	Melankólikus	Rettegő
Szín	Zöld	Piros	Sárga, barna	Fehér	Sötétkék, fekete
Íz	Savanyú	Keserű	Édes	Fűszeres	Sós
Elem erősítési módjai	Sport, karate	Akupunktúra	Táplálkozás, diéta	Légzésterápia	Meditáció, hipnoterápia
Évszak	Tavaszi	Nyári	Késő nyári	Őszi	Téli
Égtáj	Kelet	Dél	Közép	Nyugat	Észak
Születési év utolsó számjegye	4 és 5	6 és 7	8 és 9	0 és 1	2 és 3

### Fa elem

- Jellemzője:
- 1, Kezdeti energia kitörés, mozgalmasság, vitalitás, aktiváló, élénkítő, kreatív.
  - 2, Ő a megújuló erő, a tavasz, a fejlődés, az ébredés, a szél, ami ráz, remeg, vibrál és erős.
  - 3, Iránya keleti, színe a zöld.
  - 4, Kifejeződik az izmok, inak hajlékonyságában, mozgásában, rugalmasságában.
  - 5, Szervei: a máj, az epehólyag. A máj a belső mozgások, az energia szabad áramlásának szabályozója, a szemekbe nyílik: látás élesség, tudat kiterjesztése.
  - 6, Indulat – harag, düh, ingerlékenység, a kifejező képesség ereje.

Energia áramlás károsodása => migrén, fejfájás. Betegségei jelentkeznek: izmok feszültsége, ingerlékenység, menses-, emésztési bajok, felfúvódás (máj csi pang).

### Tűz elem

- Jellemzője:
- 1, Növekedés csúcsa, az aktivitás.
  - 2, Hozzá tartozik a vér, az érrendszer.

- 3, Szervei a szívburok és a szív. Utóbbi az értelem és az érzelem irányítója, a Shen lakhelye, kifejeződése öröm és boldogság.

Meleg duzzadt, hideg izület. Túlhajtottság: magas vérnyomás => fejbe szökő máj Qi

### Föld elem

- Jellemzője:
- 1, Mindennek a közepe, a változások, átalakulások helye nap, mint nap => fenntartó funkció.
  - 2, Kiegyensúlyozottság, átváltozás, ételek lebontása, elosztása. Problémája: követség, soványság.
  - 3, Szervei a gyomor és a lép: emésztés, az étel energia fölvétele, szállítása, a szervek fenntartása a helyükön.

### Fém elem

- Jellemzője:
- 1, Az összesűrűsödés, zsugorodás, értékek elraktározása.
  - 2, Befelé fordulás, a külvilág megszűnése. Szárazság, alacsony vitalitás, sápadtság.
  - 3, Szervei a tüdő és a vastagbél: kiegyensúlyozás, ritmusosság, energia szubsztancia.

### Víz elem

- Jellemzője:
- 1, Visszahúzódság, feltöltődés, regeneráció, újjászületés. Tápanyag felvétel, táplálás, fenntartás, tisztítás.
  - 2, Az Élet folyékony médiuma. Az Élet eredete titokzatos, sötét, láthatatlan, olyan, mint egy mag közepe.
  - 3, Szervei a vese és a húgyhólyag: reprodukció szervek irányítása, vízháztartás, hormon háztartás szabályozása, így táplálja a vért.
  - 4, Hozzá tartoznak a nemi szervek és gének, a csontrendszer, és a csontvelő.

### Az öt elem áramlási ciklusai

Teremtés ciklusa (anya-gyermek kapcsolat): fa → tűz → föld → fém → víz

Ellenőrzés, uralkodás ciklusa (nagy-mama-unoka kapcsolat): fa → föld → víz → tűz → fém

Elvonás ciklusa: a fiú, aki az anyja ellen fordul.

Lázadás ciklusa: az unoka, aki a nagyanyja ellen fordul

## A szerv-óra 12 meridiánja

Az energia áramlási főbb sorrendje a meridiánokban és a szervekben:

Tüdő (P) → vastagbél (IC) → gyomor (V) → lép-hasnyálmirigy (LP) → szív (C) → vékonybél (It) → húgyhólyag (Vu) → vese (R) → vérerek ura, szívburok (Cs) → hármass melegítő (Ct) → Epehólyag (VF) → Máj (H) → tüdő

### A 12 meridián áramlási ciklusai

	1. ciklus	2. ciklus	3. ciklus
Mellkas – kéz	Tüdő	Szív	Vérerek ura
Kéz – arc	Vastagbél	Vékonybél	Hármass melegítő
Arc – láb	Gyomor	Húgyhólyag	Epehólyag
Láb – mellkas	Lép	Vese	Máj

### Tömör és üreges szervek a szerv-óra szerinti sorrendben

Zang, tömör szervek Yin-ek: feladatuk aktivitás, mozgás, táplálék értékes és értéktelen részének szétválasztása.

Fu üreges szervek Yang-ok: feladatuk a raktározás, értékes anyagok megőrzése. Az üreges szervek a tisztítatlan anyagokkal foglalkoznak, az anyagcserében játszanak fontos szerepet.

## Tüdő (Fei)

A tüdő feladatai: 1, Kilégzi a „piszkos” Qi-t és belégzi a tiszta levegő Qi-t. Ebből és a lép által eljuttatott tiszta szenciából állítja elő a Zong Qi-t.

- 2, Az élet ritmikus szabályozója, az energiakeringés, a Zong Qi irányítója és eljuttatója a szervezet minden részébe, de először a vese kap az energiájából. A sejtlégzés ritmusának fenntartása érdekében együttműködik a szívvel.
- 3, Szabályozza a víz útját (a keringő vér felső forrása). Folyadékok felső forrása, amely lefelé mozgatja az energiát a Felső Melegítőtől az Alsó Melegítőbe.
- 4, A váladékok edénye, minden edény itt találkozik.
- 5, Kormányozza a Test Felszínét: bőrnyílásokat, pórusokat, hajszálereket. Az orrba nyílik, a szőrökben nyilvánul meg. Az aggodalom és a szomorúság ura.

A tüdő állapota: 1, külső gonosz Qi miatt nem tudja kiterjesztő, kibocsátó feladatát ellátni, a folyadékok panganak: a bőrön jelentkezik, fázós, lázas, köhögős a beteg, ödémák keletkeznek.

- 2, elveszíti tisztító és lefelé mozgó szerepét → a Qi fölfelé megy: fulladás, asztma.
- 3, Rossz tisztító, hűtő hatása kihat a Májra, az nem tud elvezetni.
- 4, Szüksége van a lép eszencia nedvesítő hatására.

A tüdő működése hat a nyálkahártyára.

Nyálka képződés: 1, normális esetben: a tüdő nedvesíti az orrot  
2, szél hidegtől: átlátszó fehér váladék  
3, melegtől: sárga váladék termelődik.

Betegsége: köhögés, nátha, fáradékonyság, légúti betegségek, bőr problémák, váladék képződés => bronchitis, asztma.

**Vastagbél:** a még fennmaradó anyagot sűríti össze. Összehúzó és lefelé mozgatás.

**Gyomor (nyelőcső, patkóbél):** a léphez kötődik, a gyomorban gyökerezik (tisztított lép) és itt érik az étel, innen a tisztítatlan kerül a vékonybélbe. Fűszeres étel sok Yang => hurut.

## Lép (Pi)

Feladatai: 1. Az átalakítás és a szállítás irányítása. Gyomorral együtt az élelem feldolgozása => Qi és folyadéktermelés, valamint folyadék lebontás. Meghatározza a szükséges tápanyag mennyiségét, és biztosítja eljutását a szervekhez, szövetekhez. Amennyiben jól működik: a táplálékot Qi-vé, vérré és testfolyadékká alakítja.

2. Tisztító és emelő hatású, a Qi-t felfelé viszi a fejhez, a szívhez, a tüdőhöz. A szív és a tüdő által a lép Qi energiává és vérré válik, így táplálja az egész testet. A szerveket és szöveteket fenn tartja.
3. Kormányozza, vezérli a vért, benntartja az erekben. Ehhez a Vese Yang Qi-jére van szüksége.
4. Kormányozza az izmokat és a végtagokat. Mozgásukhoz biztosítja az energiát. Meghatározza az izomzat tömegét, a test formáját, súlyát.
5. A májba nyílik, az ajkakban nyilvánul meg. Ha üres a lép Qi, az ajkak halványak.
6. A lép vezérli a nyálkát, ezzel védi a száj nyálkahártyáját.
7. Meghatározza a képzeletet, a gondolatok szabad áramlását, a beszédképességet. Sokat töprengő embernél haspuffadás, szemkáprázás jelentkezik.
8. Ellenőrzi az ember környezethez fűződő harmonikus kapcsolatát. A test energiáját a külvilághoz alakítja = Föld energiáját feldolgozza, elosztja.

A lép a szárazságot szereti.

Problémái: Lép yang hiány méh-süllyedéshez, aranyérhez vezet. Fáradtság, kóros soványság, vagy kövérség, emésztési zavar, hasmenés, puffadás, vérszegénység, ödémák, bevérzések, allergiák.

Elégtelen működése magával hozza a Tüdő Qi legyengülését.

## Szív (Xin)

A szív feladata: 1, A szervek mestere, a Shen tartózkodási helye, a szívben a Shen szabadon áramlik.

- 2, Parancsol a vérnek és az energia utaknak. A Tüdővel együtt termeli a vörösvért és azt keringésben tartja. A Szív és a Tüdő Qi-je kölcsönösen függ egymástól.
- 3, A Lép termeli a Vért, a Szív pedig uralja. A Lép benntartja, a Szív keringeti.
- 4, A Máj raktározza a Vért, így vele is van kapcsolata. A Szív az elmét szabályozza, a Máj az elvezető funkciókat, amely az érzésekre, érzelmekre van hatással.
- 5, A nyelvbe nyílik, az arcban nyilvánul meg. Így az intelligencia meghatározója. Működési zavara: szellemi és működésbeli problémákhoz vezet, dadogás, elmebetegség, apátia, melankólia.

A szív állapota: 1, Qi elégtelenség, csökken a szív Yang: gyenge vérkeringés, gyenge pulzus, arc sápadt, nyelvtest halovány

2, szív Qi és vér elégtelen: arc fehér, nyelv fehér → Shen elvész (ájulás)

3, Qi stagnál: arc és a nyelv lila, vérszivárgásos

4, Qi túlteng: arc piros, nyelv hegye vörös

Testnedvek: A Qi-től és így a vértől függenek. A testet olajozza, benedvesíti. A mozgásokat biztosítja. Vizes folyadék: verejték, faggyúmirigy. Vastagabb, sűrűbb folyadék: ízületi folyadék, liquor.

Verejték kórtana: 1, izzadás nem melegtől van: Yang üresség

2, alvás közbeni izzadás: Yin üresség

3, erős izzadás: Yang teltség.

**Vékonybél:** tovább folyik a tiszta és tisztítatlan elkülönítése, a tiszta a vérbe kerül.

**Húgyhólyag:** a vízháztartás egyensúlyát biztosítja a vese irányítása alatt.

## **Vesék (Shén)**

A vese feladata: 1, Tárolja a Jing energiát, ami az ember testét alkotó és tápláló folyadékok összessége. Részei: szülőktől örökölt és ételekből, italokból származó. A Jing kormányozza a szaporodást és a növekedést, a test kialakulását. Ereje határozza meg a szervezet felépítését, a haj, a fogak állapotát, a hallást.

2, A Yin-Yang-nak az alapja. A vese Yin az anyagi alap, a vese Yang a funkcionális energia = Shen Yang.

3, Kormányozza a vizet, a vizek alsó forrása. Fenntartja a folyadékok és a szervek egyensúlyát, ennek során: a gyomorból a folyadékok, a lép által átalakítva jönnek létre, így a tiszta energia felfelé száll. Az elhasznált pedig lefelé megy és ezeket vizelet és verejték formájában kivezeti a szervezetből.

4, Segít a tüdőnek a Qi befogadásában, a tüdőből lefelé menő energiákat befogadja. A tüdő a Qi-k ura, a vese a Qi-k gyökere. Ha a Tüdő gyenge, a Vese nem kapja meg a Lehelet Qi-t.

5, Táplálja a csontokat, a csontvelőt, így részt vesz a vérképzésben. A vese fölfelé a fülekbe nyílik, lefelé a hólyagba és a vastagbélbe, gyengesége bevizeléshez, széklet gyengeséghez vezet.

6, A vesefolyadék formája a nyál, ami kifolyik a szájból az a lép nyálka, ami bennt marad az a vese nyál.

7, Legfontosabb beosztottja a gerincoszlop. Kapcsolatban van az aggyal és a gerincvelővel. A hosszútávú memória és az akarat függ tőle, ha erős: makacsság.

Problémái: 1, Vese Tying elégtelen, Máj vér veszítés: fáradtság érzés, gyengeség, nehéz mozgás, félelem.

2, Vese Yin hiánya: klimax.

3, Vese energiája üres: nem tudja a folyadékok közötti egyensúlyt fenntartani, ödémák keletkeznek, vizelési zavarok.

4, Máj tűz lezorítja a Vese Yin-t, így Vese Qi elégtelenséget okoz: akkor többet fúj ki, mint amennyit a tüdő beszív energiát, asztma. Ennek tünetei: alsó háti fájdalom, karikás szemek, szédülés, fülzúgás, hallás csökkenés, hajhullás, feledékenység, impotencia, meddőség, foglazulás, éjszakai izzadás, vizelési zavarok.

**Szívburok (pericardium):** olyan dolog, amin át a szív irányít. Védi a szívet, rajta keresztül jutnak a szívbe az erek.

Problémái: szellemi, érzelmi zavarok, szívdobogás érzet, nyugtalanság, ingerlékenység, anginás roham.

**Hármasmelegítő:** az összes energia fő parancsnoka, együttes működést biztosít a 3 energia szintnek. Ő a Vizek útja. A vizet a Gyomor befogadja, a Lép átalakítja, a Tüdő elosztja és a Hármas Melegítő mentén eljut a szervekhez. A Tisztátalan verejtékké és vizeletté alakul és kiürül a szervezetből.

## **GAN (máj)**

A máj feladata: 1, Kormányozza a Qi-nek szabad áramlását, keringését (összehangosítás) a testben. Szabályozza az emésztést azáltal, hogy elősegíti a lép és gyomor, a belek átalakító funkcióit.

- 2, Feladata az energiák kibontakoztatása és lecsapolása, ezen keresztül az érzelmek szabályozása. Minden mozgás ura. Meghatározza az izmok mozgását, az ember temperamentumát, alkalmazkodó képességét. Frusztráció, düh, hiszti, erőszakosság. Felel az epehólyag kiürüléséért.
- 3, Feladata a vér raktározása és kiengedése, elosztása. Kiegészíti a Vese Tying-jét. Ha ez rossz, nyugtalan az alvás, menstruációs problémák, gátlások, szexuális gondok jelentkeznek.
- 4, Kormányozza az inakat, a szervekbe nyílik, a körmökben nyilvánul meg.
- 5, A máj folyadék a könny. Tárolja a Wei Qi-t. Méregtelenít, így felelős az előrelátásért, az újjászületési képességért.

A máj állapota: 1, Qi pangás: puffadás, teltség érzet, szorongás.

- 2, Lép hibás működése okozza a Máj Qi zavarát: érzelmi zavarok, álmatlanság, harag.
- 3, Erős fölfelé mozgása => magas vérnyomás, agyvérzés, fejfájás, orrvérzés, keserű szájíz, epilepszia, görcs, parkinson-kór, töredező körmök.
- 4, máj Yin elégtelen: száraz szemek, tompa látás, megkeményedés.
- 5, máj meridián hőség: vörös, duzzadt szem
- 6, máj tüze felszáll: szemre hályog nő.
- 7, túlzott Yang: a vér felszáll, nagy harag, vörös fej.

**Epehólyag:** 1, Különleges szerv, nem csak epét termel és ürít, hanem olyan erővel rendelkezik, amely a döntésekhez, cselekvések elkezdéséhez, végrehajtásához kell, azokért felel, így a Szív Shen-hez kapcsolódik.

- 2, A fej energiájának kontrolljában részt vesz. Qi-jének pangása a nyak hátsó részére és a szemre hat.

## **Betegségek okai**

**Betegség külső okai:** Szociális körülmények.

Veleszületett

Időjárás: a 6 gonosz => szél, hideg, meleg, nedvesség, szárazság, tűz

**Szél:** fa elemhez tartozik. A szél a betegségek lánzsája, mely mélyen behatol a testbe: gyors, hirtelen, változó. A legfőbb kórokozó tényező. Amennyiben társul hozzá a meleg és a hideg, beviszi őket a szervezetbe.

Hirtelen fellépő betegségekben nyilvánul meg: influenza, nátha. A test felső részeiben mutatkozik hatása, a fejen, az arcon és a bőrön.

**Hideg:** lelassít, elzár, gátol és keményít, zsugorít, váladék bőséges, hideg vizelet, nyálka. A külső hideg szél bekerül a szervezetbe, károsítja a Yang Qi-t. legyengül a Yang és nem látja el melegítő szerepét, így a yin dominál: jele vér és vese Yang elégtelen. Izületi gyulladás: szél, nedves, meleg, vagy hideg, száraz elakadása. Kezelése: Yang erősítés, hideg elvonása pl. moxa.

**Meleg:** Yang természetű, könnyen oszlik és fogyasztja a testfolyadékokat. Aktivizál: gyulladás, láz, vér károsító, tudatzavar, váladék besűrűsödik => genny, lepedék sárgás.

**Nedvesség:** nehezít, mozgást akadályoz, energiát von el a testtől, ami fáradtságban, nehézség érzésben nyilvánul meg. A tiszta Yang nem száll föl, a váladék ragadós lesz, pl.: reumás bántalmak, szemben sárga váladék, hüvely folyós váladék => nyelv vastag, sikamlós, lepedék.

Tünete: a mellkasban feszültség érzés, fulladás, kevés a vizelet. Hasmenés lép fel.

**Szárazság:** Elmúlás, kiszáradás. Károsítja a tüdőt, belső váladékok csökkenése, ami kaparós köhögéshez vezet.

**Tűz:** A hőség enyhébb formája a tűznek. Belső szél: máj fölszálló szele. Tünet: kettős látás, szédülés, zavart mozgás és beszéd, agyvérzés, végtag zsibbadás, ájulás, epilepszia, izom görcsök.

## Külső támadások szervekre gyakorolt hatásának sorrendje

	Kívül	Hideg szél támad ↓
Tai Yang	Külső Yang +++	Vékonybél húgyhólyag
Shao Yang	Yang fordulópont ++	Epehólyag hármamelegítő
Yang Min	Belső Yang +	Vastagbél gyomor
Tai Yin	Felületes Yin -	Tüdő lép
Jue Jin	Yin fordulópont --	Vérerek ura máj
Shao Yin	Legbelső Yin ---	Szív vese
	Belül	Zu Shou

### Betegségek belső okai:

A, Hét belső ok: **öröm:** szív, **düh:** máj, **szorongás:** tüdő és lép,  
**belefeledkezés:** lép **túrás:** tüdő  
**félelem:** vese **ijedtség:** Qi és szív Shen

B, Öt független ok: 1, étkezési hibák: mohó evés, elégtelen emésztés  
 2, túlzott szexualitás: vese eszencia kimerül, derékfájás  
 3, kimerültség, fáradtság: túleröltetés  
 4, sérülések  
 5, élőködők.

**Fa:** kifelé irányuló mozgás => harag = ordítás. Kifelé és lefelé mozgatja az energiát. Elfojtott düh => Qi pangás a májban. Qi pangás – a mozgások biztosítására képtelen.

A máj energia a leghajlamosabb a stagnálásra => dühös, ingerlékeny, kiabálós.

Máj Qi többlet: harag, düh.

**Tűz:** öröm, mozgás fölfelé, boldogság.

Túlzott öröm, boldogság hajszolása => izgalom, felfokozott kedélyállapot => energia fölfeléáramlása, Qi szétszórás => levegő Shen = otthontalan lélek.

Vese hűtő hatása az akaratot és a tudatot uralja => ez teszi lehetővé a cselekvés végrehajtását => fékezi a tüzet.

Szív Qi többlet: szüntelen nevetés

**Föld:** a központ, a gondoskodás. Csökken – célnélküli állandó aggodás => Qi zavarosodik => csontosodik.

Lép átalakító funkció tönkremegy gyomorfekély, szellemi tunyaság, nehézség érzés a testben, kommunikáció és fogalmazási képesség problémája.

Lép Qi többlet: megszállottság, rögeszmék, zaklatottság.

**Fém:** szomorúság – összehúzó mozgás => mellkasi fájdalom, összehörnyed.

Gyenge => sérül az oxigenizáció.

Tüdő Qi többlet: felindultság.

**Víz:** félelem a veséket károsítja => vizelet csöpögés, széklet ürítés => alsó nyílások kinyílnak. Hosszú távon gyengítő => fóbia, depresszió.

Legyengült vese-energia => félelem, gondolatait nem valósítja meg, cselekvésképtelenség

Vese Qi többlet: önkényeskedés, különködés, extravagancia.

## Diagnosztika

A specifikus diszharmóniát kell megállapítani. Összes tünet és panasz => minden változásnál módosulhat.

1, megfigyelni: mozgás, leülés, beszéd.

2, kikérdezés: az elmondás nagy része megbízhatatlan, kevesebbet, vagy többet mond.

3, vizsgálat: megtekintés, meghallgatás, magszagolás, kikérdezés, tapintás: pulzus, meridián, akupunktúrás pontok.

4, betegség oka

## I. Megfigyelés

**A lelki állapot, a Shen felmérése:** depresszió, nyitottság, járás, mozgás, viselkedés, arckifejezések, válaszok.

A, Normál esetben: bőr feszes és fényes, szem élénk tiszta, beszéd világos, vizelet és széklet normális.

B, Teltség: felfokozott állapot, túl sok beszéd, izgágaság. Érzelmi kiegyensúlyozatlanság, sok Yang. Mellette gyenge, fáradékony, fals Yang (hamis tűz). Yin hiányos állapot, a Yin nem tudja ellenőrizni a Yangot.

C, Hiány állapot: beteg, sápadt, szeme fénytelen, mozgás és a válasz lassú, félrebeszél, zavart, lehangolt.

**Arc vizsgálat:** arcszín eltér-e a normáltól, hiszen az összes meridián első vagy másodlagos vezetéke átmegy rajta.

Piros arc: szív tükröződése, túlzott yang, hőség betegség.

Fehér, sápadt arc: tüdő elváltozása, Qi és vér hiány a tüdő erőtlensége miatt.

Sárga arc: a lép nedvesség, üresség színe, nem tudja a táplálék energiát feljuttatni.

Az arc bizonyos részein levő színek: különböző szervekre utalnak.

Szemek alatt fekete karika: vese, vese + szív. Kékes fekete: vese. Kékes – zöld: máj

## I. Kikérdezés

Teljes anamnézist kell felvenni, figyelembevéve a diagnosztika 8 alapszabályát.

Jelenleg meglévő fizikai, érzelmi, tüneti panaszok.

- 1, Hideg és meleg: nátha, megfázás, vagy láz. Hideg és meleg érzet, hideg végtag, forróság hullámok.
- 2, Izzadás: lázas beteget meg kell izzasztani, hogy a belső hideg kimenjen. Hűvös időben is izzad, yang hiány, ha csak éjjel yin hiány. Verejték + nehéz végtag vagy test: nedvesség, nedves nyálkakép.
- 3, A test és a fejfájás konkrétan hol jelentkezik. Féloldali fejfájás – epehólyag, homloktáji – gyomor, fejtető – máj, tarkó – húgyhólyag meridián az érintett. Zsibbadás pontos testtájéka.
- 4, A vizelet – széklet gyakorisága, minősége, szaga. Menses ciklusa, hossza, mértéke, fájdalom előtte – alatta – utána, színe, szaga.
- 5, Étkezés, evés, ivás: fontos a gyomor és a lép együttműködése szempontjából. Amennyiben ez jó, nagy lesz a védekező energia nagysága is.
- 6, Tüdő: a felső melegítőben összpontosul a yang. Fulladás, mellkas fájdalom lehetséges.
- 7, Fül: a 7 érzelem (öröm, harag, töprengés, aggodalom, szomorúság, félelem, ijedtség) okozta sükettség.
- 8, Szomjúság: a hőség betegek szomjasak, ha hideg vizet akar inni telthőség a jele, ha meleg vizet üres hőség.
- 9, Evési, alvási szokások. Milyen az alvás: nehezen alszik el, átalussza-e az éjszakát, mikor alszik el, mikor ébred és hogyan. Miről álmodik?
- 10, Jelen betegség előtti érzelmi állapot, gyász-, nyugdíjas reakció.
- 11, Előző betegség, műtét, baleset.
- 12, Családi jellemvonás, terheltség, mik fordultak elő.

### Célzott kérdések:

Fájdalmakra, kellemetlen érzésekre, hidegre – melegre hogyan reagál, milyen az érintésre adott válasz,

melegre szűnő fájdalom – hideget kerüli,

fájdalom hidegre – yang

fájdalom nyomás és masszázs hatására csökken: Xü állapot, Qi vagy Yang hideg

fájdalom nyomásra rosszabb: túlműködés, gyulladás, Yang sok.

Fájdalom vándorol: szél külső és belső (máj Yang)

### III. Vizsgálat

A vizsgálatnál mindig azt kell nézni, honnan indulunk ki, és mit vizsgálunk. Egymáshoz kell viszonyítani a dolgokat. A betegség sikeres kezeléséhez a gyökeret (kiváltó okot) kell gyógyítani.

#### Diagnosztika 8 alapelve

Oka	Belső	Külső
Qi	Hiány	Többlet
	Hideg	Meleg
	Yin	Yang

**Belső:** rossz táplálkozás, érzelmi élet felborul.

**Külső:** hirtelen, rövid, a külső rétegekre hat (bőr, szőr, izom) => láz

**Hiány:** test energetikai állapota Qi és testnedv hiányos, szervek csökkent működése, gyengeség, fáradtság, halk beszéd.

**Többlet:** vér pangás, gyors mozgások, erős hang.

**Hideg:** sápadt, lassú, visszahúzódó, fázik, szomjúság hiánya, meleg italok, hasmenés, sok vizelet, nyelv sárgás és fehér lepedék.

**Meleg:** piros arc, lázas, gennyes gyulladás, utálja a meleget, ingerlékeny, szomjúság, száraz széklet, sötét sűrű vizelet, nyelv piros vagy sárgás lepedékkel borított.

#### Egészség egyenlő az Yin és Yang egyensúlyával.

#### Yin – Yang betegség kialakulhat:

- 1, Yin erősödik Yang gyengül / Yang gyengül Yin erősödik: hideg kórkép.
- 2, Yang erősödik Yin gyengül / Yin gyengül Yang erősödik: hőség kórkép.
- 3, Két oldal egyidejű gyengesége: Yin hiányában a Yang nem termelődik eléggé, vagy fordítva. Pl. Yang gyengeség a vesénél => ödéma, ágyéki fájdalmak => hosszabb idő után Yin elégtelenség: torok szárazság, kevés vizelet.
- 4, A két oldal egymásba alakul: túlzott sportolás után pihenni kell, így lesz a túlzott Yang-ból Yin. Vagy magas lázat így követ hirtelen hidegrázás.

**Nyelv megtekintése:** alakja, nagysága, állapota – puha, tömör, elterülő - színe, lepedék jelenléte, hiánya

- 1, Egészséges: pirosas, kis mértékű lepedék, nem lehet duzzadt, összehúzódott, repedezett, fognyomatos (lép)
- 2, Vörös: hőség jele, yang teltség. Telthőség: kemény nyelv, sárga bevonat. Üres hőség: élénk vörös, bevonat nélküli nyelv.
- 3, Sápadt: yin teltség.
- 4, Lepedék fehér: hideg, vastag sárga: meleg.
- 5, Piros pontok: meleg, hőség.
- 6, Nyelv oldalán sötét lila pettyek: vér pangása, pl. menses zavarnál.
- 7, Repedezett: meleg, szárazság => yin hiány és folyadék hiány.
- 8, Duzzadt és oldalán fogbenyomat => Qi hiány és nedvesség.

Nyelv csúcsa: szív → gyomor → lép → vese.

Két oldalán: máj, epe.

**Hallgatóság, szaglás:** beszédhang és légzés.

Erős, mély hang: sok yang

Légzés durva, érdes, nehézkes: yang túlműködés

Köhögés hangos: telt yang

Szaglás: avas és rohadt: túlműködés.

gyenge hang: yin hiány.

Légzés felületes: yang hiány.

Köhögés gyenge: üres yin

Csípős, halszag: üresség

**Tapintás:** fájdalmas pontok, hideg, meleg, verejtékezik, akupunktúrák pontok.. Fájdalom helyét meg kell állapítani akkor is, ha nem tartozik a diagnosztikába => csatornák akadályozottságát mutatja, például könyök fájdalom, gyengeség vese problémára utal, genitális régió fájdalma a máj meridián.

Mu pontok fájdalma az érintett meridián sérülését jelenti.

**Pulzus:** Legalább egy óra pihenés a mérés előtt. A csukló artéria radiális megtapintása, mindkét csuklón, 3 helyen, 3 újjal. A 3 pulzus hely összefügg a test felső, középső és alsó részével.

Bal oldal: szív – máj – vese Yin

Jobb oldal: tüdők – lép – vese Yang

- Fajtai:
- 1, Normál pulzus: enyhe tapintásra érzékelhető, jól érezhető a csuklón, ritmusos, légvételenként 4 pulzus.
  - 2, Üres pulzus: nehezen felismerhető, gyenge, felszínesen tapintható és könnyen elnyomható.
  - 3, Szaladó pulzus: nincs ereje, és nem szabályos. Gyors és erőtlen → üres hőség, yin üresség.
  - 4, Telt pulzus: egyenlő nagy és legömbölyített, minden szinten jól érezhető. Telt hőség, vagy telt hideg. Ha nyelv száraz, vastag bevonattal – belső telt hőség. Arc, nyelv, szem vörös – gonosz hőség.
  - 5, Mély pulzus: csak erős nyomásra érezhető, yang nem száll föl. Belső betegségeknél jelentkezik.
  - 6, Lassú pulzus: hideg betegségeknél, amikor a hideg akadályozza a Qi és a vér keringését.

Yin pulzus: lassú, mély, szaladó, üres => gyengeség

Yang pulzus: gyors, felületes, kemény, telt => túlműködés.

#### IV Betegségek megállapítása

A mellékelt táblázat az irányadó (magában foglalja az ezt követően leírtakat is), valamint az előzetes diagnosztikában tapasztaltak.

- Hiány:**
- 1, Yin hiány: vékony testalkat, fogyás  
Délutáni hőhullámok, éjszaka izzad  
Nyugtalanság, álmatlanság  
Szédülés, fülcsengés, fáradtság és ingerszegénység
  - 2, Yang hiány: hideg végtagok, hidegrázás, meleget kívánja  
gyengeség érzés, bőséges folyás
  - 3, Qi hiány: szédülés, fáradékonyság, kis terhelésre izzad  
fülcsengés, hajhullás, felületes légzés
  - 4, Vér hiány: vékony alkat, sápadt arc és köröm, szédülés, szemkáprázás  
vérszegénység, havi vérzés kimaradása, hajhullás

- Pangás:**
- 1, Qi pangás: mellkasi nyomásérzés, fájdalom a bal bordaív táján,  
feszültség, teltség a gyomorban
  - 2, Vér pangás: sötétlila arc és ajak, fáj a szeme, feszül  
izületi fájdalmak, dagadt nyirokcsomók
  - 3, Táplálék: feszülés, csomó érzés a hasban

- Ellentétes mozgások:**
- 1, tüdő Qi ellentétes mozgása: légszomj, köhögés híg nyálkával
  - 2, gyomor Qi ellentétes mozgása: böfögés, hányás (máj tüze)

- Tűz:**
- 1, máj tűz: szédülés, szemkáprázás, halántéki fejfájás, keserű szájíz
  - 2, szív tűz: álmatlanság, nyugtalanság, fekélyek a nyelven
  - 3, gyomor tűz: duzzadt fogíny, bűzös lehelet, száraz száj
  - 4, vér forró: testszerte lilás-vöröses bevezések
  - 5, vastagbél forró: bűzös széklet

- Máj:**
- 1, Yin hiány: szemkáprázás, homályos látás
  - 2, Qi hiány: depresszió
  - 3, Qi pangás: ingerlékenység, szorongás, bordatáji és hasi fájdalmak, hasmenés
  - 4, Vér hiány: homályos látás, szemkáprázás, érzéketlen végtagok
  - 5, máj tűz: fülcsengés, kapkodás, kivörösödött arc és szem, sárga nyelvrepedék

6, máj szél merev nyak, zsibbadó végtagok, remegés, izomgörcs

**Epehólyag:** 1, hő többlet: fájdalom, teltség érzet a mellkasban, keserű szájíz, bőfögés, látászavarok  
2, hiány: szívdobogás, szorongás, sóhajtozás

**Szív:** 1, Qi üres szív nyugtalanság, izgulékonyság, halovány nyelv  
2, Yang üres hideg végtagok, türelmetlen, szív tájéki fájdalom, fehér arc és nyelv  
3, Yin üres arc vörös mindkét oldalon, délutáni hőemelkedések, éjjeli izzadás  
4, Vér üres vér szegény, vérzékonyság, fáradékony, éjjel nem tud aludni, nappal álmos  
5, Qi hiány alvászavar, sokat álmodik, szívdobogás érzés  
6, Yang hiány felfogási zavar, szívdobogás érzés  
7, Yin hiány nyugtalanság, nyugtalan alvás, szívdobogás érzés, forró talp és szív tájék  
8, Vér hiány alvászavar, feledékenységek, szédülés, szívdobogás érzés időnként  
9, Tűz álmatlanság, nyugtalanság, türelmetlenség, láz, szomjúság, száraz széklet

**Lép:** 1, Qi üres étvágytalanság, puffadt gyomor, híg széklet, végtagok és arc dagad, fáradékony  
2, Yang üres hideg végtagok, fáj a has, sok emésztetlen étel a székletben, fehér folyás  
3, Yin üres 1. Pont + vérzések, véres széklet, sok havi vérzés

**Gyomor:** Yin üresség csuklás, étvágytalan de éhes, nyelv széle sötét, kevés bevonattal

**Tüdő:** 1, Qi üres erőtlen köhögés, gyenge légzés, halovány arc, hőség nélkül is izzad  
2, Yin üres fáradt köhögés, kevés köpet, száraz száj és torok, rekedtség  
3, Qi hiány halk szavak, mozgásra fokozódó köhögés, híg, fehér köpet, köhintgetés  
4, Hideg astma, híg fehér köpet, orr eldugul, fej és testfájások, nem tud izzadni

**Vastagbél:** Nedves hőség rohamszerű hasmenés, görcsös hasfájás, száraz száj, nyelv sárga  
Száraz hőség ritka és száraz széklet

**Vese:** 1, Qi hiány gyakori vizelet, térdfájás, lumbális fájdalom, ágybavizelés  
2, Yang hiány lumbális fájdalom, erőtlen hideg lábak, emlékezés zavar, ödémás lábak  
3, Yin hiány fülsengés, szédülés, meglazult fogak, tork szárazság, lumbális fájdalom, vörös nyelv  
4, Nem stabil Qi izzadás, köhögés, gyakori éjszakai vizelet.

#### **Folyadékok négy rendellenessége:**

- 1, lé vesztés hőemelkedéskor, erős izzadásnál, hányás, hasmenésnél → száraz széklet, kevés vizelet, száraz torok
- 2, nedv vesztés: még több lé vesztés hosszabb betegség után, külső forróság okozta betegség késői fázisában → lila száraz nyelv, kínzó szomjúság
- 3, víz visszatartás: Tüdő – Lép – Vese Qi átalakító tevékenysége elégtelen → ödémák
- 4, nyák-genny: Tüdő Yang – Lép átalakító működésének elégtelensége, esetleg Vese Qi-é → váladék, hurutos köhögés, erős szívdobogás, gyors légzés, köhögés bőséges nyákkal (Vese Qi átalakító működésének hibája)

## **Kezelés**

### **Pont kiválasztása**

Az akupunktúrás pontok olyan energetikai helyek, ahol a szervezet energia áramlását befolyásolni lehet, kb. 3 mm átmérőjű. Ezen a helyeken más a bőr ellenállása, más a CO2 kibocsátás. A pontok ingerelhetők tűvel, masszázssal, moxával, lézerrel és szinterápiával.

A pontok helye egyénenként más, és a kezelés során is változik. Specifikus hatásuk alapján, a betegség helyéhez képest: - Közele és helyi pontok – távoli pontok.

Minden meridiánnak van tonizáló-, szedáló-, forrás-, Mu-, Lo- és mesterpontja. A standard pontok alapján választunk. Antik Shue pont (5 elem) mélyebb ismereteket igényel.

5 elem szerinti kezelés, ez a felszínes rendszert érinti, ahol 365 pont volt, de azóta vannak Manus, Extra és Novus pontok.

A kezelés ideje nagyjából 20 perc, de lehet több is. A kezelés alatt ellenőrizni kell a pulzust, ezen keresztül az energia változását. Amennyiben lassú a változás, akkor moxa-val lehet a tú hatását növelni. A kezelést kúraszerűen írjuk elő, általában 10-20 alkalom, naponta, kétnaponta.

Felülvizsgálatot ajánlatos félévente, negyedévente végezni.

## **Kezelés módjának meghatározása**

1. fájdalom helye: melyik funkció körön található.
2. betegség oka: külső – belső.
3. Vér keringés zavarai: hiány, pang, halmozódik.
4. Nyálkaképződés vizsgálata, nyelvdiagnosztika.
5. Pontok kiválasztása.
6. Hideg betegség: tű, meleg, moxa

Nedves - száraz: tű, masszázs

Meleg: tű, vércsapolás

Szél, huzat + hideg: meleg köpöly.

Szél + meleg: vákuum köpöly.

Üresség – gyenge inger: meleg, meleg köpöly.

Teltség – erős inger: helyi vércsapolás, vákuum köpöly.

## **MOXA**

Bőrzónákon, meridiánokon, akupunktúras pontokon gyógynövény égetés. Célja a szövetekbe hő juttatása, ezáltal az energia egyensúly helyreállítása.

Hatása: meridián megnyílik, a gyógynövény hője kiűzi a hideget, szelet, nedvességet a testből. A blokkoló tényezők megszűnése után, helyreáll az egyensúly. Moxával csak krónikus gyulladás kezelhető.

Főleg Yang természetű, hatására a Qi Yang összetevőit lehet pótolni. Yang hiány: fáradt, mindig gyenge, ásítózik, sápadt, nehezebbé esik a mozgás, beszéde lassú, hidegre érzékeny, szereti a meleg ételt és italt, sok alvás ellenére sem piheni ki magát.

Gyomor Yang hiány: helyileg.

Krónikus hólyaggyulladás, menses zavar, kezdődő mióma, krónikus petefészek gyulladás: kismencedei Yang erősítése.

Tüdő Yang Qi növelése: elhúzódozó száraz köhögés, allergia.

Vese Yang hiány, instabilitás: éjszakai bevizelés. Megelőzésre Gy 36 mindkét oldalt, has és hát pontjainak kezelése évszak kezdéskor.

Használatos gyógynövény: fekete ürömfű a legjobb hatású. Száritják, őrlik, majd gyapotot adnak hozzá és sodorják. Égésekor lassú egyenletes hő, amely eljut a belső szervekig, valamint infravörös sugárzás.

Kezelés 10-15 percig, addig, amíg a kívánt terület még az izmokban is át nem melegszik, utána piros, meleg folt keletkezik a bőrön.

Sorrend: előbb a Yang részek, azaz a test felső részén, majd a hasi pontok, hát és elől.

Tilos a terhesség alatt a derék, has, keresztcsont kezelése, vagy lázas állapotban alkalmazni.

Emésztő enzim hiánynál, korai ejakuláció: gyömbér gyökér kúp a bőrre.

Köldök kezelésére só moxa: a köldököt tele tesszük sóval + répa szelet + moxa kúp. Éjjeli izzadás, általános energiahány, végtag gyengeség, krónikus emésztési zavarok, colitis ucerura (vastagbél gyulladás).

## **Életmód**

Rendszeres, nyugodt étkezés. Évszaknak megfelelő ételek, energia tárolására is kell gondolni.

Az érzelmeket ne nyomjuk el, de ne is uralkodjanak el rajtunk, azaz ne az érzelmek irányítsanak.

Rendszeresen mozogjunk, de ne vigyük túlzásba, saját magunknak alakítsunk ki gyakorlatokat.

## Ételek

Egészség megőrzése érdekében a gyógyászat része. A test egy összehangolt egység, de a részek kapcsolata új minőségi rendszert hoz létre.

Savanyú: máj, epehólyag, idegrendszer. Például: káposzta, majonéz, ecetes savanyúság, paradicsom, gyümölcslé.

Keserű: szívet táplálja, működés javítás, a tűz elemet serkenti – szív, vékonybél, érrendszer. Például: karfiol, brokkoli, articsóka.

Édes: lép, hasnyál, gyomor, izmok tömege. Például: borsó, bab, kókusz, padlizsán, méz, édesség, földimogyoró, tej.

Fűszeres: tüdő, vastagbél, bőr. Például: gyömbér, mustár, fokhagyma, bors.

Sós: vese, húgyhólyag, csont. Só: kis mértékben vese erősítő, nagy mértékben rontó. Sós ételek: marhahús, hal, sonka, margarin, szója, sajt, a konzervek jó része.

Savas: alma, grapefruit

Cukorbetegség: zöldbab tej

### Hatásuk szerint az ételek

Meleg étel: bab, kávé, baromfi, hüvelyesek.

Élénk meleg: fahéj, fokhagyma, gyümölcslé, bors, vadhús, bárány.

Semleges: tojás, gabona félék, tea, tofu.

Hűvös: zöldség, gomba, disznó, fagyasztott ételek, édesség, méz.

Hideg: édesvízi hal, kagyló, zeller.

Minden étel a saját energiáját viszi be és ennek meg kell felelnie a szervezet energia igényének.

Gyulladás: hűvös, hideg étel

Gyenge szervezet: meleg étel

## Irodalomjegyzék

Achim Eckert: A gyógyító Tao (Bioenergetic, Budapest, 1998)

Balogh Sándor Csaba: Az akupressúra alapjai (Hippokrates Természetgyógyász Szabadegyetem, 1997)

Dr. Csikai Erzsébet: Akupressúra jegyzet – készült a Természetgyógyászati Akadémia hallgatói számára (Debrecen, 1996)

Dr. Földes László: Kínai orvoslás (Mantra Parapszichológiai Szabadegyetem)

Dr. Rideg Sándor: Akupressúra (jegyzet)

Mantak Chia: A Tao gyógyító fényének felébresztése I-II. (Lunarimpex kiadó, 1997)