



DAO
TRADICIONALNA
KITAJSKA
MEDICINA

TKM:

celosten pristop pri diagnostiki in zdravljenju človeka

VRSTE TERAPIJ:

- akupunktura
- moksibustija
- ventuze
- aurikuloterapija
- zeliščna medicina
- tuina

ZAKAJ DAO TKM:

- podrobna in obsežna diagnostika
- povezovanje TKM in zahodne medicine
- individualno svetovanje
- zdravniki z bogatimi izkušnjami

KAKO SI BOMO POMAGALI?

Na tem mestu je treba omeniti, da je za postavitev pravilne in individualne diagnoze potreben pregled pri izkušnem in izobraženem zdravniku TKM. Šele na podlagi diagnoze – ta se večinoma nanaša na več organskih sklopov, ki škodujejo glavnemu organu, kjer je izbruhnila bolezen – lahko zdravnik TKM konkretno svetuje in razloži sam potek zdravljenja. Pri tovrstnih težavah se večinoma kombinirajo akupunktura s podporno zeliščno terapijo ter nasveti o prehrani in ustreznem življenjskem slogu, ki poleg dela vključuje tudi redno športno aktivnost, počitek in regeneracijo telesa ter kakovosten spanec. Zdravniki TKM v ordinaciji Dao TKM želijo, da posameznik z njimi sodeluje ter upošteva vse vrste napotkov, ki niso le del primarnega zdravljenja, temveč predstavljajo tudi pomemben del za ohranjanje zdravja in prepoznavanje manjših simptomov. Na začetku postavljene diagnoze bo zdravnik TKM najprej obravnaval vzrok bolezni ter s terapijami sočasno tudi lajšal neprijetne simptome.

1. Akupresurne točke pri refluksu, zgagi in GERB:



RN12 ali CV12 (Zhongwan):

Spodbujanje te točke pomaga pri lajšanju zgage, refluksa, prebavnih motenj, zaprtju, bolečinah in krčih v želodcu. Prav tako lajša čustveni stres in skrbi. Najbolje je, da točko stimuliramo s pritiski, ki naj trajajo največ dve minuti, na prazen želodec. Aktivira se lahko tudi tako, da ležemo na trebuh ter z desno dlanjo pokrijemo predel, kjer leži točka. Nato globoko dihamo minuto do dve, medtem ko so naše oči zaprte ter um osredotočen na dih in točko.

RN6 ali CV6 (Qihai): Točka, ki se pogosto uporablja za zdravljenje prebavnih težav, kot so zaprtost, bolečine v trebuhu, plin in napihnjenost. V prevodu se imenuje morje energije in se nahaja dva prsta pod popkom. To je tudi odlična točka za izboljšanje zdravja žensk, saj blagodejno vpliva na reproduktivne organe in uravnava menstrualni cikel. Lajša tudi impotenco, pomaga pri okrevanju po možganski kapi, splošni šibkosti in pri bolečinah v mišicah ter spodnjem delu hrbta. Pri težavah z želodcem jo je dobro spodbujati v kombinaciji z zgornjo točko RN12. Lahko se upošteva zgornji nasvet za aktivacijo točke, le da desno roko izmenjate na obeh točkah.



SP4 (Gongsun): Točka se v prevodu imenuje dedek-vnuc in je še ena izmed tistih, ki pomagajo pri lajšanju ter zdravljenju refluksa in zgage, prebavnih motenj, diareji ter tudi pri ginekoloških težavah, tesnobi, nespečnosti in živčnosti, bolečinah v prsnem košu in srcu. Leži na loku stopala. Točko prav tako pritiskamo minuto do dve s palcem ter med tem globoko dihamo.

2. Zeliščna podpora znanih kitajskih zeliščnih formul:

Graco Form (Guizhijia longmuli); Ease form (Xiaoyao); Stomach remedy (Weiteling) ... Pomembno je, da se zelišča uživajo po priporočilu zdravnika TKM, ki bo predlagal zeliščno terapijo glede na vzrok same bolezni in ne le maskiral simptome. Z izbiro prave zeliščne formule in ob upoštevanju pravih nasvetov pa lahko zgaga kmalu postane preteklost.



Avtorica: **Jasna Matjašič**,
terapevtka naravnega zdravljenja Za Sončke

CELOSTNI POGLED NA SPOMLADANSKO UTRUJENOST

Zakaj ste tako izčrpani?

Vedno pogosteje se dogaja, da se spomladanska utrujenost ne oglašava samo spomladi, tako kot bi pričakovali in razodeva ime samo. V preteklosti, ko se je izraz še udomačeval, se je utrujenost resda pogosteje pojavljala le spomladi – od tod tudi ime, a danes je vse prej kot tako. Utrujenost, izčrpanost in občutek teže, da nas nekaj vleče dol, da nimamo prave energije in elana, so v današnjem času tako zelo pogosti, da so že skoraj sprejeti za normalne. Pa res mora biti tako?