

KRAKÓW, 13-15.10.2023

Międzynarodowy Kongres Tradycyjnej Medycyny Chińskiej

ORGANIZATOR



PARTNER

 **TCM BOHEMIA™**
produkty tradycyjnej medycyny chińskiej



Kompleksowa
obsługa
dla terapeutów TCM

Sprzedaż ziół,
produktów TCM
i indywidualnych mieszanek

Edukacja w zakresie
tradycyjnej medycyny
chińskiej

**Przewlekłe infekcje oddechowe
u dzieci — wzorce patologii,
fitoterapia ziół europejskich wg TCM,
Tuina pediatria**

Joanna Brejecka-Pamungkas

Naturopathic doctor, dietetyk holistyczny, terapeutka medycyny chińskiej,
terapeutka tuiny pediatricznej, trener

CZEŚĆ!

Nazywam się Joanna Brejecka-Pamungkas i jestem dyplomowanym naturopatą ze Stanów Zjednoczonych (ND – naturopatic doctor), dietetykiem holistycznym, terapeutką medycyny chińskiej, tuiny pediatrycznej, szkoleniowcem, a także autorem książki „Naturalnie Zdrowe Dziecko”

Od 2009 roku prowadzę gabinet Natural Healing. Intensywnie wykorzystuję i pogłębiam swoją wiedzę, pracuję z pacjentami, prowadzę liczne wykłady i szkolenia oraz piszę do magazynów o zdrowiu.

Wielokrotnie miałam okazję wypowiadać się w mediach jako ekspert w dziedzinie medycyny chińskiej oraz naturopatii.



PLAN SZKOLENIA

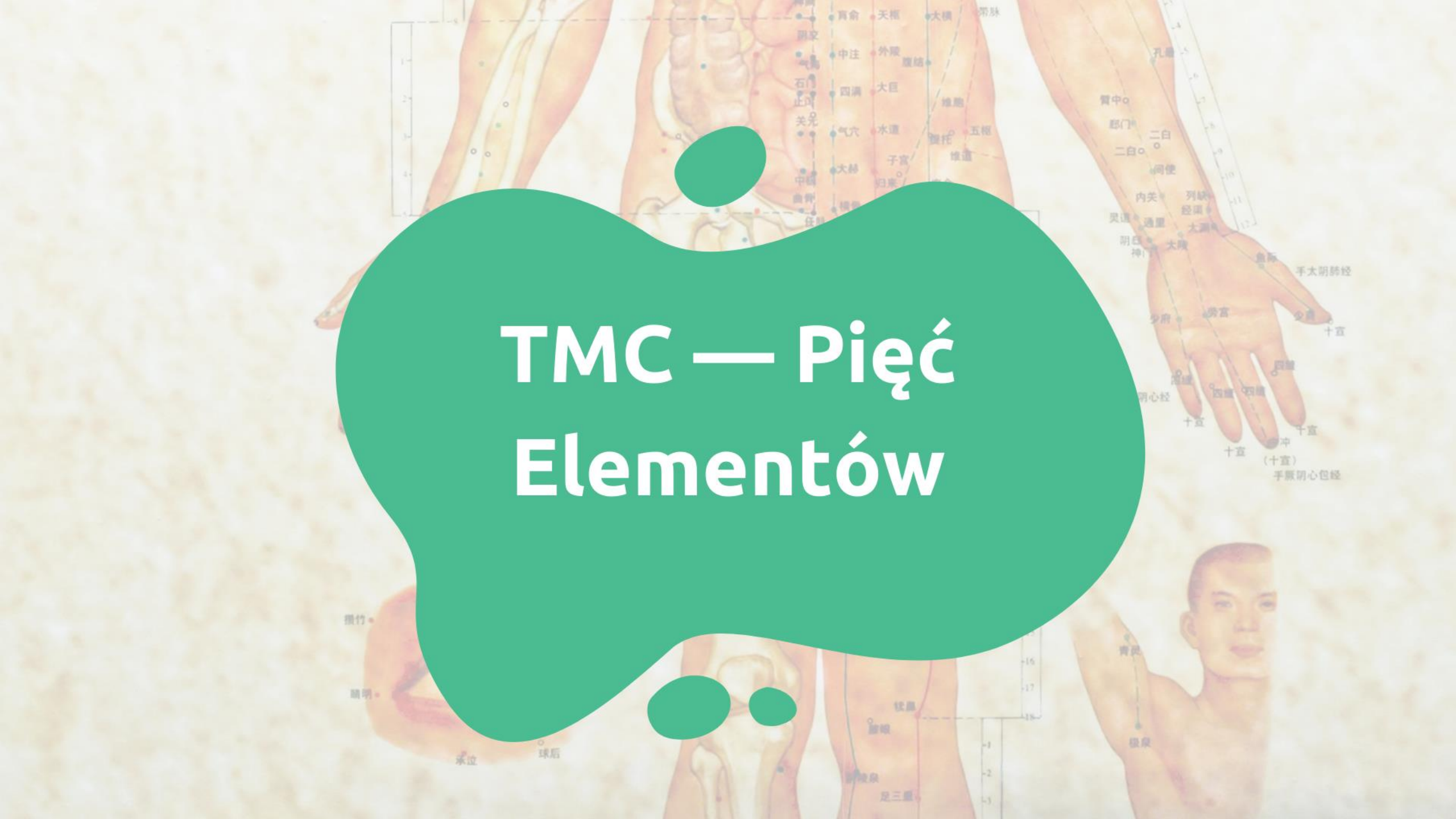
01. TMC - Pięć Elementów
02. Płuca, objawy płucne i patologie
03. Infekcje układu oddechowego
04. Znaczenie ziół
05. Synergia — zioto lek
06. Klasyfikacja infekcji wg TCM i remedia



PLAN SZKOLENIA

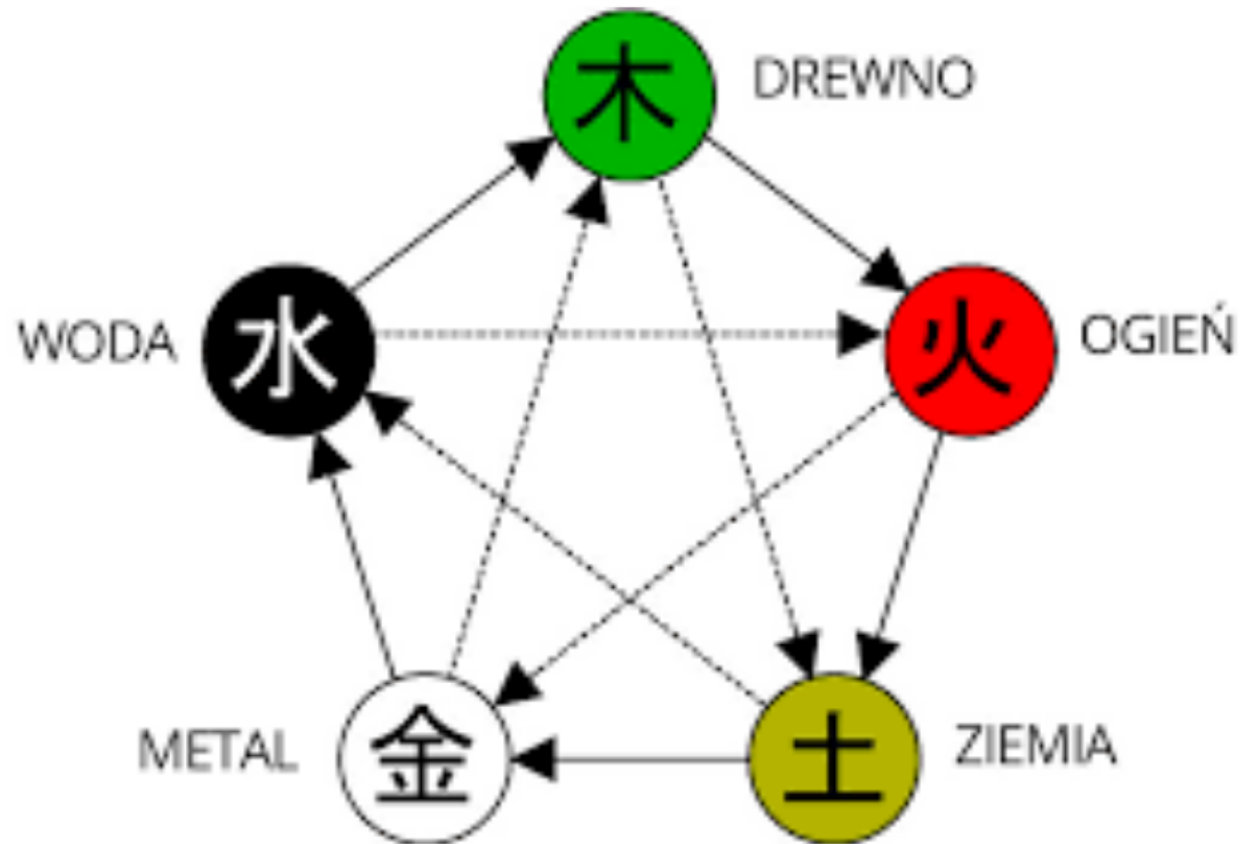
07. Naturalne receptury
08. Nieocenione wsparcie Tuiny pediatricznej
09. Bańki lekarskie
10. Wspaniałe remedia z medycyny chińskiej i ludowej
11. Bibliografia
12. Podziękowania

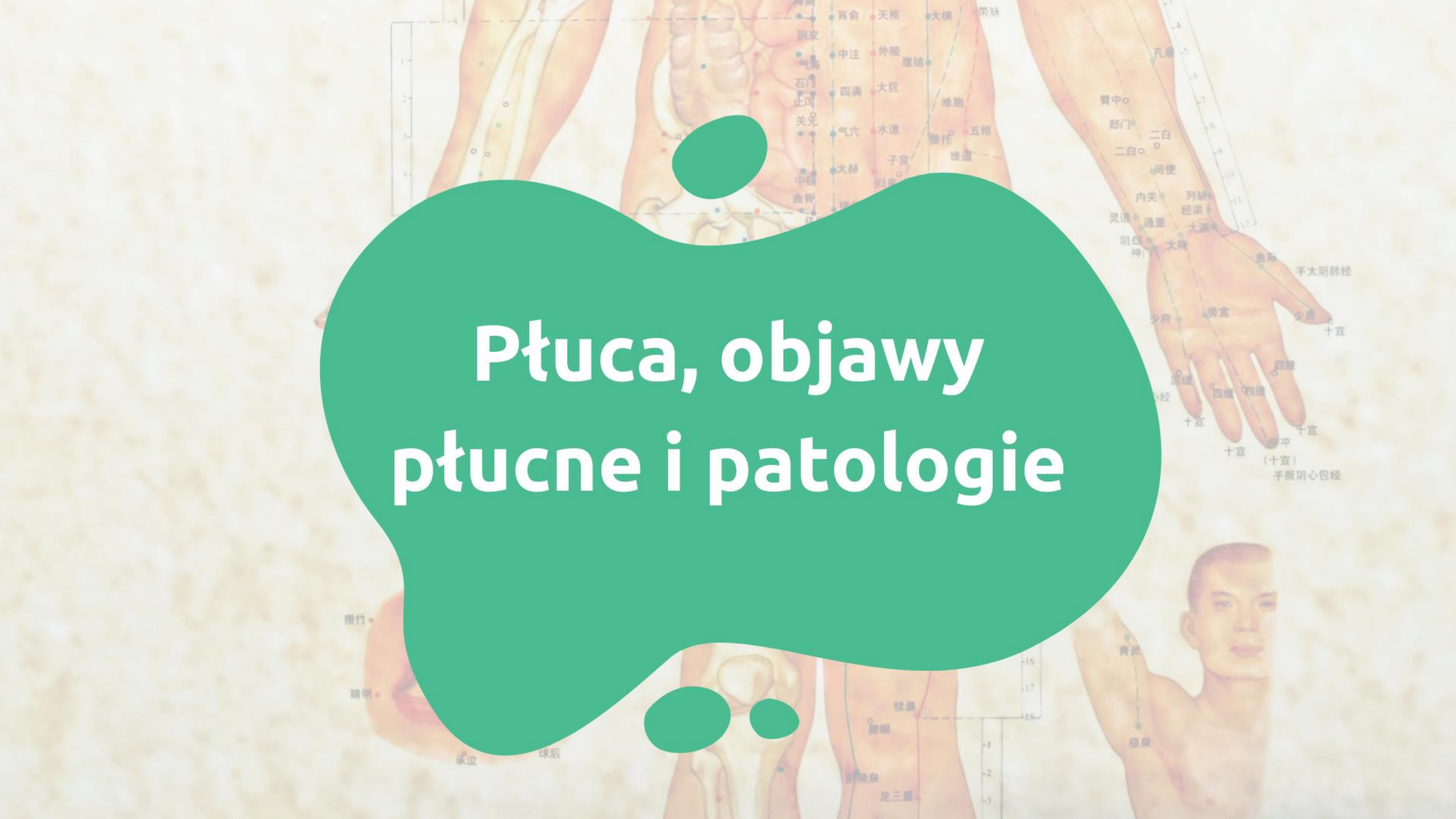




TMC — Pięć Elementów

TMC - PIĘĆ ELEMENTÓW

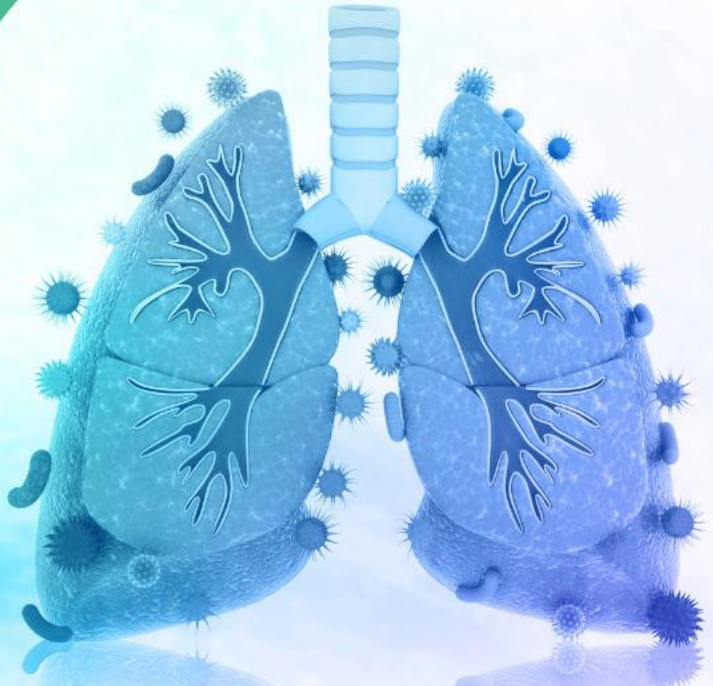




Płuca, objawy płucne i patologie

PŁUCA

- Narząd yin przemiany metalu
- Sprawują urząd premiera w organizmie
- Zawiadują ruchem w dół, rozprzestrzeniają i skupiają, regulują drogi przemiany wody
- Ruch fizjologiczny: ruch w dół, naprzemienne rytmiczne kurczenie i rozszerzanie
- Patologiczny ruch energii: ruch w górę (np. Kaszel)



PŁUCA

- Zarządzają qi i oddychaniem
- Kontrolują meridiany i naczynia krwionośne
- Kontrolują rozpraszanie i zsyłanie
- Regulują pasaż wodny
- Kontrolują skórę i włosy na ciele
- Otwierają się na nos



OBJAWY PŁUCNE

- Problemy z oddychaniem
- Choroby płuc
- Zaburzenia pracy nerek/śledziony
- Częsta lub regularna ochota na położenie się
- Tendencja do zbierania/zatrzymywania płynów
- Może manifestować się suchością np. suchą skórą problemami z nietrzymaniem moczu



PATOLOGIE PŁUC

KONTROLUJĄ ROZPRASZANIE I ZSYŁANIE

Wei Qi	Płyny	Qi
Zimny Śluz Płuc	Niedobór Yin Płuc	Niedobór Qi Płuc
Gorący Śluz Płuc	Śluz w Płucach	
	Suchość Płuc	
	Gorący Śluz Płuc	



Infekcje układu oddechowego

INFEKCJE UKŁADU ODDECHOWEGO

Infekcje górnych dróg oddechowych	Infekcje dolnych dróg oddechowych
Przeziębienie, grypa	Zapalenie oskrzeli
Zapalenie zatok	Zapalenie płuc
Zapalenie migdałków	Zapalenie opłucnej, które może objąć: tchawicę, oskrzela, pecherzyki lub opłucną

FAZY INFЕКЦИИ

W różnych fazach tej samej infekcji może wystąpić potrzeba podawania różnych kombinacji ziółowych.
Faza ostra — zazwyczaj zioła usuwające nadmiar

- Faza ostra
- Rozwinięcia w inną chorobę
- Nawracająca faza ostra
- Faza przewlekła
- Faza rekonwalescencji
- Faza remisji





Znaczenie ziół

ZNACZENIE ZIÓŁ

LEKOOPORNE DROBNOUSTROJE

Wyciągi ziołowe mogą w znaczący sposób przyczyniać się do rozwiązania problemu rosnącej odporności wirusów i bakterii na leki

- Nieoporne drobnoustroje
- Oporne drobnoustroje
- Nieoporne drobnoustroje + synergia
- Oporne drobnoustroje +synergia



SYNERGIA — ZIOŁO LEK

Oznacza, że zastosowane zioło potrafi wielokrotnie zwiększyć skuteczność leku

Jeden z elementów oporności bakterii — pompy wpływu. Gdy antybiotyk wnika to ścian bakterii, pompy wpływu usuwają go szybko na zewnątrz, a bakteria pozostaje w stanie nienaruszonym.

Synergia — zioło lek powoduje, że jeden lub więcej składników ziółowych zatrzymuje działanie pomp wpływu. Dzięki czemu antybiotyk wnika w ścianę komórkową drobnoustroju, nie może być wypompowany na zewnątrz co powoduje śmierć baterii.



NAUKOWO SPRAWDZONE DZIAŁANIE BAJKALEINA I MRSA

Bajkaleina pochodząca z tarczycy bajkalskiej (*Scutellaria baicalensis*), potrafi znacznie zmniejszyć oporność MRSA (gronkowców złocistych opornych na działanie metacykliny) na działanie cyprofloksacyny.

Mechanizm synergii wynika z blokowania przez bajkaleinę bakteryjnych pomp wpływu typu NorA.





Klasyfikacja infekcji wg TCM i naturalne remedia

KLASYFIKACJA INFIEKCJI WG TCM

NIEDOBÓR	ZAKŁÓCENIE
<p data-bbox="652 562 812 601"><u>Uzupetnij</u></p> <ul data-bbox="206 662 1034 782" style="list-style-type: none">• Czy czujesz się przemęczony w fazie reemisji?• Czy zdarzają się nawracające gorączki z wyczerpaniem?• Rekonwalescencja po każdej infekcji zabiera dużo czasu	<p data-bbox="1781 539 1921 578"><u>Uspokój</u></p> <ul data-bbox="1365 639 2295 805" style="list-style-type: none">• Czy podczas infekcji występują wymioty, biegunka?• Czy infekcjom towarzyszy smazmatyczny kaszel lub zaburzenia oddychania?• Czy po gorączce odczuwasz kołatania serce, niepokój?
ZASTÓJ	NADMIAR
<p data-bbox="675 1022 792 1061"><u>Porusz</u></p> <ul data-bbox="206 1122 983 1242" style="list-style-type: none">• Czy po ćwiczeniach czujesz się lepiej?• Słabe krążenie poprawia się po aktywności fizycznej• Ból mięśni podczas lub po infekcji?	<p data-bbox="1806 1013 1895 1052"><u>Usuń</u></p> <ul data-bbox="1365 1113 2160 1248" style="list-style-type: none">• Czy infekcje są z gorącą lub odczuciem gorąca?• Czy występują żółta plwocina?• Czy jesteś wówczas niespokojny i rozdrażniony?

KLASYFIKACJA INFЕКCJI WG TCM

NIEDOBÓR	ZAKŁÓCENIE
<ul style="list-style-type: none">• Nawracająca niska• Gorączka i ból mięśni• NIUO• Z osłabieniem	<ul style="list-style-type: none">• Spazmatyczny kaszel• Podrażnienia• żołądkowo-jelitowe
ZASTÓJ	NADMIAR
	<ul style="list-style-type: none">• Grypa z gorączką• Zapalenie oskrzeli• zapalenie zatok, migdałków

NIEDOBÓR QI OCHRONNEJ

- Żywotnik
- Traganek
- Tymianek
- Jeżówka



NIEDOBÓR QI PŁUC

- Arcydzięgiel litwor
- Cytryniec
- Żywotnik
- Traganek
- Żeń-szeń
- Krwawnik
- Tymianek
- Szanta
- Lukrecja
- Jeżówka



NIEDOBÓR YANG PŁUC

- Papryka
- Imbir
- Arcydzięgiel litwor
- Sangwinaria
- Żywotnik



ZASTÓJ QI PŁUC

- Imbir
- Arcydzięgiel litwor
- Kwiściąg
- Żywotnik
- Eukaliptus
- Krwawnik
- Tymianek
- Jeżówka



NIEDOBÓR YIN PŁUC

ZIOŁA NAWILŻAJĄCE PŁUCA

- Kolcowój
- Prawoślaz
- Gwiazdnica
- Bratek
- Liść babki lancetowatej
- Kwiat ślazu
- Porost islandzki
- Kwiat lipy



ZIOŁA ROZSZERZAJĄCE OSKRZELA

- Owoc kminku egipskiego
- Korzeń biedrzeńca
- Ziele dogłody wielkiej
- Ziele stroiczki rozdętej
- Ziele przęśli (efedryna)
- Ziele lepiężnika lekarskiego (alergie)



ZIOŁA WYKRZTUŚNE I PRZECIWKASZLOWE

- Owoc anyżu
- Owoc kopru włoskiego
- Ziele macierzanki
- Ziele tymianku
- Korzeń omanu
- Ziele hyzopu
- Koszyczki rumianku
- Liść bluszczu



NIEDOBÓR QI ŚLEDZIONY

- Tatarak
- Arcydzięgiel litwor
- Traganek
- Zeń-szeń
- Krwawnik
- Bylica piołun
- Szanta
- Lukrecja Chinowiec



PRZETRWAŁY PATOGEN

- Łopian
- Jeżówka
- Gorzknik
- Babka lancetowata
- Szkarłatka
- Bratek
- Pelargonium afrykańskie
- Arcydzięgiel litwor
- Brodziuszka węchowata
- Woskownica
- Żywotnik
- Krwawnik
- Tymianek
- Pokrzywa





Naturalne receptury

NAWRACAJĄCA INFЕКCJA UKŁADU ODDECHOWEGO RECEPTURA NA FAZĘ OSTRĄ

- 1 Tymianek
- 1 Żywotnik
- 1 Jeżówka
- 1 Gorzknik
- 1 Krwawnik
- 0.5 Imbir suszony
- 0.5 Lukrecja



NAWRACAJĄCA INFЕКCJA UKŁADU ODDECHOWEGO ZMĘCZENIE, OSŁABIENIE TRAWIENIA/ODDYCHANIA

- 1.5 Traganek
- 1 Żywotnik
- 1 Lukrecja
- 1 Arcydzięgiel litwor
- 1 Krwawnik
- 1 Imbir suszony
- 1 Tymianek



RECEPTURA NAWILŻAJĄCA PŁUCA, UKŁAD ODDECHOWY


- 3 Miodunka plamista
- 3 Babka lancetowata
- 3 Prawoślaz
- 2 Kwiat dziewanny
- 2 Kwiat ślazu
- 1 Korzeń Lukrecji



RECEPTURA TONIZUJĄCA QI PŁUC, WZMACNIAJĄCA ODPORNOŚĆ

- 15 g traganka błotnego
- 2-3 daktyle (najkorzystniej czerwone)
- 3 g korzenia lukrecji





Nieocenione wsparcie Tuiny pediatrycznej

NIEDOBÓR QI ŚLEDZIONY

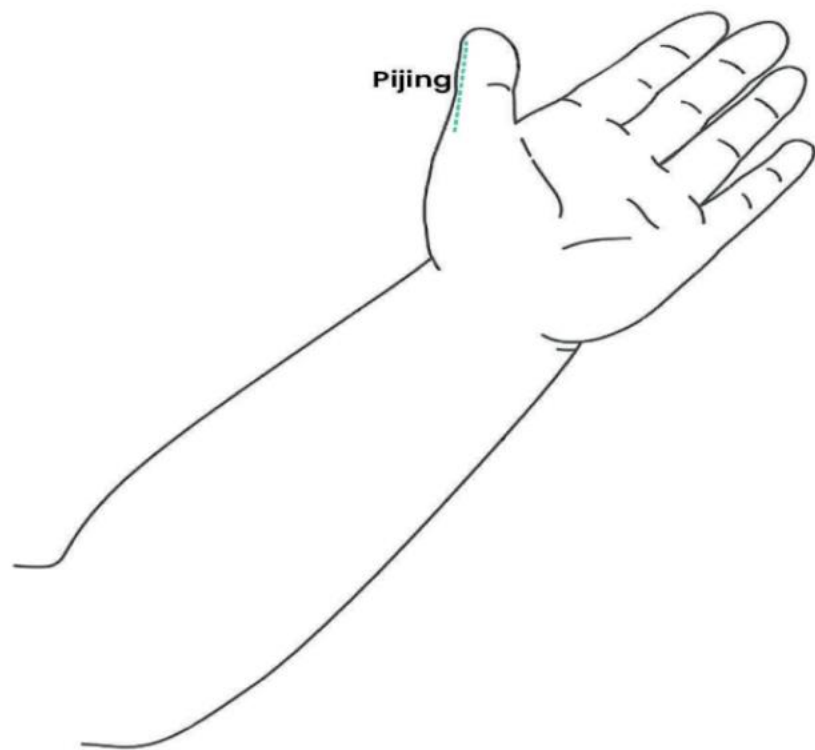
- słaby apetyt,
- chudość,
- bladość,
- brak sił mięśni,
- lekko zamglone spojrzenie,
- łatwo się męczy,
- potrzebuje dużo uwagi,
- miękkie stolce,
- biegunka lub zaparcie
- blady język
- pocenie głowy podczas zasypiania lub/i w nocy,
- może powodować nagromadzenie wilgoci,
- może uniemożliwiać konsolidacje shen,
- może być niewystarczające dla Qi Płuc oraz Wei Qi,
- może zaburzać procesy transformacji oraz transportu w jelitach.

PODSTAWOWE METODY

- pijing
- roufu
- Zusanli/ST 36
- jihzu



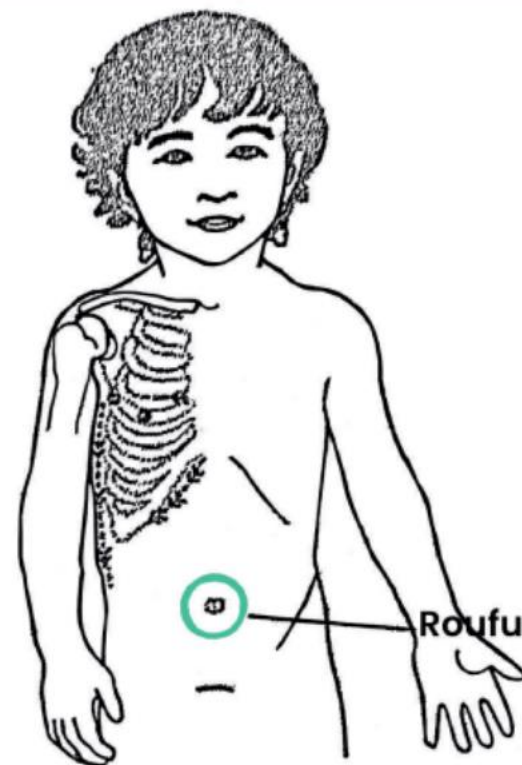
PIJING (ŚLEDZIONA)



Lokalizacja: promieniowa strona kciuka (do środka)

Funkcje: odżywia Qi, wzmacnia funkcje transformacji i transportu Śledziony – Ziemi.

ROFU (UGNIATANIE BRZUCHA)

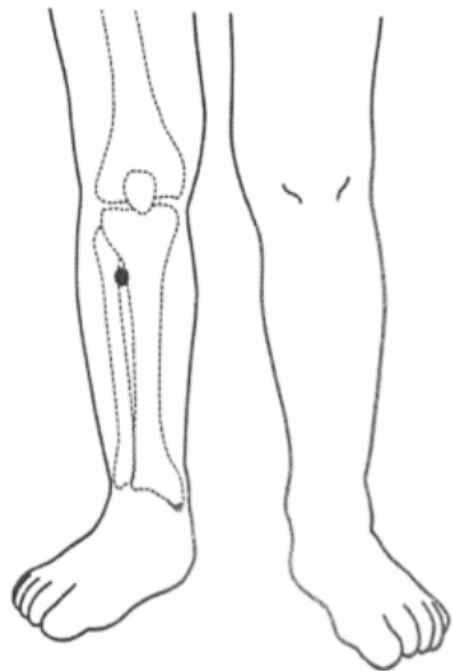


Lokalizacja: głęboko w brzuchu

Funkcje: odżywia qi śledziony, wzmacnia qi pourodzeniowe.

Wskazania: Niedobór qi śledziony i żołądka, z manifestacją taką jak ogólne osłabienie, podatność na infekcje, biegunka, słaby apetyt, zaburzony sen oraz katary.

ZUSANLI (ST 36)

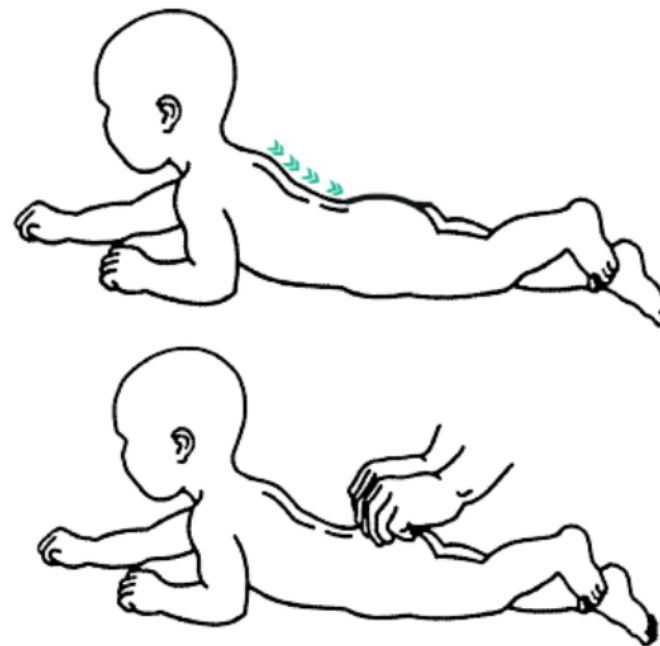


Lokalizacja: Na dolnej części nogi, bocznie do piszczeli, 3 cuny pod kością rzepki (punktowo).

Funkcje: Suplementuje qi i krew, reguluje pracę Żołądka i Śledziony, wzmacnia środkowe jiao, transformuje wilgoć.

Wskazania: Nie wystarczająca ilość qi lub nierównowaga qi manifestująca się przez podatność na choroby, słaby apetyt, wychudzenie, problemy gastryczne, ból brzucha, zaburzone wydalanie stolca, katar, zaburzenia skórne, niepokój.

JIZHU (KRĘGOSŁUP)



Lokalizacja: na plecach, kręgi piersiowe, lędźwiowe i krzyżowe (masaż dwoma palcami po kręgosłupie w górę na dół 5 razy, 3 razy szczypanie wzdłuż kręgosłupa w górę)

Funkcje: odżywia qi i krew, reguluje narządu, usuwa toksyny.

Wskazania: Niedobory lub zaburzona równowaga między narządami, z manifestacją tj. podatność na choroby, osłabienie, wszelkie dolegliwości zdrowotne.

NIEDOBÓR QI PŁUC

- kaszel lub astma
- łatwość w “łapaniu” infekcji:
przeziębienie, zapalenie migdałków,
kaszel, zapalenie ucha
- zmęczenie podczas biegania, łatwe
pocenie , krótki oddech
- bladość, pocenie głowy w nocy

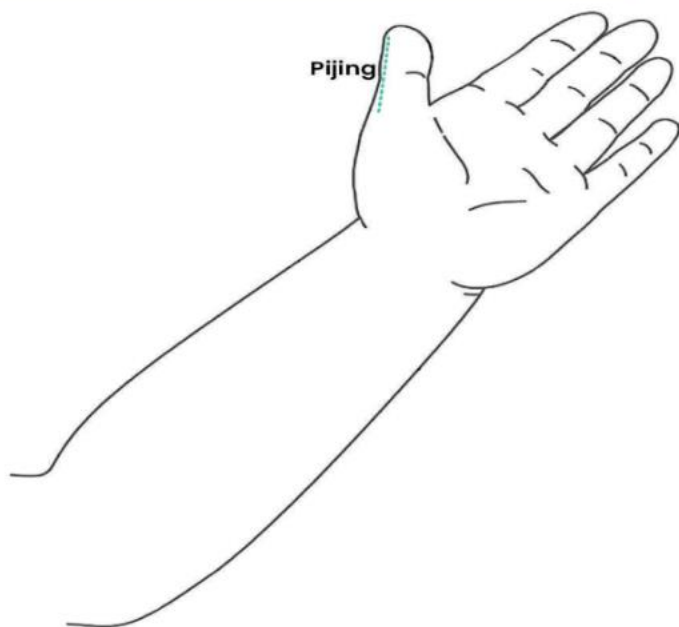


● **PODSTAWOWE METODY**

- **banman**
- **fuyinyang**
- **sifegwen**



PIJING (ŚLEDZIONA)



Lokalizacja: promieniowa strona kciuka (do środka)

Funkcje: odżywia Qi, wzmacnia funkcje transformacji i transportu Śledziony Ziemi.

FUYINYANG (YIN YANG BRZUCHA)

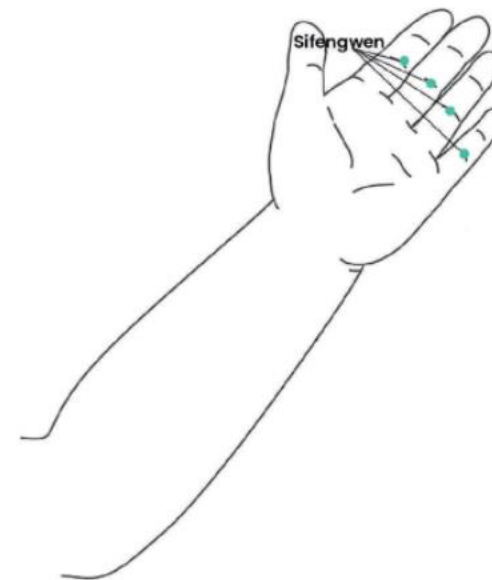


Lokalizacja: na brzuchu, tuż poniżej żeber (w dół)

Funkcje: Usuwa nagromadzenie pokarmu.

Wskazania: Akumulacja pożywienia manifestująca się bólem brzucha, wymiotami, słabym apetytem, zaparciami.

SIFENGWEN (ZAGŁĘBIENIE CZTERECH WIATRÓW)



Lokalizacja: na dłoni, cztery punkty w centrum proksymalnych zagłębień międzypaliczkowych (masować dookoła stawu i wbić paznokieć w centrum stawu)

Funkcje: przekształca nagromadzenie pokarmowe.

Wskazania: Akumulacja pożywienia, z manifestacją taką jak napięcie w brzuchu, ból w jamie brzusznej, zmiana w wypróżnieniach, pobudzenie, katar, egzemy, epilepsje, przewlekły kaszel.

NAGROMADZENIE POKARMU

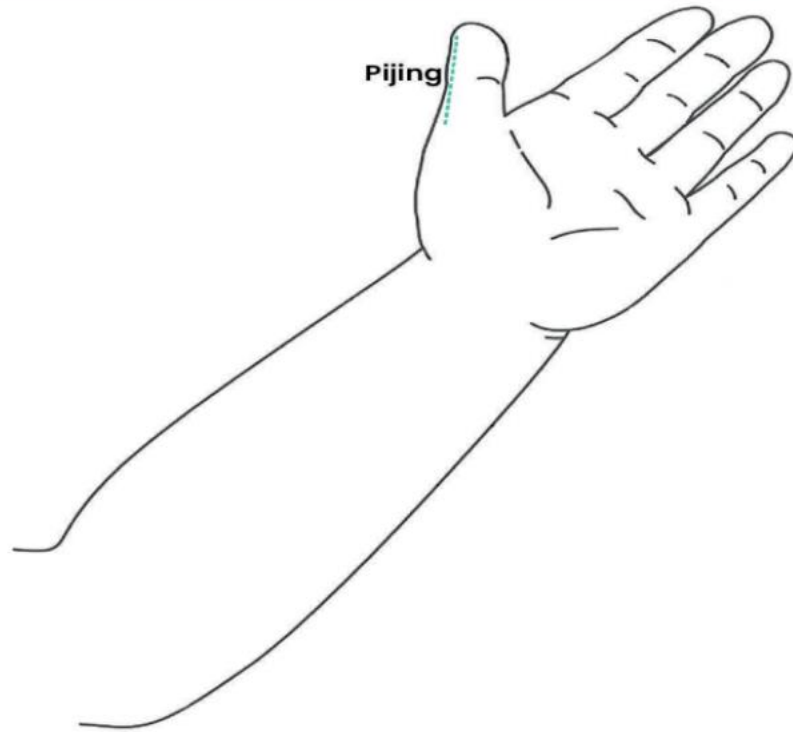
- czerwone policzki, czerwone plamy na twarzy, zielonkawy odcień skóry wokół ust
- twardy i wzdęty brzuch z bólem, mdłościami i wymiotami , kolki
- gęsta, żółto-zielona wydzielina z nosa lub katar
- zielony lub twarde stolce, intensywne zapachowo, tendencja do zaparć
- cuchnący oddech, nieprzyjemny zapach potu, stolca, wymiotów
- trudności ze snem, pobudzenie i drażliwość
- mogą występować ataki złości wręcz furii (wątroba miażdży wszystko co spotyka na swojej drodze)

PODSTAWOWE METODY

- fenjing
- danzhong
- rupang,rugen
- jianjiagu



PIJING (ŚLEDZIONA)



Lokalizacja: promieniowa strona kciuka (do środka)

Funkcje: odżywia Qi, wzmacnia funkcje transformacji i transportu Śledziony - Ziemi.

Danzhong (REN 17)

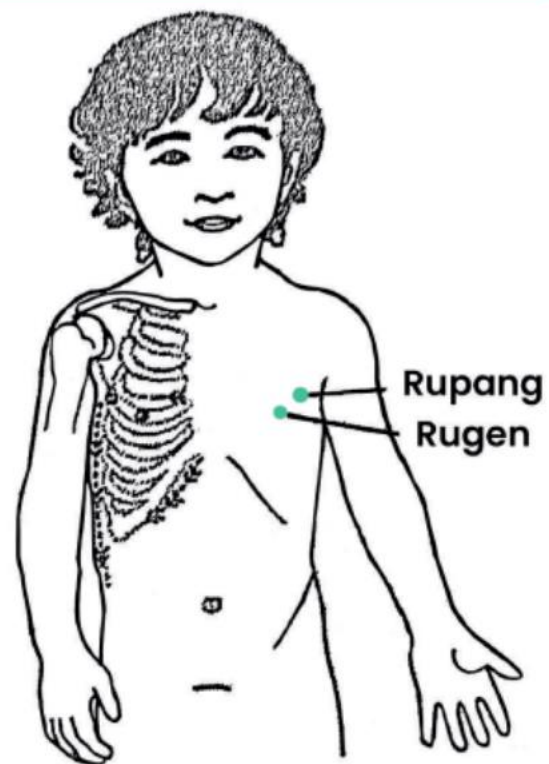


Lokalizacja: na linii środkowej klatki piersiowej, oraz na linii sutek (w dół i na boki)

Funkcje: Rozprasza qi Płuc, zsyła qi w dół, transformuje śluz

Wskazania: Kaszel, uciska w klatce piersiowej, katar, astma, wymioty

Rupang i Rugen

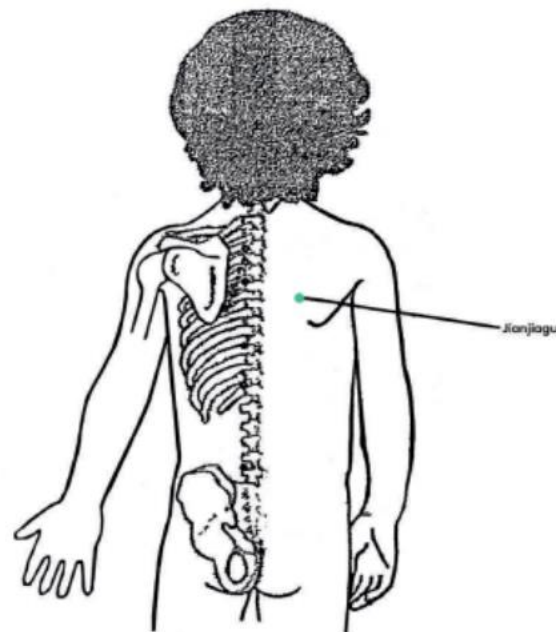


Lokalizacja: dwa punkty na klatce piersiowej po boku na linii sutek, oraz pod.
(punktowo)

Funkcje: Porusza qi w klatce piersiowej i transformuje śluz

Wskazania: Ucisk w klatce piersiowej, kaszel, katar

JIANJIAGU (ŁOPATKA)



Lokalizacja: na plecach, wzdłuż wewnętrznej krawędzi łopatki (w dół przy łopatkce)

Funkcje: rozprawdza qi płuc.

Wskazania: Niedobór lub zablokowanie płuc, z manifestacją tj. kaszel, katar, przyblokowanie w klatce piersiowej.



Bańki lekarskie

BAŃKI LEKARSKIE

Stawianie baniek zostało zapoczątkowane w Chinach i dalej jest tam z powodzeniem stosowaną metodą leczenia wielu dolegliwości.

Nie tylko przeziębień i stanów zapalnych dróg oddechowych, z czym najczęściej je kojarzemy.

Wspaniale zadziałają przy zaczynającej się infekcji oraz pomogą wzmocnić odporność na długi czas.

Częstotliwość stawiania baniek powinna być ustalana indywidualnie, w zależności od stanu zdrowia chorego, stadium oraz rodzaju choroby i poziomu tolerancji zabiegu.



BAŃKI LEKARSKIE

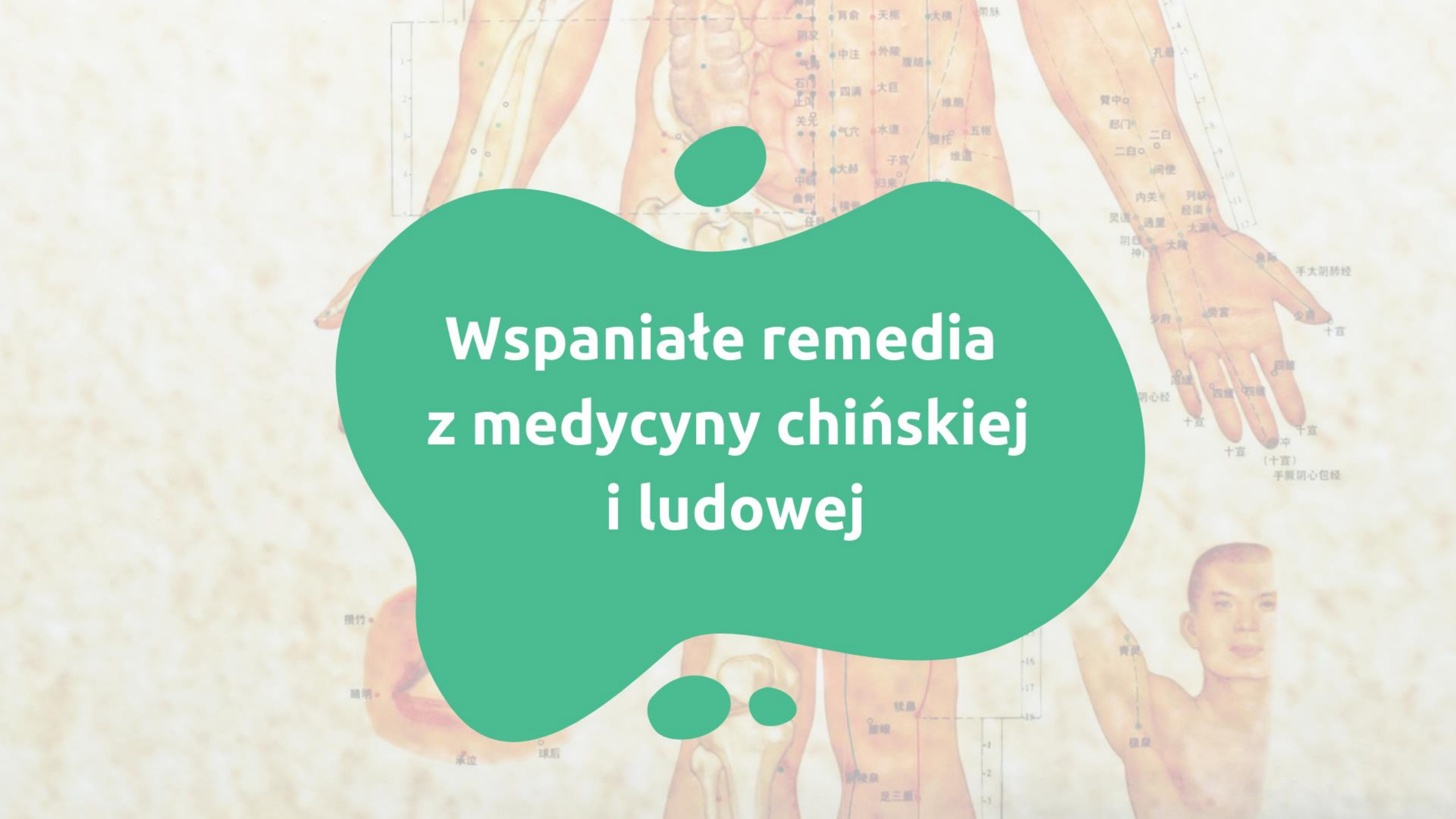
W stanach ostrych bańki można stawiać co dwa dni, nie dłużej niż przez tydzień.

W dolegliwościach przewlekłych zaleca się stawianie baniek 1–2 razy w tygodniu przez kilka lub kilkanaście tygodni.

Najlepsze efekty uzyskasz, stosując je już przy pierwszych zwiastunach choroby.

Profilaktycznie stosuj serię 10–12 zabiegów na przestrzeni kilku tygodni. Idealnie byłoby zacząć taką kurację jeszcze przed okresem infekcyjnym, w końcówce lata, ale wspaniale nas wzmocni również w późniejszych miesiącach.





Wspaniałe remedia z medycyny chińskiej i ludowej

- **Kompot gruszkowy z owocami goji oraz migdałami**
- **Smarowanie smalcem gęsim klatki piersiowej i pleców**
- **Smarowanie smalcem gęsim z dodatkiem olejków eterycznych tj. majerankowy, tymiankowy, eukaliptusowy, Air**
- **Moczenie stóp oraz okłady z gorczycy**
- **Kratka z jodu na klatce piersiowej**



- **Oktady z gotowanych ziemniaków**
- **Smarowanie nalewką bursztynową klatki piersiowej oraz pleców**
- **Naturalne syropy na bazie miodu, cebuli, czosnku, imbiru, buraków,**
- **Syrop z białej rzodkwi na gorący śluz**





Bibliografia

BIBLIOGRAFIA

1. Kastner J. "Terapia pożywieniem", Galaktyka, Łódź, 2014
2. Scott J. "Natural Medicine for Children" Harper Paperbacks, New York, 1990
3. McKeith G. "Encyklopedia Żywienia. Przewodnik po zdrowym życiu A-Z" Dom wydawniczy Rebis, Poznań, 2010.
4. Skrypt szkoleniowy Szkoły Akupunktury DAO Rossi E. "Pediatrics and Chinese Medicine" Dionica Publishing, 2011 First edition
5. Ross J. „Zang Fu - Systemy Narządów Tradycyjnej Medycyny Chińskiej”, Agatha, 2014
6. Pitchford P. „Odżywianie dla zdrowia”, Galaktyka, 2010
7. Maoshing Ni „Kanon Medycyny Chińskiej Żółtego Cesarza - Nowy Przedkład Neijing Suwen z komentarzem”, Galaktyka, 2012
8. Scott J. , Barlow T. „Acupuncture in the Treatment of Children” Portway press, 2018
9. Montakab H. „Medycyna Chińska w Praktyce”, Galaktyka, 2017





Podziękowania

DZIĘKUJĘ ZA UWAGĘ

Joanna Brejecka-Pamungkas

Pozostańmy w kontakcie



[FB joannanaturalhealing](#)



[IG joanna_naturalhealing](#)



www.naturalhealing.pl

