

KAZALO



SPREMNA BESEDA K SLOVENSKI IZDAJI	9
Slovarček izrazov s področja TKM z njihovo izgovorjavo	13
PREDGOVOR	15
UVOD	17
Prvi del: ORHIDEJE, KI SE RAZPIRAJO V VESOLJU	
1 Kakor zgoraj, tako spodaj	27
2 Skrb za skladnost	39
Drugi del: NEBEŠKA VODA	
3 Moja seznanitev z Nebeško vodo	57
4 Uravnovešanje Nebeške vode	64
5 Odnos s seboj	78
6 Skrb zase v dneh Nebeške vode	81
Tretji del: CVETОВI LOTOSA	
7 Skrb za dojke	101
8 Možnosti v zadnji fazi razvoja	110

Četrti del: **OBLAKI IN DEŽ**

9 Spolnost in dobro počutje	129
10 Žensko izkušanje spolnosti	133

Peti del: **ZORENJE SADEŽA**

11 Sajenje semena	149
12 Zorenje sadeža	161
13 Proces spuščanja	180

Šesti del: **ZLATI MESEC**

14 Različne tradicije	195
15 Odpiranje srca	209

Sedmi del: **DRUGA POMLAD**

16 Prehod v celovitost	217
17 Naravni prehod	244

SKLEP	269
--------------------	-----

O AVTORICI	273
-------------------------	-----

ČUSTVA KOT POGLAVITEN NOTRANJJI VZROK BOLEZNI



Rdeča nit te knjige, ki nam razkriva večtisočletne prakse za preprečevanje bolezni in ohranjanje zdravja v povezavi s težavami ženskega telesa in uma v različnih obdobjih življenja, je vpliv čustev na njeno zdravje. Ženska lahko z zapostavljanjem svoje čustvene plati plača visoko ceno v obliki bolezni. Zato tradicionalna kitajska modrost spodbuja negovanje čustvenega ravnovesja, ki posledično odpravi menstrualne in ginekološke tegobe ter vpliva na splošno zdravje telesa in duha.

Starodavni kitajski modreci in zdravilci so od nekdaj poznali silovito moč čustev. Čustva so zanje pomenila izraz energije ali *Qija*. To spoznanje sega tisočletja v preteklost, ko so se, v želji po globljem razumevanju človeka in njegovega telesa, obračali k prisposodbam v naravi, kjer so našli vzporednice tudi med čustvi in naravnimi pojavi. Tako so človekova čustva primerjali z vetrom. Drevo, ki ima korenine globoko v zemlji in veje izpostavljene vetru, pa je v njihovih očeh bilo človek. Veter in nevihte so v naravi naravni, tako kot so čustva naravna v človeku. Za drevo je značilno, da se prepogiba skupaj z vetrom in se brez upora prepusti njegovi silovitosti. Vendar, ko se veter poleže, se drevo

povrne v svojo tišino in stabilnost. In prav tako je pomembno za človeka, da je v sebi po čustvenem viharju sposoben obnoviti ravnovesje in se vrniti v čustveno stabilnost. V starodavnem temeljnem besedilu kitajske medicine in daoistične miselnosti *Huang Di Nei Ying* piše: »Nebesa posedujejo veter in dež, človek poseduje navdušenje in jezo.«

TKM je že pred več kot 2.500 leti prepoznala čustveno neravnovesje kot poglavitni *notranji* vzrok bolezni, kar se sicer počasi na novo odkriva in priznava tudi v zahodni medicinski znanosti. TKM uvršča vsa čustva v sedem osnovnih sklopov: *veselje, jeza, žalost, zaskrbljenost, pretirano razmišljanje, tesnoba in strah*. Za ženske težave je najbolj ključno čustvo *jeza*, ki je posebej izpostavljena tudi v tej knjigi. Pri tem je izraz 'jeza' treba razumeti širše, saj vključuje tudi druga čustvena stanja, kot so zamera, potlačena jeza, užaljenost, frustracija, razdraženost, bes, ogorčenje, sovražnost ali zagrenjenost. Pomembno je poudariti, da so na splošno čustva normalen odziv telesa na zunanje dražljaje in kot takšna ne povzročajo bolezni. Vzrok bolezni postanejo šele, ko je navzoča notranja šibkost, kadar trajajo predolgo, so preintenzivna in neizražena. Največji učinek, ki ga imajo na telo, je, da zmotijo obtok *Qija* in ga preusmerijo. Pretočnost in pravilna smer gibanja *Qija* pa sta ključni za zdravje in vitalnost. Čustva predstavljajo izraz *Qija* na telesni oziroma zunanji ravni. Tako jeza na primer povzroči dvigovanje *Qija* navzgor in na telesni ravni se to lahko odraža kot glavobol na sencah, visok pritisk, vrtoglavica, šumenje v ušesih, zamegljen vid ali nespečnost.

Včasih, ko smo jezne, rečemo, da nam gre nekdo ali nekaj na jetra. Ta arhetipska povezava med jezo in jetri, ki je očitno zakoreninjena tudi pri nas, je navzoča tudi v TKM, kjer vsako čustvo pripada določenemu organskemu sistemu. Tukaj je treba ponovno poudariti, da obstaja velikanska razlika med razumevanjem jeter z vidika naše zahodne miselnosti in kako na njih gleda TKM, kjer jih najprej določajo njihove funkcije v telesu. Starodavni Kitajci so Jetra primerjali z vojaškim generalom, ki presoja

in preučuje okoliščine, snuje načrte, zmožen je narediti premike, sprejemati odločitve, ustvarjati strategije in je pri tem pogumen in odločen. Te lastnosti so tesneje povezane z duhovnim vidikom Jeter, ki se imenuje *Hun*. Ena od njegovih značilnosti je, da nam omogoča vpogled ali predstavo o prihodnosti. Ljudje, ki imajo močan *Hun*, imajo jasno predstavo o tem, kaj si želijo, in sledijo svojim ciljem ne glede na vse. Zaradi teh lastnosti nekateri opisujejo Jetra kot 'izraz moči in veliko spodbudo življenju'.

Pri ženskih zdravstvenih težavah je oslabljena vsaj ena izmed *dveh najpomembnejših funkcij Jeter*, in sicer funkcija *shranjevanja Krvi* ali funkcija *zagotavljanja neoviranega pretoka Qija* skozi celotno telo. Na tem mestu poudarjam, da s tem ni mišljena organska okvara jeter, česar bi se verjetno marsikatera zbal. Poudarek je na funkciji! Za ženske je Kri esencialna in Jetra so organ Krvi (jo shranjujejo in nadzorujejo), zato se ovire v tej funkciji kažejo predvsem v menstrualnih težavah ali pa kot poporodna depresija. Posledica dobro delujoče Jetrne funkcije zagotavljanja prostega pretoka *Qija* pa so med drugim uravnovešena čustva. A po drugi strani lahko neuravnovešena čustva, ki se izražajo kot frustracija, jeza ali razdražljivost, povzročijo stagnacijo Jetrnega *Qija*. Tukaj, tako kot pri vsem v TKM, gre za medigro vzroka in posledice. Čustva so lahko tako vzrok kot tudi posledica neravnovesja v Jetrni funkciji spodbujanja brezhibne pretočnosti *Qija*.

Avtorica knjige je zaskrbljena nad dejstvom, da jezo na Zahodu dojemamo kot negativno čustvo in je kot taka neprimerna za izražanje, zato jo številne ženske potlačijo, kar lahko vodi v depresijo. Lastnost energije Jeter, da se dviguje in razteza navzgor in navzven (kot drevo), ustreza lastnostim jeze: čezmerna jeza nas prevzame in ponese *Qi* v telesu navzgor ter povzroči izgubo samonadzora. To se lahko pokaže v simptomih, kot so vznemirjenje, tesnoba, nespečnost ali intenzivno sanjanje, nejasen vid, vrtoglavica, tinitus (šumenje v ušesih) ali glavobol. Pri energiji jeze pa obstaja tudi druga plat, o kateri večina ne razmišlja pogosto, namreč da je neustavljiva sila za akcijo. Ko ta sila pride

do ovire, se ustvari energija, ki poskuša najti pot okoli ali mimo nje, da bi dosegla svoje cilje in želje. Brez te sile ne bi bila dokončana nobena akcija. Pogled na jezo iz te perspektive pa se ne zdi več tako negativen, kajne? Vendar, kot že rečeno, nobeno čustvo ni ne pozitivno ne negativno, vsa so preprosto naravna.

V knjigi je velikokrat omenjena stagnacija Jetrnega *Qija*, saj gre za najpogostejši patološki vzorec, povezan z Jetri, kot tudi eden od najpogostejših vzorcev v klinični praksi na splošno. Med stagnacijo Jetrnega *Qija* in čustvenim stresom obstaja tesna povezava. Stagnacija Jetrnega *Qija* je najpogostejša posledica stresa na Jetra. Pojavi se posebej takrat, ko ne moremo narediti oziroma početi tega, kar si želimo, ali vsakič, ko smo prisiljene delati nekaj, česar si ne želimo ali nam ni všeč, kar je pravzaprav neizogibno v vsakodnevnem življenju. Je torej posledica načina življenja. Sodobna družba z vsemi zahtevami, stresnimi dejavniki in pričakovanji, ki si jih naložimo, ter s kompromisi in upoštevanjem pravil, ki so nujni za sobivanje z drugimi ljudmi, neizogibno ustvari različne stopnje stagnacije Jetrnega *Qija*, ki pa bo odvisna od tega, kako smo sposobne sprejemati okoliščine v svojem življenju oziroma koliko nas frustrirajo. To se nanaša na idejo o tem, da naj bi bil v idealni situaciji naš Jetrni *Qi* prožen in prilagodljiv kot 'mlado drevo'. Normalno je, da ima vsaka izmed nas določeno stopnjo stagnacije Jetrnega *Qija*, ampak pomembno je, kako visoka je ta stopnja in kako se izraža. Torej ne gre za to, da ne bi smele čustvovati, ampak da bi, kolikor je mogoče, bile sposobne po tem umiriti svoja čustva.

Največji vzrok čustvenega neravnovesja je torej življenje samo, saj smo vsakodnevno pod pritiski na različnih področjih, posebej v službi, pri študiju, v družinskem življenju, odnosih ali zaradi finančnih težav. Za optimalno zdravje telesa, posebej ženskega, moramo najti možnost, da sprejmemo in primerno izražamo svoja čustva, zlasti jezo, in jih tako uravnovesimo. Pri vsem tem nam je lahko vodilo nasvet, ki ga je dal veliki daoistični zdravnik iz 7. stoletja, Sun Si Miao, o izogibanju kakršnemu

koli pretiravanju: »*Da bi ljudje živeli dolgo, morajo poskrbeti, da niso preveč zaskrbljeni, da se ne jezijo pretirano, da se ne žalostijo preveč, da jih ni preveč strah, da ne delajo prekomerno, preveč govorijo ali se preveč smeji. Posameznik naj nima preveč želja in naj se ne spoprijema s številnimi neprijetnimi situacijami. Vse to je škodljivo za zdravje.*«

Aleksandra Boj, prevajalka in akupunkturistka

SLOVARČEK IZRAZOV S PODROČJA TKM Z NJIHOVO IZGOVORJAVO

Ker terminologija, ki se uporablja v slovenskem jeziku na področju TKM ni standardizirana niti vedno pravilno slovenjena, smo se v knjigi odločile obdržati zapis izrazov v pinjinu, najbolj znanem in razširjenem sistemu za zapisovanje kitajskih besed v latinici. Za pomoč smo dodale kratek slovarček najpomembnejših izrazov in njihovo izgovorjavo.

Ai Ye [aj je], lat. *Artemisia* – vrsta pelina, zelišče, ki greje Maternico in ustavi krvavenje

Chong mai [čong mai] – meridijan, ki ima izvor v Maternici in se razveja v drobne žilice znotraj dojk

Ci Liao [tsə ljao] – točka na sredini med vdolbinicama nad zadnjim razporkom. Ima učinek umiritve matere in lajšanja bolečin.

Dan Tian [dan tijen] – točka pod popkom, »Morje Qija« ali energijsko središče

Dang Gui [dang guei], lat. *Angelica sinensis* – zeliščna formula za sprostitvev zastalega Jetrnega Qija

Du mai [du maj] – regulira šest meridijanov Yang

Feng Shui [fəng šuej] – starodavna kitajska veščina urejanja zunanje in notranjega prostora za povečanje skladnosti in pretoka Qija

He Gu [hə gu] – točka med kazalcem in palcem v V-ju, kjer kosti, ki se raztezata od osnove kazalca in palca, prideta skupaj na koncu zgiba. Stimulacija te točke lahko okrepi popadke.

Hun [hun] – duhovni vidik Jetrnega sistema

Ji Bai Feng Wan [dži baj fəng uan] – tablete »Črni piščanec beli feniks«; zeliščna formula, ki obogati Kri in krepi Qi ter tako zdravi bolečine v trebuhu, izcedek iz nožnice in občutljive dojke

Jian Ying [džien jing] – točka na najvišjem mestu ramenske mišice. Stimuliranje te točke spodbuja Maternico in je koristno med rojevanjem.

Jing [džing] – esenca, genetska zasnova

Nei Guan [nej guan] – akupunkturna točka na notranji strani podlahtnice, tri prste nad zapestjem na sredini roke

Qi [či] – vitalna življenjska energija

Qi Gong [či gong] – vadba, ki v originalu pomeni »negovanje življenjske energije«

Ren mai [rən maj] – v tesni povezavi s šestimi meridijani Yin

Ru Pi [ru pi] – bulice v dojkah oz. benigne zatrdline v dojkah

Ru Yan [ru jen] – maligne zatrdline v dojkah ali rak dojke

San Yin Jiao [san jin džiao] – akupunkturna točka na notranji strani spodnjega dela nog

Shen [šən] – duhovni vidik srčnega sistema: Duh ali Um

Tai Ji [taj dži] – vadba, ki vsebuje forme borilnih veščin

Tui Na [tuej na] – starodavna terapijska masaža, temelječa na sistemu meridianov in akupresurnih točkah

Xiao Yao Wan [šjao jao uan] – zeliščna formula, ki je zelo učinkovita v sprostitvi pretoka Jetrnega Qija in hranjenju Krvi in Vraničnega Qija. Tablete ublažijo menstrualne krče in sprostijo čustveno stisko, razdražljivost in nihanje razpoloženja.

Xin [šin] – 'srce-um'

Yang [jang] – moški princip, svetloba, zunanost, spredaj, belo, toplo itd.

Yin [jin] – ženski princip, tema, notranost, zadaj, črno, hladno itd.

Yong Quan [jung čuen] – akupunkturna točka na stopalu v vdolbini pod blazinico stopala

Yuan Qi [juen či] – prenatalna Esenca

Yun-Yu [jun ju] – 'oblaki in dež' oziroma spolni odnos

Zang-Fu [dzang fu] – sistem parnih notranjih organov po TKM

Zu San Li, [dzu san li] – akupunkturna točka na zunanji strani noge, približno štiri prste širine pod kolonom

Prevajalka in urednica knjige se najlepše zahvaljujeva sinologiji Maši Cvelbar, vodji slovenskega Centra TKM (na Drenikovi 32 v Ljubljani: www.centertkm.com), za pomoč pri izrazoslovlju in strokovni pregled prevoda.

PREDGOVOR



Ko sem pred veliko leti prvič vstopila v ordinacijo dr. Zhaove, sem začutila čudovit zdravilen prostor, kjer sta me obdajali skrb in sočutje. Dr. Zhaova mi je naredila akupunkturo in masažo, ki sta delovali zelo zdravilno. Od takrat je njeno ordinacijo obiskalo veliko mojih prijateljev, družinskih članov in drugih bolnikov. Pravzaprav je dr. Zhaova edina zdravnica, h kateri je kdaj koli sploh šel moj mož.

Knjiga dr. Zhaove *Odsevi lune na vodi* je delo ljubezni, ki zdravilno ozračje iz njene ordinacije prenaša v svet. Ta razsvetljuječa in neprecenljiva knjiga bi morala biti na nočni omarici vsake ženske. Gre za prepričljiv pogled na obdobja v življenju ženske in vsebuje obilje praktičnih navodil, kako jih živeti v sozvočju z ritmi narave, da bi ohranila zdravje in preprečila bolezen.

Zahodna medicina je naravna in zdrava obdobja ženske postavila v kontekst zdravljenja in predpisovanja zdravil. Ženskam prekomerno predpisujejo kontracepcijske tablete, nadomestna hormonska zdravila, pomirjevala, antidepresive in številna druga zdravila, ki zelo škodujejo njihovemu zdravju. Nasprotno pa kitajska medicina spoštuje in opeva ta obdobja v življenju ženske. Menstruacijo imenuje Nebeška voda,

nosečnost Zorenje sadeža, poporodno obdobje je znano kot Zlati mesec in menopavza kot Druga pomlad. Zlati mesec, predpisano obdobje počitka takoj po porodu, je eden od mojih najljubših konceptov v kitajski medicini. V obdobju Zlatega meseca sta mati in novorojenček zavita v kokon ljubezni, družina pa ju neguje in skrbi zanj dan in noč, da bi se izčrpana energija od poroda lahko obnovila. Menim, da bi bilo veliko manj poporodne depresije in hudih stisk žensk v zahodnem svetu, če bi bili tudi tukaj sprejemljivi vsaj nekateri izmed teh principov.

Starodavna tradicija kitajske medicine je bolj kot kdaj prej potrebna v naši družbi, kjer so ženske pod vse hujšim pritiskom biti superženske in se spopadajo z izčrpanostjo, stresom in pomanjkanjem spanca prek svojih zmogljivosti. Posledično so rak dojk, srčne bolezni in avtoimunske bolezni, ko telo napada svoja tkiva, vse pogostejši.

Kitajska umetnost *feng shui* uravnoveša pretok *Qija* ali vitalne življenjske energije z našim okoljem. Naše najdragocenejše imetje, naše telo, hiša, v kateri živimo, mora biti v podobnem ravnovesju, da bi lahko najbolje poskrbele za svoje zdravje in si zagotovile zdravo in živahno Drugo pomlad.

Ta knjiga vas bo spodbudila, da v celoti uživate in poskrbite za telo, v katerem ste.

Carolyn DeMarco, *splošna zdravnica*,
avtorica knjige *Take Charge of Your Body: Women's Health Advisor*

UVOD



Ko sem leta 1986 delala na oddelku za nujno medicinsko pomoč kot splošna kirurginja v največji bolnišnici v mestu Kunming na Kitajskem, so pripeljali 24-letno Jiayu. Bruhala je svetlo rdečo kri in po barvi sem predvidevala, da gre za krvavitev v zgornjem delu prebavnega trakta. Nemudoma smo jo operirali, a nismo uspeli najti vzroka krvavitve. Tri ure po operaciji je Jiayu spet bruhal kri.

Zbegani in zaskrbljeni smo se posvetovali z glavnim zdravnikom, vodjo bolnišnice. Menil je, da bi morali ponoviti preiskovalno operacijo, le da bi tokrat krvavitev iskali globlje, v tankem črevesu, trebušni slinavki in žolčniku. Po uri ali dveh operacije, med katero smo uporabljali vso medicinsko tehnologijo, ki smo jo imeli na voljo, še zmeraj nismo mogli najti mesta, od koder je izvirala krvavitev. Vsi smo bili osupli. Uspešno smo opravili že nešteto operacij trebušne votline in pozdravili akutna stanja, a tokrat smo bili izgubljeni. V nekaj urah je Jiayu spet bruhal kri.

Odločili smo se sklicati nujen sestanek z najboljšimi kirurgi bolnišnice. Vseh pet jih je doma spalo, saj je bilo sredi noči, ko jih je medicinska sestra poklicala. Kmalu so prispeli v