

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 pediatryczna

Joanna Brejecka-Pamungkas

Naturopathic doctor, dietetyk holistyczny, terapeutka medycyny chińskiej,
terapeutka tuiny pediatrycznej, 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 pogłębianie 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 — zioło lek
06. Klasyfikacja infekcji wg TCM i remedii



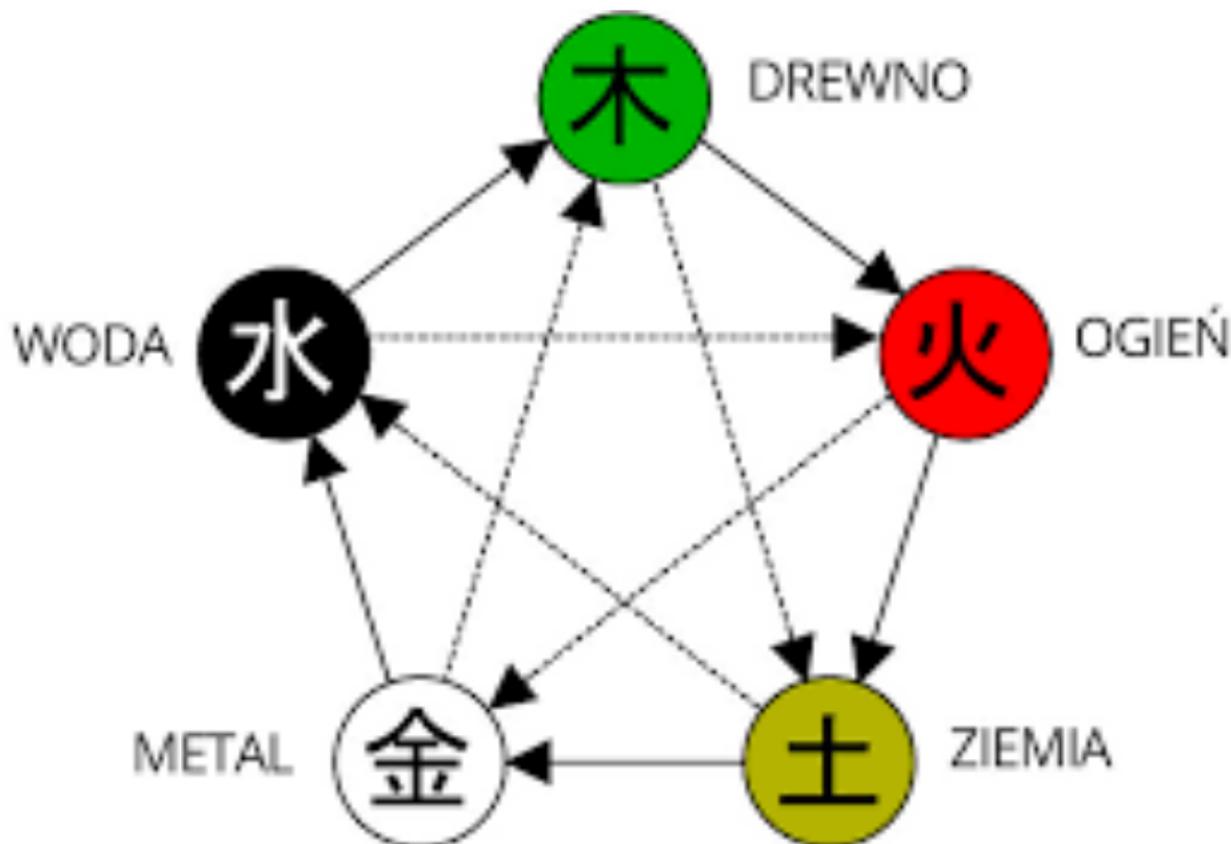
PLAN SZKOLENIA

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

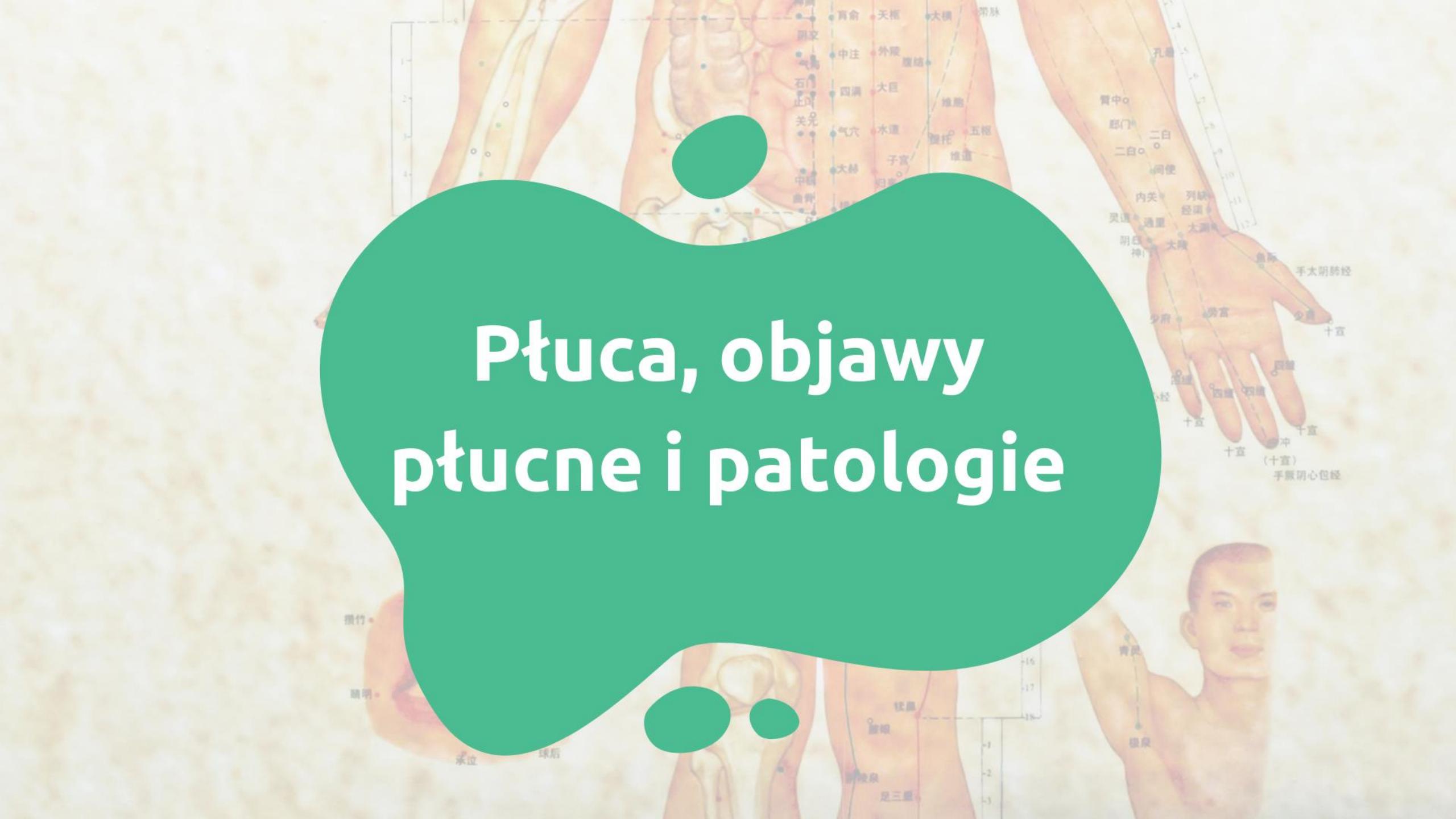
TMC — Pięć Elementów



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 rozpraszaanie 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 INFEKCJI

W różnych fazach tej samej infekcji może wystąpić potrzeba podawania różnych kombinacji ziołowych.
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 rozwiązywania 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 wniką do ściany bakterii, pompy wpływu usuwają go szybko na zewnątrz, a bakteria pozostaje w stanie nienaruszonym.

Synergia — zioło lek powoduje, że jeden lub więcej składników ziołowych zatrzymuje działanie pomp wpływu. Dzięki czemu antybiotyk wniką do ściany komórkową drobnoustroju, nie może być wypompowany na zewnątrz co powoduje śmierć bakterii.



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 remedie



KLASYFIKACJA INFEKCJI WG TCM

NIEDOBÓR	ZAKŁOCENIE
<u>Uzupełnij</u> <ul 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	<u>Uspokój</u> <ul style="list-style-type: none">• Czy podczas infekcji występują wymioty, biegunka?• Czy infekcjom towarzyszy smazmatyczny kaszel lub zaburzenia oddychania?• Czy po gorączce odczuwasz kołtania serce, niepokój?
ZASTÓJ	NADMIAR
<u>Porusz</u> <ul style="list-style-type: none">• Czy po ćwiczeniach czujesz się lepiej?• Słabe krążenie poprawia się po aktywności fizycznej• Ból mięśni podczas lub po infekcji?	<u>Usuń</u> <ul style="list-style-type: none">• Czy infekcje są z gorącą lub odczuciem gorąca?• Czy występują żółta plwocina?• Czy jesteś wówczas niespokojny i rozdrażniony?

KLASYFIKACJA INFEKCJI WG TCM

NIEDOBÓR	ZAKŁOCENIE
<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

- Arcydzięgieł 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 lancetowej
- Kwiat ślazu
- Porost islandzki
- Kwiat lipy



ZIOŁA ROZSZERZAJĄCE OSKRZELA

- Owoc kminku egipskiego
- Korzeń biedrzenieca
- Ziele dogłowy 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 bluszcza



NIEDOBÓR QI ŚLEDZIONY

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

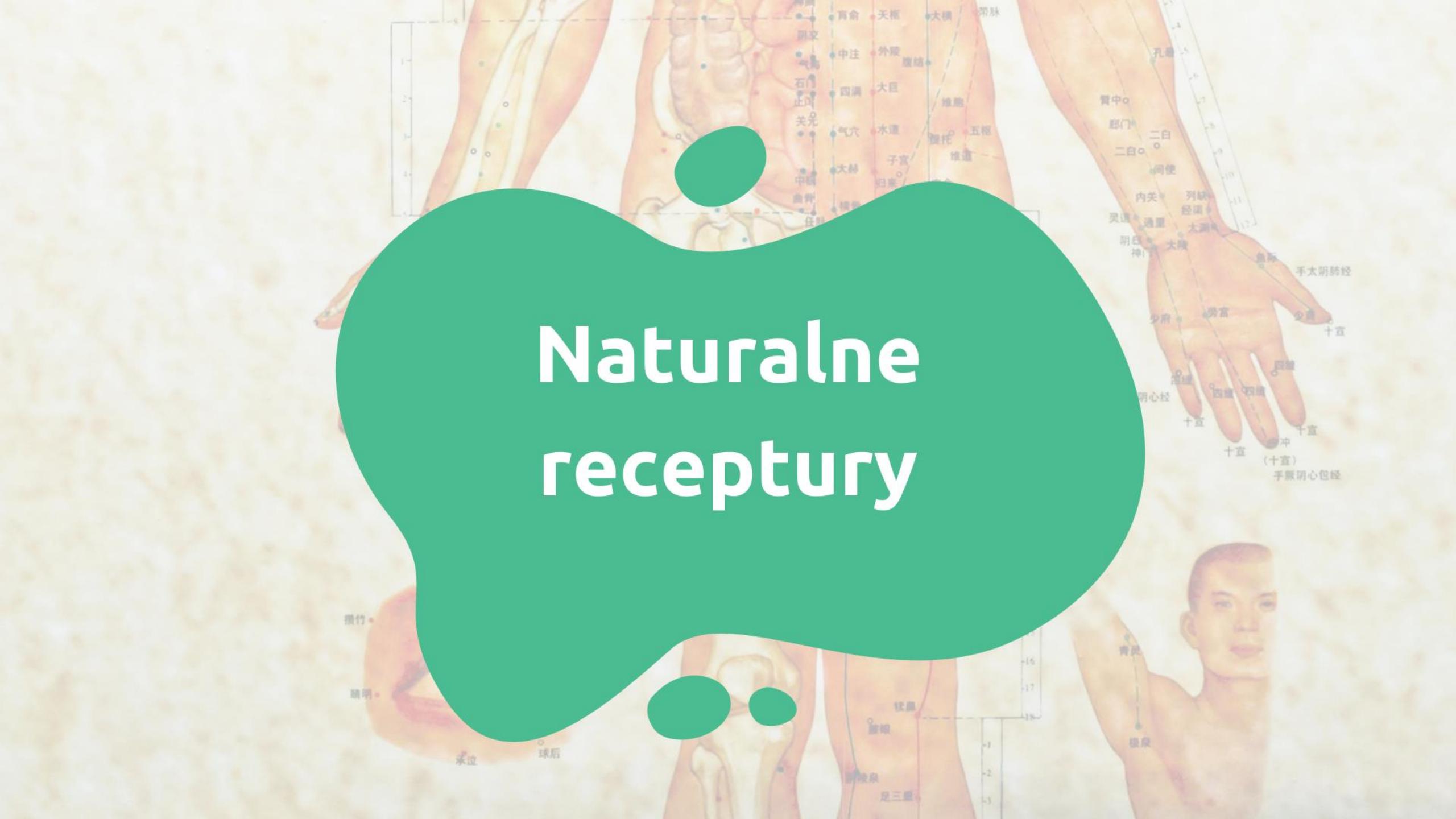


PRZETRWAŁY PATOGEN

- Łopian
- Jeżówka
- Gorzknik
- Babka lancetowata
- Szkarłatka
- Bratek
- Pelargonia afrykańsk
- Arcydzięgiel litwor
- Brodziszka węchowata
- Woskownica
- Żywotnik
- Krwawnik
- Tymianek
- Pokrzywa



Naturalne receptury



NAWRACAJĄCA INFEKCJA UKŁADU ODDECHOWEGO

RECEPTURA NA FAZĘ OSTRĄ

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



NAWRACAJĄCA INFEKCJA UKŁADU ODDECHOWEGO ZMĘCZENIE, OSŁABIENIE TRAWIENIA/ODDYCHANIA

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



RECEPTURA NAWILŻAJĄCA PŁUCA, UKŁAD ODDECHOWY

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

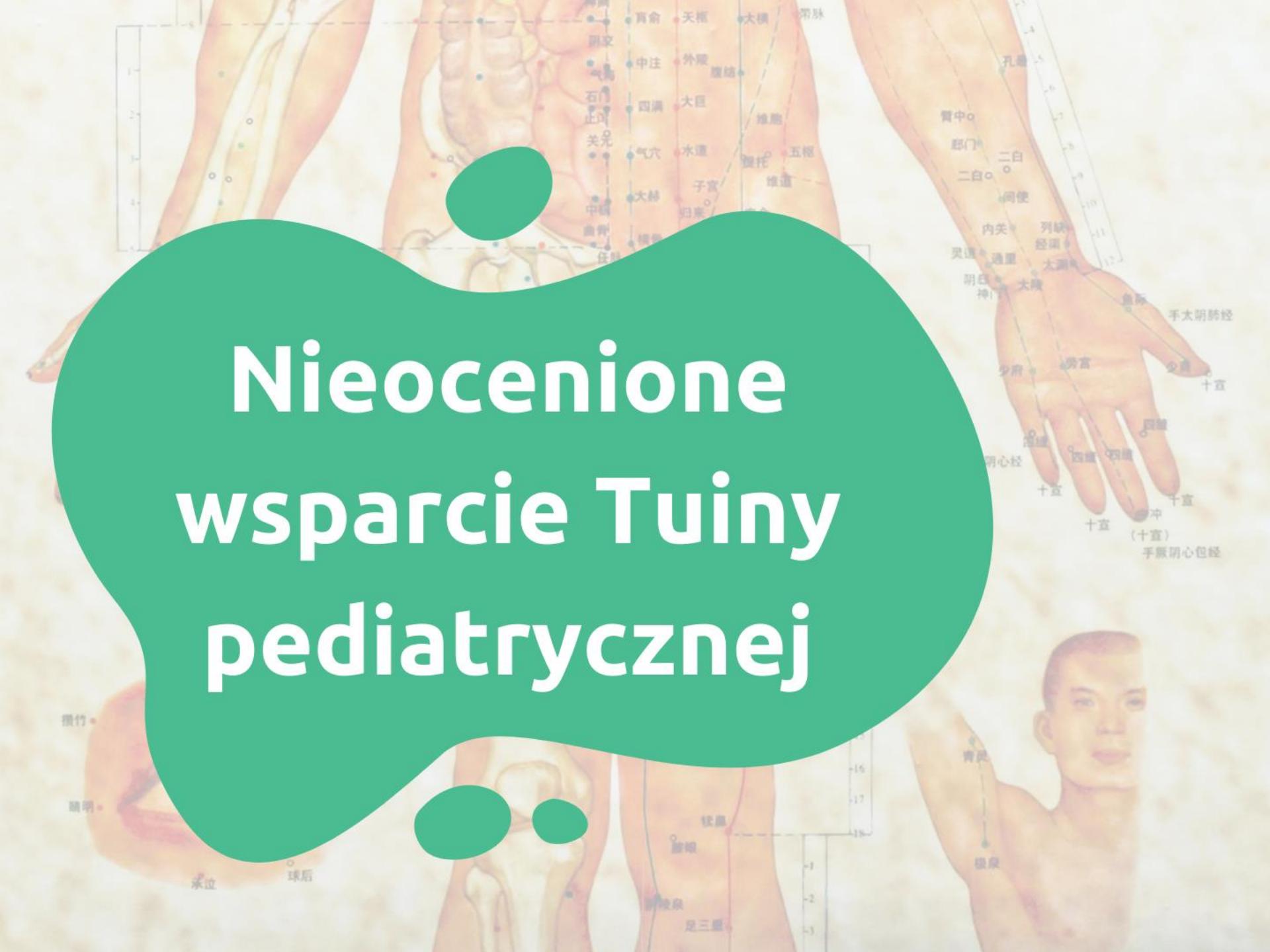


RECEPTURA TONIZUJĄCA QI PŁUC, WZMACNIAJĄCA ODPORNOŚĆ

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



Nieocenione wsparcie Tuiny pediatrycznej



NIEDOBÓR QI ŚLEDZIONY

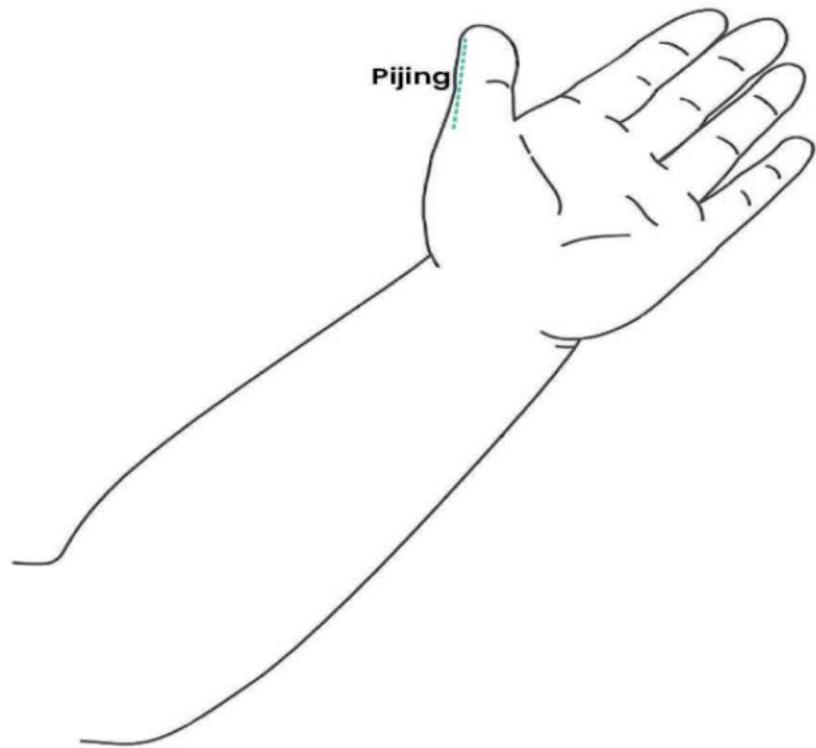
- słabego apetytu,
- chudości,
- bladości,
- braku siły mięśni,
- łatwo zamglone spojrzenie,
- łatwo się męczy,
- potrzebuje dużo uwagi,
- miękkie stolce,
- biegunka lub zaparcie
- blady język
- pocenie głowy podczas zasypiania lub/i w nocy,
- może powodować nagromadzenie wilgoci,
- może uniemożliwiać 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**



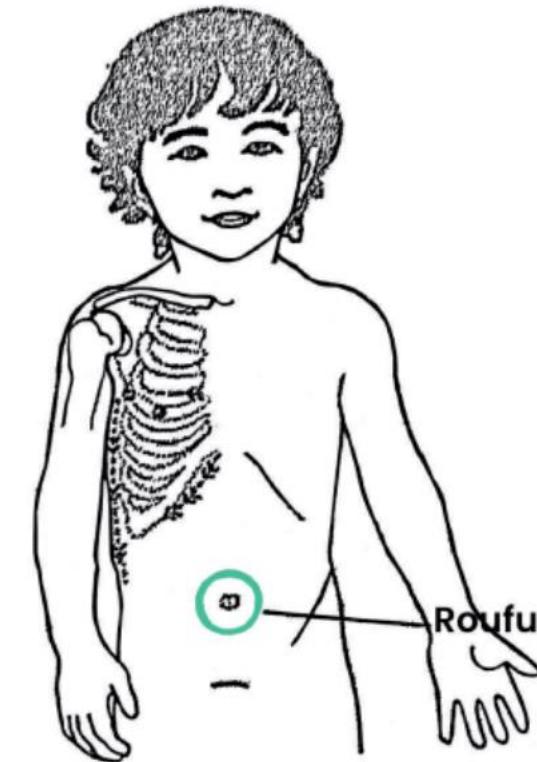
PIJING (ŚLEDZIONA)



Lokalizacja: promieniowa strona kciuka (do środka)

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

ROFU (UGNIATANIE BRZUCHA)

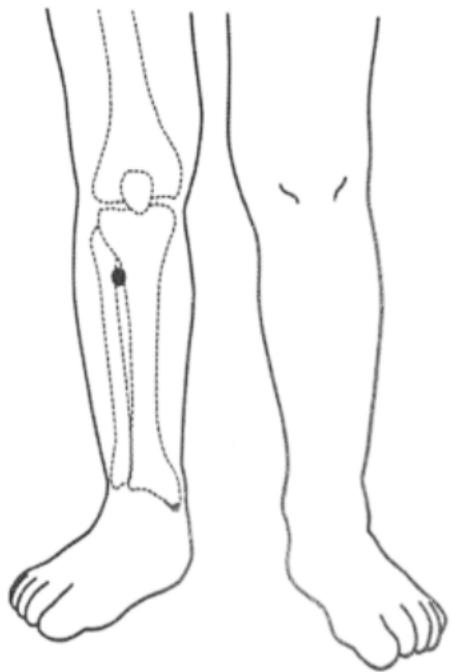


Lokalizacja: głęboko w brzuchu

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)

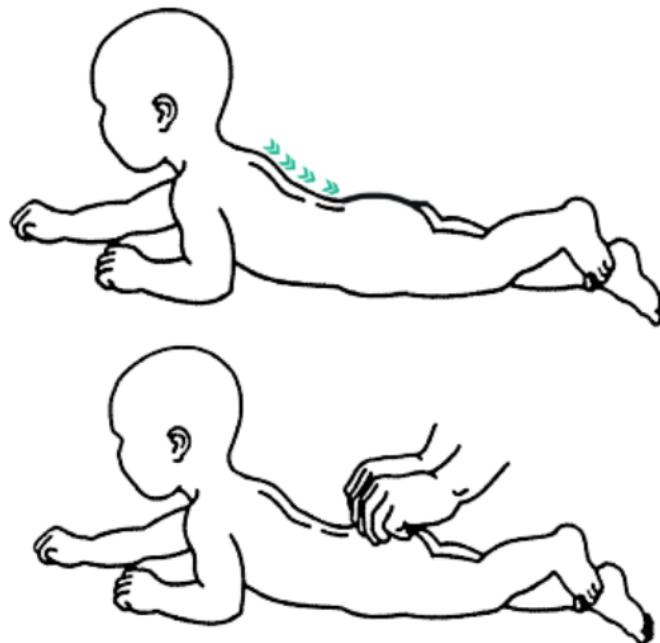


Lokalizacja: Na dolnej części nogi, bocznie do piszczeli, 3 cuny pod kościami rzepkimi (punktowo).

Funkcje: Suplementuje qi i krew, reguluje pracę Żołądka i Śledziony, wzmacnia środkiowe 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 góry na dół 5 razy, 3 razy szczypanie wzdłuż kręgosłupa w góre

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

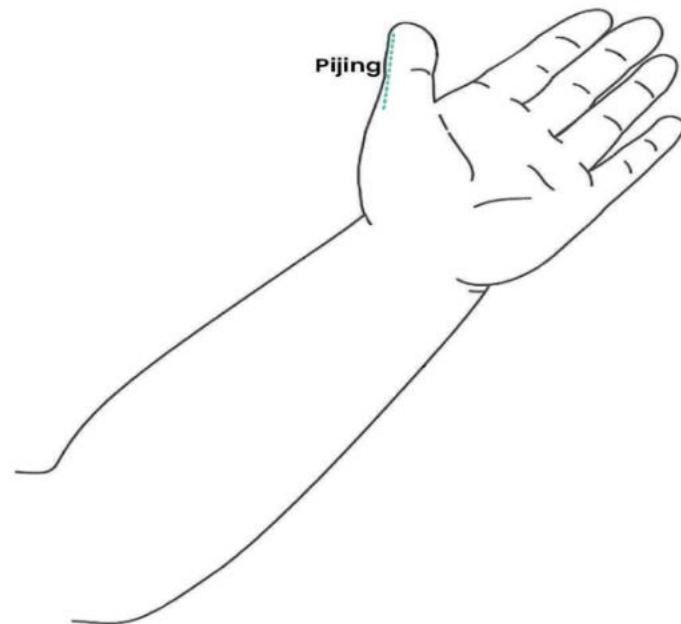


PODSTAWOWE METODY

- banman
- fuyinyang
- sifegwen



PIJING (ŚLEDZIONA)



Lokalizacja: promieniowa strona kciuka (do środka)

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

FUYINYANG (YIN YANG BRZUCHA)

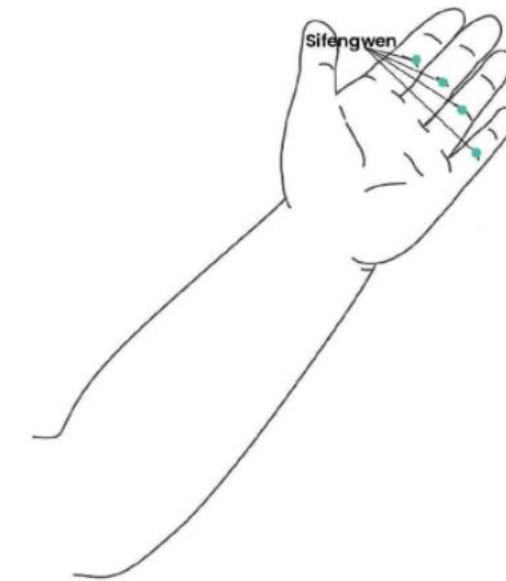


Lokalizacja: na brzuchu, tuż poniżej żeber (w dół)

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 paznokcie 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

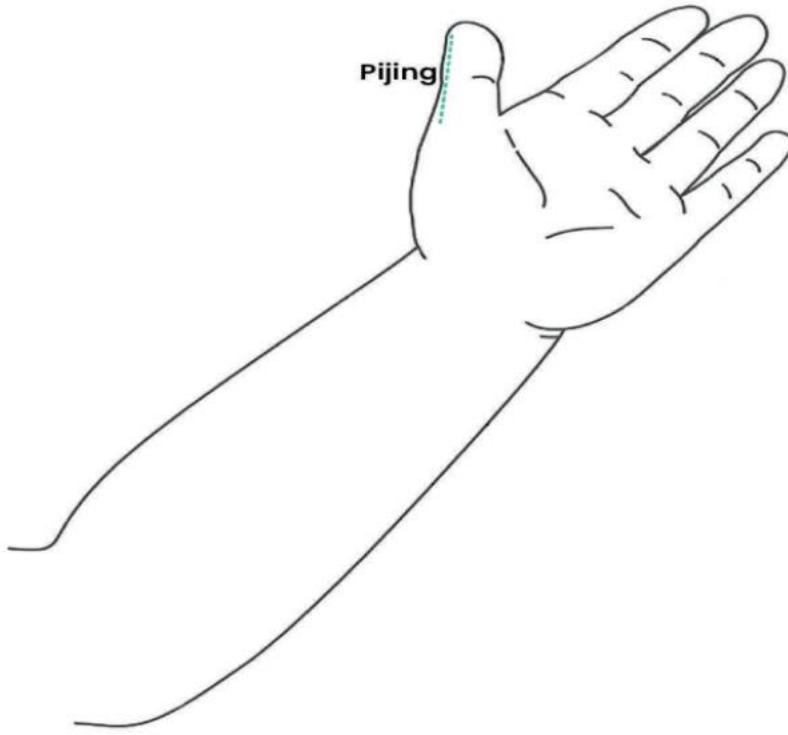
- czerwone policzki, czerwone plamy na twarzy, zielonkawy odcień skóry wokół ust
- twardy i wzdęty brzuch z bólem, mdłościami i wymiotami , kolki
- gęsta, żółto-zielona wydzielina z nosa lub katar
- zielony lub twardy stolce, intensywne zapachowo, tendencja do zaparc
- cuchnący oddech, nieprzyjemny zapach 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)

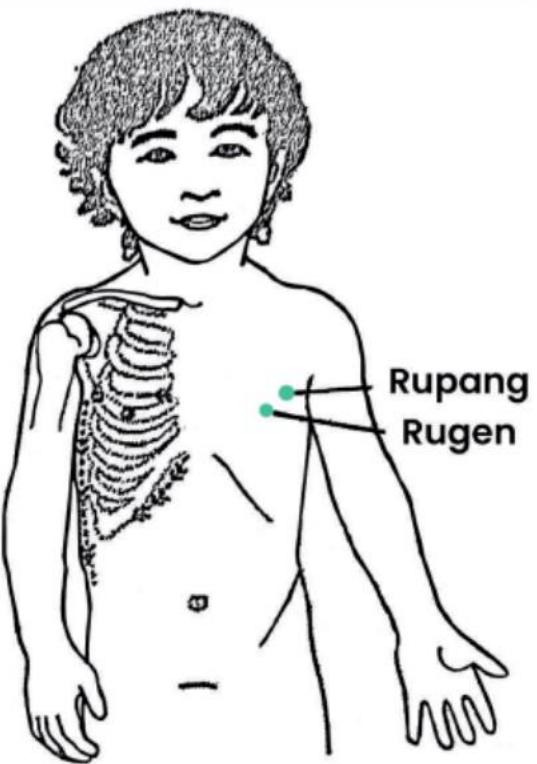


Lokalizacja: na linii środkowej klatki piersiowej, oraz na linii sutek (w dół i na boki)

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

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

Rupang i Rugen



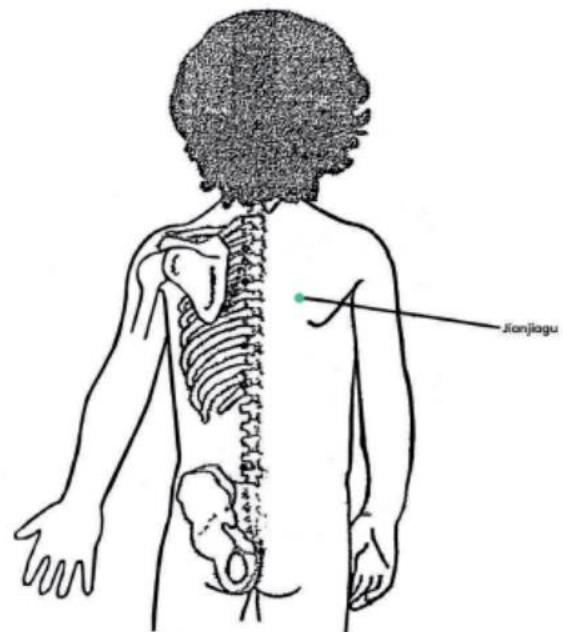
Rupang
Rugen

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 łopatce)

Funkcje: rozprowadza qi płuc.

Wskazania: Niedobór lub zablokowanie płuc, z manifestacją tj. kaszel, katar, przy-
blokowanie 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 kojarzymy.

Wspaniale zadziałają przy zaczynającej się infekcji oraz pomogą wzmacnić 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.

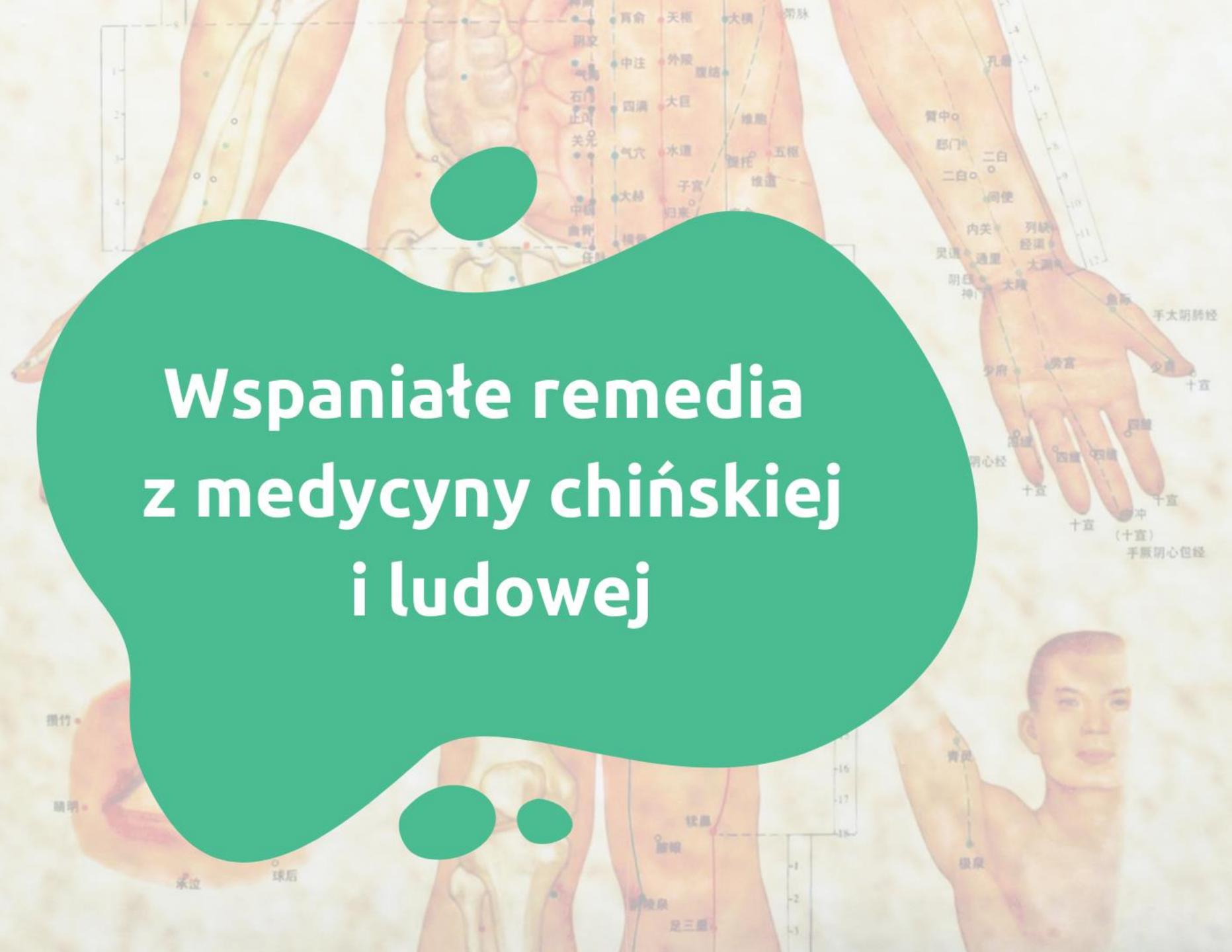
W dolegliwościach przewlekłych zaleca się stawianie baniek 1–2 razy w tygodniu przez kilka lub kilkanaście tygodni.

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 wzmacni 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



- Okłady 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”, Agartha, 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](#)

