



„Choroby wydają się identyczne, lecz osoby które na nie zapadają, są bardzo różne ...

Każdy inaczej odbiera emocje ...

Niektórzy ludzie są silni, inni słabi - jeśli chodzi o ich energię Qi czy kondycję ciała. Jedni z natury delikatni, inni twardzi ...

Ściągna i kości mogą być mocne lub kruche ...

Jedni pacjenci popadają w depresję, a inni czują się szczęśliwi ...

Lekarze muszą brać pod uwagę różnice między ludźmi i dopiero wtedy określać, czy wybrana przez nich terapia odpowiada indywidualnym cechom chorego.”

Tekst z książki Hsu Ta-hc`un z 1757 roku

Kuracje Profilaktyczne - Stres



Niniejszy poradnik przedstawia powszechnie występujące u ludzi dolegliwości.

Zastosowano w nim nazewnictwo z medycyny konwencjonalnej, ponieważ jest ono znane większości czytelników

Autorzy poradnika starali się wyjaśnić, jak dochodzi do choroby, jakie są jej objawy i jak należy z nią walczyć. Taki opis odpowiada założeniom medycyny chińskiej, która mówi, że choroba jest skutkiem tego co wcześniej zaczyna się dziać w naszym organizmie.

Aby temu zapobiec musimy z nią walczyć, zanim się pojawi – zgodnie z chińską maksymą:

„Mądry człowiek wyprzedza chorobę, gdy jej jeszcze nie ma.

Kiedy jednak zachoruje, walczy z nią w najwcześniejszym stadium, aby nie dopuścić do jej rozwoju”

Służą temu preparaty TIENS

Zapraszamy do lektury

Nie możesz zamieniać, wymieniać się albo żądać opłat w odniesieniu do zawartości prezentowanego materiału.
Uzyskujesz jedynie osobiste prawa do tego opracowania

Stres

Według ostatnich badań, stres jest najpoważniejszą chorobą XXI wieku i przyczyną 90 % chorób, które nas dotykają.

Ciągły i długotrwały stres powoduje m. in. przewlekłe zmęczenia, niepokój, utratę apetytu lub trudne do powstrzymania łakomstwo, bezsenność, apatię, poczucie bezradności, zaburzenia trawienne, brak koncentracji uwagi.

To z kolei może prowadzić do: depresji, nadciśnienia tętniczego, nowotworów i wielu innych chorób. Niejeden z nas doświadczył, że pod wpływem silnego stresu zaczyna niedomagać najsłabszy organ naszego organizmu. Dają znać o sobie dolegliwościami bólowymi żołądek, kręgosłup, nerki, wątroba. Zapadamy na infekcje, bo stres znacznie osłabia układ odpornościowy.

Jest wiele metod ułatwiających radzenie sobie ze stresem. Należą do nich:

- dzielenie się zmartwieniami z bliskimi osobami,
- ćwiczenia relaksacyjne (np. joga), aktywność fizyczna, która poprawia samopoczucie dzięki wydzielaniu się w mózgu endorfin i zmniejsza napięcie mięśni,
- racjonalne rozłożenie czasu na pracę i odpoczynek,
- dieta bogata w witaminy, sole mineralne i pozbawiona kofeiny zwiększającej poczucie niepokoju i zagrożenia,
- odprężający masaż.

Specjaliści medycyny chińskiej łączą negatywne skutki stresu ze skrywaniem emocji, takich jak: strach, gniew, agresja, złość.

Zatem niekiedy niekontrolowany wybuch może uratować zdrowie.

Tłumione emocje i przepracowanie, które powodują zaburzenia równowagi energii w organizmie, są – ich zdaniem – przyczyną chorób.

Z punktu widzenia chińskiej filozofii zdrowia:

=> **nadmiar Gorąca** to konsekwencja nagromadzonych w psychice złych odczuć, które mogą powodować nadpobudliwość, nieuzasadniony okolicznościami niepokój, przyspieszony oddech i tętno.

=> **Wilgoć** jest odpowiedzialna za stany depresyjne, bóle stawów, apatię.

=> **Zimno** za bóle w całym ciele i lęki,

=> **Wiatr** za przeziębienia, oraz infekcje wirusowe i bakteryjne.

Podstawą walki ze stresem, według metod chińskich, jest wzmocnienie odporności organizmu i funkcji psychicznych mózgu.

Działanie powinna wspierać dieta, zasobna w składniki energetyczne neutralne, takie jak: soja, fasola, groch, winogrona, brązowy ryż, buraki, gruboziarniste pieczywo, śliwki, łosoś bogaty w kwasy omega 3, rodzynki.

Terapia:

W przypadku długotrwałego stresu zalecana jest miesięczna kuracja obejmująca: **Biowapń Gai-Bao** (1x dziennie po 1-2 tabletki wieczorem) oraz **Ikan** (2x dziennie po 1-2 kapsułki do godziny 16).

W sytuacjach stresowych związanych z przepracowaniem lub nauką: **Biowapń do poprawy pracy mózgu** (2x dziennie po 1-2 kapsułki) oraz **Veikan** (1x dziennie po 1-2 kapsułki).

Warto też zadbać o dostarczenie magnezu (**Magnesium** – 1 ampułkę dziennie).

Walce ze stresem służy biostymulacja organizmu przy użyciu: **Aparatu do masażu stóp i ustawiania kręgosłupa**. Jego działanie przynosi odprężenie mięśniom i układowi nerwowemu.

Kuracja profilaktyczna pochodzi z książki Małgorzaty Piotrowskiej i Małgorzaty Wojnarowskiej "Pokonaj chorobę z Tianshi. Zdrowie na całe życie" (konsultacja medyczna: lek. med. Dariusz Siwik, lek. med. Rasa Salachna). Kuracje profilaktyczne nie zastępują leczenia farmakologicznego! Mogą być stosowane równocześnie z nim.

