

РОЛЯТА НА ТРАДИЦИОННАТА КИТАЙСКА МЕДИЦИНА В ПОДДЪРЖАНЕТО НА ДОБРОТО ЗДРАВЕ ПРЕЗ РАЗЛИЧНИТЕ СЕЗОНИ

Рузие Сюлейман

THE ROLE OF TRADITIONAL CHINESE MEDICINE IN THE MAINTENANCE OF GOOD HEALTH IN THE DIFFERENT SEASONS

Ruzie Syuleyman

Abstract: Traditional Chinese medicine (TCM) has evolved over thousands of years and TCM practitioners have used various approaches to address health problems and to prevent diseases. The Chinese have long believed humans are closely connected to the natural world and that the seasons can affect our bodies. When we allow our energy to resonate with that of the world around us, then we create health and vitality. We are exposed to the constant changes of the seasons and inevitably experience their energetic change. TCM theory explains how each organ and season are related. Some organs are more prone to imbalance during certain seasons, which leads to various health issues. This article explains the relationship between seasons and organs, provides tips and recommendations to address seasonal illnesses, as well as to prevent them because, after all, prevention is the highest form of medicine.

Keywords: Traditional Chinese medicine; health prevention; seasonal changes

Древните китайци вярвали, че съществуването им е тясно свързано с Вселената, където човекът се намира в центъра между небето и земята. Според техните представи всичко в природата е в непрекъснато взаимодействие и връзка със заобикалящата го среда. Това означава, че влиянието на сезонните промени върху човешкия организъм е неизбежно. Според теорията на традиционната китайска медицина, за да е в добро здраве, човек трябва да се съобразява и адаптира към случващото се в природата. Настоящата статия прави кратък преглед на няколко от основните принципи, които следва тя, обръща внимание на влиянието на сезонните промени върху човешкия организъм и някои от методите, които следват китайците в своето ежедневие за поддържането на доброто здраве.

Въведение

Принципът за поддържането на хармонията, равновесието и баланса не само в организма, но и във всеки един аспект на живота, е в основата на традиционната китайска медицина и е пряко свързан с благополучието и доброто здраве. Всяко нарушение на „златната среда“ води до различни проблеми.

В най-стария запазен до наши дни трактат за традиционната китайска медицина „Хуанди нейдзин“ (黄帝内经) се казва, че висш принцип на мъдростта е запазването на реда, а не оправянето на безпорядъка. Да се лекуват болестите, след като са се появили, е все едно да копаеш кладенец, когато ожаднееш, или да ковеш оръжия, когато вече е започнала войната. Това означава, че е по-важно да се предпазим от болестите, а не да чакаме да се появят и едва тогава да обърнем внимание на здравето си (Сi 2012: 4).

За да се чувстваме добре, трябва да сме наясно с това какви промени настъпват в природата през всеки един сезон и как да помогнем на организма да се адаптира към тях. Преди да говорим за това, нека накратко се спрем на няколко основни понятия в теорията на традиционната китайска медицина.

Жизнената енергия Ци (气)

Ци (жизнената енергия) е сложно понятие, което е трудно да се обясни с думи. Според древния китайски философ Уан Чун всички явления произтичат в резултат от движението и изменението ѝ. Без нея на практика животът би бил невъзможен, защото това е „диханието на Вселената“ (Сюлейман, Ся/ Syuleyman, Xia 2015: 23). В „Големия тълковен речник на китайския език“ за този йероглиф са дадени над 30 значения. Това е ефир, енергия, въздух, дихание, жизнена сила и т.н. (Lü 2016: 1031). За традиционната китайска медицина Ци е жизнената енергия, която се движи по канали в тялото (меридиани) и достига до всяка негова част.

В края на миналия век китайската концепция за Ци постепенно прониква и в западния свят. Днес съвременната наука определя този вид енергия като биоелектричество, което циркулира в човешкото тяло.

Ин и Ян (阴阳)

С теорията за двете противоположни начала Ин и Ян в традиционната китайска медицина се обясняват структурата на тялото, физиологичните му функции, патологичните изменения. Това са две противо-

ложности, които се намират в непрекъснато взаимодействие и динамично равновесие. Те не могат да съществуват едно без друго, както не би имало ден, ако нямаше нощ, светлина без тъмнината, активното без пасивното, мъжкото без женското начало. Ин и Ян непрекъснато се трансформират едно в друго в един хармоничен цикъл. Например Ин енергията е в своя апогей през зимата, след което през пролетта постепенно се отдръпва и отстъпва място на Ян енергията, която е в своя вихър през лятото и през есента отново отслабва, предавайки щафетата на Ин. Така се осъществява една непрекъсната трансформация.

В теорията за Ин и Ян в традиционната китайска медицина се обясняват структурата на тялото, физиологичните му функции, патологичните изменения. (Сюлейман, Ся/ Syuleyman, Xia 2015: 33)

Петте елемента (五星)

Теорията за петте елемента (стихии) – Дърво, Огън, Вода, Метал и Земя, се е развила като следствие от изучаването на различните процеси, функции и явления в природата. Според нея всичко съществуващо притежава характеристиките на един от тях. Тези характеристики не са материално възплъщение, а по-скоро носители на особеностите и моделите на взаимодействие между тези стихии. В традиционната китайска медицина с помощта на теорията за петте елемента се търси първоизточникът на заболяванията и се назначава необходимото лечение (Сюлейман, Ся/ Syuleyman, Xia 2015: 44).

Вкусовете

Когато говорим за традиционната китайска медицина, не можем да не споменем и за храненето, защото то е съществена част от превенцията и лечението на заболяванията. Определянето и разпознаването към кой вкус се отнасят различните храни и билки, е от важно значение при съставянето на балансиран хранителен режим, съобразен с особеностите на всеки организъм, сезона, климатичните условия, местоживеенето и дори с начина на живот. Традиционната китайска медицина разграничава пет основни вкуса, като всеки един от тях въздейства пряко на определен орган и се свързва с един от петте елемента. Това са: кисел, горчив, сладък, лют и солен. Всички те трябва да присъстват в ежедневното меню, като не бива да се прекалява с нито един от тях (Сюлейман, Ся/ Syuleyman, Xia 2015: 79).

СЕЗОН	СТИХИЯ	ОРГАНИ	ВКУС	ЕМОЦИЯ	КЛИМАТИЧЕН ФАКТОР
Пролет	Дърво	Черен дроб / жлъчка	Кисел	Гняв	Вятър
Лято	Огън	Сърце / тънки черва	Горчив	Радост	Горещина
Късно лято	Земя	Далак / стомах	Сладък	Замисленост	Влага
Есен	Метал	Бели дробове / дебело черво	Лют	Тъга	Сухота
Зима	Вода	Бъбреци / пикочен мехур	Солен	Страх	Студ

Сезоните и здравето

Пролет

Пролетта е начало на нов жизнен цикъл, време за съживяване и обновление. Тогава температурите започват да се покачват, ледовете и снеговете се топят, животните се събуждат от зимен сън, дърветата се раззеленяват и цветята цъфтят. Цялата природа отново се преизпълва с енергия. Същото се случва и в човешкия организъм. В „Хуанди нейдзин“ се казва, че през трите пролетни месеца старото и застоялото отстъпват място на новото, а небето и земята се връщат към живота и всичко цъфти. (Сао 2011: 8)

Вятърът е климатичният фактор, от който трябва да се пазим през този сезон. Той може да задуха по всяко време на годината, но през пролетта влиянието му върху организма е по-силно основно поради две причини: първо, защото през зимата е вероятно имунитетът да е отслабнал; второ, защото през пролетта черният дроб е по-чувствителен и податлив на неговото въздействие. Вятърът е един от болестотворните фактори за традиционната китайска медицина. Той може да нахлуе в тялото отвън или да бъде породен отвътре. Отвън вятърът най-често атакува белите дробове и горната част на тялото, а отвътре – черния дроб. Заедно с променливото време той е сред основните причини за настинките през този сезон (Сюлейман, Ся/ Syuleyman, Xia 2015: 96).

Черният дроб и жлъчката са органите, на които трябва да се обърне по-специално внимание през пролетта. Според традиционната китайска медицина дисбалансът в тях е причината за пролетната умора. Черният дроб е като депо на кръвта. Той я натрупва и съхранява, и се грижи всички

органи и тъкани в тялото да получат необходимото количество от нея. От него в голяма степен зависи и безпрепятственото движение на жизнената енергия Ци. Когато тя циркулира свободно в тялото, човек преодолява по-леко стресовите ситуации и не губи равновесие. Черният дроб участва и в процеса на храносмилането, като контролира секрецията и отделянето на жлъчка (Сюлейман, Ся/ Syuleyman, Xia 2015: 97).

Гневът е емоцията, която е пряко свързана с черния дроб. По принцип в умерени количества той е полезен, но когато се прекали, го уврежда, и обратното, когато черният дроб не функционира нормално, човек става по-избухлив и се ядосва без съществена причина.

За да се поддържа доброто емоционално и физическо състояние, през пролетта е препоръчително да се прекарва повече време сред природата на открито, да не се бърза със свалянето на топлите дрехи, а да се даде време на тялото да се адаптира към температурните промени. Древните китайци съветвали да се ляга рано с настъпването на нощта и да се става с изгрева, да се осигури максимален комфорт на тялото, така че нищо да не пречи на свободния поток на енергията, да не се носят стегнати дрехи, а косата да се пусне свободно. Докато се разхожда сред природата, човек трябва да се потопи в пролетната атмосфера и да почувства обновлението.

В „Хуанди нейдзин“ се казва, че през пролетта трябва да се дава живот и да не се убива; да се раздава, а не да се взема; да се награждава, а не да се наказва. Ако не се спазват тези съвети, ще се навреди на черния дроб и последствията ще се появят през лятото (Сао 2011: 8).

В края на пролетта в Китай има традиция седем пъти да се яде салатата от седем зелени зеленчука. Кои ще са те, зависи от това с какво разполага съответният район. Тази салатата помага на организма да се адаптира полесно към климатичните промени (Сюлейман, Ся/ Syuleyman, Xia 2015: 102).

Лято

Лятото е време за растеж и развитие. Дните са дълги, слънчевата светлина в изобилие, а Ян енергията достига максимума си. В „Хуанди нейдзин“ се казва, че трите летни месеца са време на пищен разцвет, когато всичко се развива и дава плодове. Затова и този сезон на годината се свързва с елемента Огън, който е символ на най-голямата активност (Сао 2011: 8).

Климатичният фактор, от който трябва да се пазим през лятото, е горещината. Тя може да предизвика „повишаването на вътрешния огън“, тоест появата на симптоми, като зачервено лице или очи, висока темпера-

тура или кръвно налягане, кожни обриви, кръвене от носа, запек, прекалена раздразнителност и безпокойство, главоболие, безсъние (Сюлейман, Ся/ Syuleyman, Xia 2015: 122).

Органите, на които трябва да се обърне по-специално внимание през лятото, са сърцето и тънките черва. Традиционната китайска медицина определя сърцето като „господар на всички органи“, тъй като то контролира движението на кръвта. За китайците то е седалище на ума, на емоциите и чувствата и на интуицията. Поради тази причина, ако сърцето не функционира нормално, се появяват проблеми с паметта, съня, дори и изменения в психиката. Хората със здрави сърца са изключително наясно със света около тях и са в състояние да намират решения на проблемите (Сюлейман, Ся/ Syuleyman, Xia 2015: 123). Ако енергията на този орган не е достатъчно силна, човек загубва контрола над мислите и след време започват да го мъчат безсъние, тревога и безумни сънища. Причини за това могат да са емоционалните нарушения, преумората, простудите, прекаляването с мазната храна и алкохола.

Радостта е емоцията, която поддържа огъня на живота, но само ако е умерена. Бурното веселие вреди на сърцето и повлича след себе си различни нарушения на психиката. Спокойствието в душата и хармонията в чувствата и емоциите осигуряват безпрепятствен поток на Ци и кръвта и са основа за доброто здраве и дълголетието. Затова през лятото е препоръчително да се внимава с веселбите.

В „Хуанди нейдзин“ се казва, че през трите летни месеца трябва да се ляга по-късно и да се става по-рано, без да се допуска пренасящане през дългия ден. Според този древен трактат през лятото не бива да се дава воля на гнева, а „душевното великолепие да съответства на разцвета в природата“, така че жизнената енергия да тече свободно в организма, а душата да дарява с любов всичко наоколо. Всичко това съответства на процесите в природата през летния сезон и съдейства за растежа. Ако не се спазват тези принципи, ще се увреди сърцето и през есента и зимата ще се появят болести (Сао 2011: 8).

През лятото е желателно да се консумират повече течности, плодове и зеленчуци, от менюто да се изключат мазните, тежки и пържени храни, да се даде предимство на по-леките ястия, на рибата и морските продукти, на салатите и горчивите на вкус продукти, които ще помогнат за изчистването на излишната топлина от тялото. Трябва обаче да се внимава със студените напитки и климатиците, защото те са нож с две остриета. Те могат да предизвикат преохлаждане на организма, което да доведе до нежелани здравословни проблеми.

Една от необичайните може би за нас практики на традиционната китайска медицина е, че лекува зимните болести през лятото, тоест използва този сезон, за да подготви тялото за зимата. В болниците в Китай обикновено в най-горещите дни на годината се приготвят билкови пластири, които се слагат на определени точки по тялото в зависимост от индивидуалното състояние на пациента.

Есен

Есента бележи края на летните жегги. Това е време, когато се събира реколтата и същевременно започва подготовка за зимата. Есента е време за оттегляне, когато трябва да започнем да забавяме постепенно темпото. Тя е преходен сезон, когато енергията Ян намалява, а Ин расте, температурите се понижават, а природата постепенно замира (Сао 2011: 8).

Климатичният фактор, който според традиционната китайска медицина най-лесно вреди на здравето през есента, е сухотата. Тя изтощава течностите в тялото, което води до недостатъчно овлажняване на организма и симптоми като главоболие, суха кашлица, болки в гърлото, безпокойство (Сюлейман, Ся/ Syuleyman, Xia 2015: 146).

Белите дробове и дебелото черво са органите, на които трябва да се обърне по-специално внимание през есента. Белите дробове са част не само от дихателната система, но играят ролята и на защитна стена за тялото, която му помага да се пази от външните болестотворни фактори. Ако те не са в състояние да изпълняват тази своя функция, обикновено имунитетът отслабва и организмът е предразположен към настинки. Друга важна задача на белите дробове е да насочват течностите в тялото надолу към бъбреците, да регулират водния обмен и да помагат на дебелото черво в изхвърлянето на отпадъците от организма. Затова слабата Ци на белите дробове може да е една от причините за появата на запек.

Тъгата е емоцията на белите дробове. Прекалената загриженост и тревога насочват енергията на този орган надолу и я разсейват. Ето защо, когато сме тъжни, чувстваме тялото си тежко, склонни сме да се самосъжаляваме и да изпадаме в отчаяние. Вероятно с тази връзка между тъгата и белите дробове можем да обясним и склонността към депресивни състояния през есента (Сюлейман, Ся/ Syuleyman, Xia 2015: 147). Дълбокото дишане, медитацията, разговорите с приятели, и дори ако е нужно със специалист, както и редовните занимания със спорт са добра превенция срещу есените депресии.

За да се приспособи тялото към настъпващите промени в природата през този сезон, не бива да се бърза с обличането на топлите дрехи, да не

се прекалява с работата и да се пестят силите, да се използват все още хубавите слънчеви дни за разходки на открито и наслаждаване на красивата природа.

В началото на есента е препоръчително да се направи масаж гуаша¹, който помага за изчистването на натрупаните през лятото токсини и патогенна Ци, подобрява кръвообращението и тялото се адаптира по-лесно към сезонните промени. Освен това е изключително важно да се погрижим за храносмилателната система. По принцип стомахът обича да му е топло, затова в ранната есен е желателно да се ограничат студените напитки и суровите храни. Студът в този орган може да предизвика изтощаване на жизнената енергия, стомашно-чревни разстройства и други неразположения.

Към края на есента ходилата трябва да са топли и да не изстиват, защото от там студът може по-лесно да проникне в тялото. Що се отнася до храненето, за да се тонизира организъмът, към менюто може да се добавят топли и укрепващи храни предимно със сладък и кисел вкус, като тиква, моркови, круши, ябълки, грозде, мушмули, глог, хинап, мед и т. н. Изключително подходящи за есента са зърнените каши, които се усвояват лесно от организма и подсилват Ин енергията.

Зима

Зимата в традиционните представи на китайците се свързва с „край, завършек“, тоест тогава приключва поредният жизнен цикъл в природата, като същевременно започва подготовката за новия, който ще настъпи с пролетта.

През този сезон температурите в нашите географски ширини са ниски, следователно климатичният фактор, който най-лесно може да навреди на здравето, е студът. Той предизвиква свиване, сгъстяване и застой в тялото. Ако в организма проникне патогенен студ, се появяват симптоми като втрисане, болки в крайниците, лошо кръвообращение, студени ръце и крака, диария, обилна и светла урина и др. (Сюлейман, Ся/ Syuleyman, Xia 2015: 172).

Традиционната китайска медицина свързва зимата с бъбреците и пикочния мехур (Сюлейман, Ся/ Syuleyman, Xia 2015: 173). Също като водата бъбреците са „изворът на живота“. Там се съхранява първородната

¹ Гуаша е вид масаж, при който с пластина от животински рог или нефрит се „стърже“ по кожата, следвайки пътя на меридианите или областите, където има биоактивни точки (Сюлейман, Ся 2015: 149).

енергия, която получаваме от родителите си при раждането, както и субстанцията, която е основа за растежа и репродуктивните функции. Бъбреците регулират водния обмен в организма и отговарят за образуването и качеството на костната маса. Затова здравето на зъбите и костите е много тясно свързано с тяхното състояние, както и на косата и слуха.

За да се тонизират бъбреците през зимата, да се затопли тялото и успокоят нервите, вечер преди лягане е препоръчително да се правят топли вани на ходилата, в които може да се добавят различни билки. След това стъпалата се масажират леко, защото там се намират рефлексорни зони на цялото тяло. Така се балансира работата на вътрешните органи, подобрява се обмяната на веществата и се укрепват защитните сили на организма.

Страхът е емоцията, която според традиционната китайска медицина влияе пряко на бъбреците. Ако те са здрави и силни, човек е смел, със силна воля и желание да действа.

В „Хуанди нейдзин“ се казва, че трите зимни месеца са време, през което Ян енергията се „затваря в скривалището“ и не бива да се безпокои (Сао 2011: 8). Затова трябва да се оттеглим от активния живот, да си дадем време за почивка, за да натрупаме сили, да се обърнем навътре към себе си, да запазим спокойствие и да избягваме емоционалното и физическо претоварване, а заниманията със спорт да са умерени. Трябва да се пазим от студа, да държим топли гърба и врата, защото от там студът прониква най-лесно в тялото. В древността китайските лекари съветвали съпрузите да не спят заедно през зимата, защото прекаляването с „интимните дела“, особено през този сезон, изтощава жизнената енергия. Спазването на тези принципи е път към култивирането и пестенето на енергия. Ако се нарушават, ще се увредят бъбреците и през пролетта ще се чувства умора, на човек няма да му стигат силите за пролетното обновление.

Мрачните зимни дни предразполагат към меланхолия. За да се запазят душеното спокойствие и оптимизмът, е желателно да се избягва излишната суета, да няма стремеж към слава и изгоди, а човек да се задоволи с вече постигнатото, да се отделя време за занимания с неща, които доставят радост и умиротворение на душата.

И в заключение нека не забравяме, че всеки човек е не само уникален като личност, но и притежава специфични особености на организма. Затова не бива да се следват сляпо всички съвети, защото няма универсални рецепти. Това, което би било полезно за някого, вероятно не би било от полза за друг. Човек трябва да слуша тялото си и да се съобразява с нуждите му.

Бъдете здрави!

БИБЛИОГРАФИЯ/ BIBLIOGRAPHY

Сюлейман, Ся 2015: Сюлейман, Р., Ся, Ф. Здраве според сезона, София: Труд, 2015. [**Syuleyman, Xia 2015:** Syuleman, R., Xia, F. Zdrave spored sezona, Sofia: Trud, 2015]

Сао 2011: Cao Hong-xin, General Introduction to TCM Theory, China Science Publishing ISBN: 978-7-03-031771-1

Си 2012: Ci, Y. Jiuzhong Tizhi Yangsheng [Nine Body Types and Health Prevention], Beijing: Hualing, 2016.

Лю 2016: Lü, Sh. Xiandai Hanyu Cidian [Modern Chinese Dictionary 7th edition] – Beijing: The Commercial Press, 2016.

Хие 2016: Xie, H. Baihua jing yi Huangdi neijing [The Yellow Emperor's Inner Classic], Beijing: ZYGJCBS, 2016.