

DARILO KITAJSKE MEDICINE ZA NAŠE TAČKE

Maja Turk, dr. vet. med.



© 2025 Vse pravice pridržane



ZAKAJ KITAJSKA MEDICINA?

ZAKAJ DARILO?

Zato ker je tako na “dosegu roke”, da jo **lahko v vsakdanje življenje vključi prav vsak**, saj je **tesno povezana z naravo**, letnimi časi **in okoljem, ki nas obdaja.**

Zato jo imam tudi tako rada.

Je razumljiva in priročna.



ZAHODNA MEDICINA

specializacija

KURATIVA - zdravljenje
(simptomov) bolezni, hiter
učinek z zdravili



psiha in telo sta ločena

znanstvene študije in protokoli

KITAJSKA MEDICINA (TKM)

celostni pristop, povezovanje

PREVENTIVA - ohranjanje zdravja,
usmerja, čim manj poseganja



psiha in telo sta povezana

opazovanje narave, odzivov
posameznika – je to manj znanstveno?



ZAHODNA MEDICINA

- **akutna** stanja
- kirurgija (tudi onkološka)
- hude poškodbe/
intenzivna nega

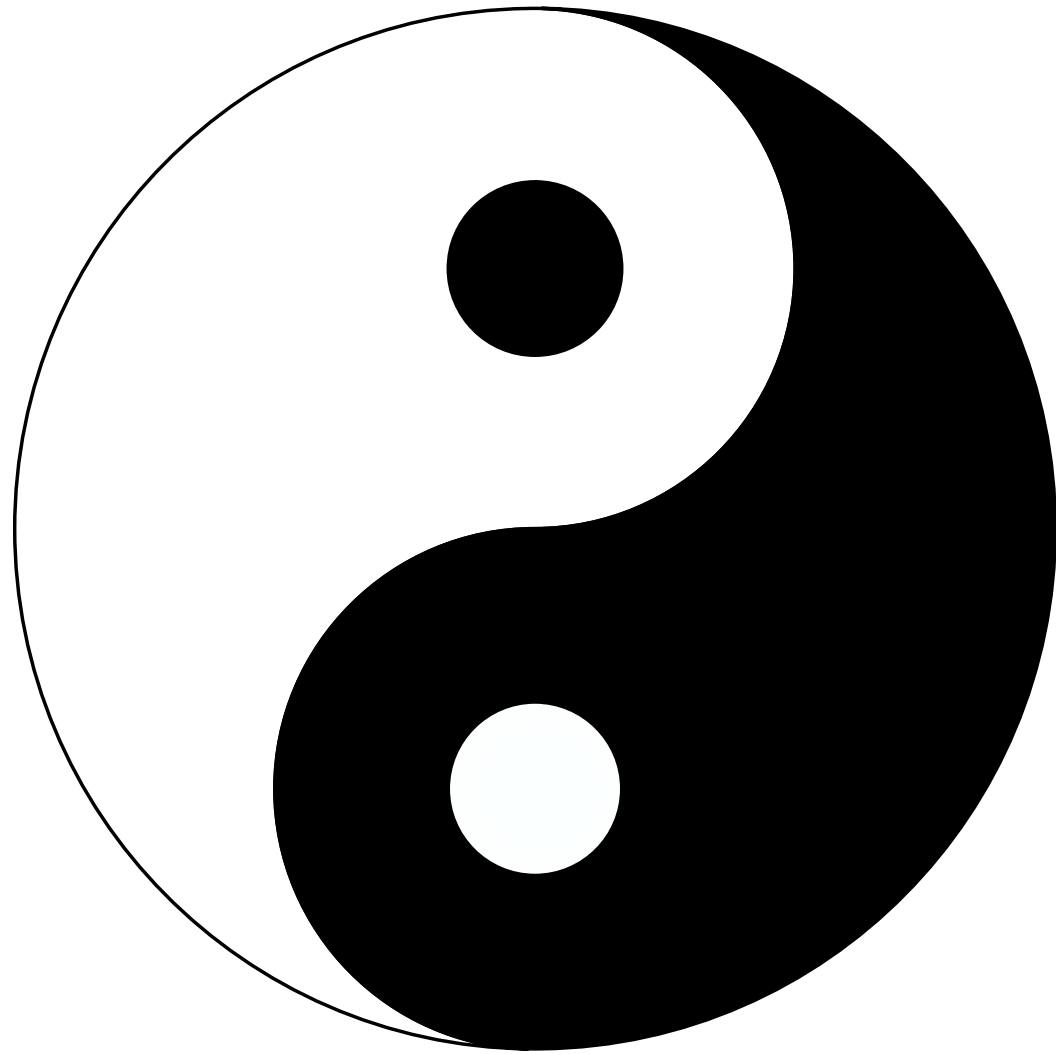
TKM

- **kronična** stanja
- preventiva in začetne faze
bolezni



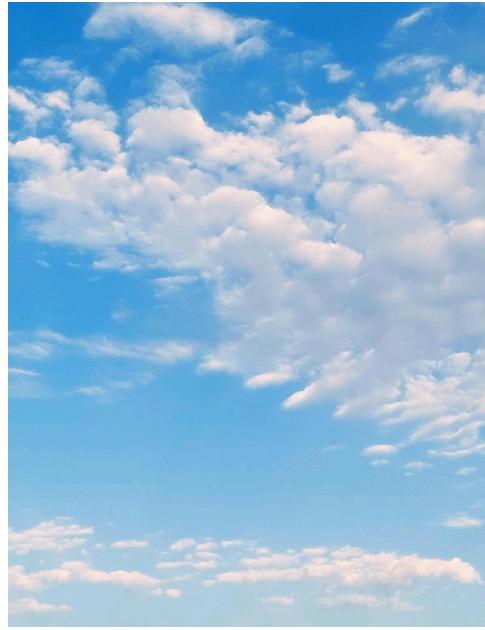
**INTEGRATIVEN PRISTOP = VZAMIMO NAJBOLJŠE
OD OBEH SVETOV!**

OSNOVNI KONCEPTI TKM

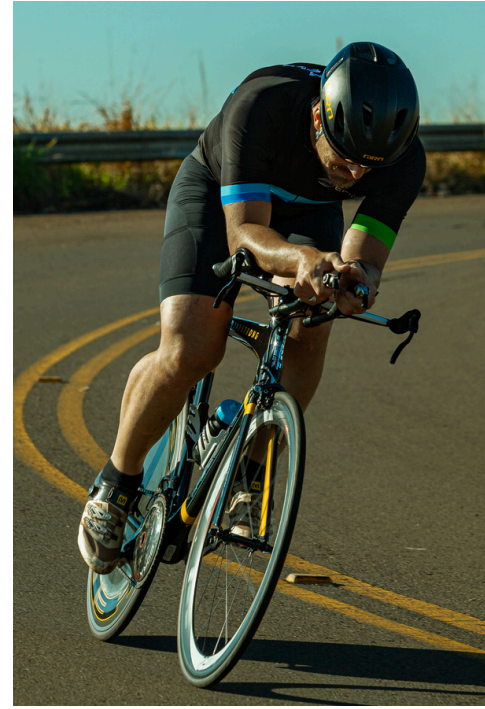


TAIJI - “YIN/YANG”

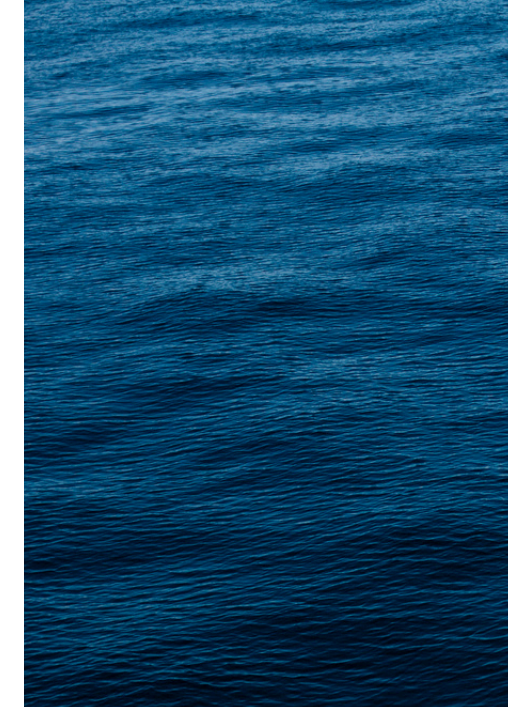
- **yin in yang sta nerazdružljiva**
- **nič ni samo “črno-belo” - vsako stanje nosi v sebi zametek nasprotja**
- **iz vsakega ekstrema se rodi njegovo nasprotje - gibanje!**



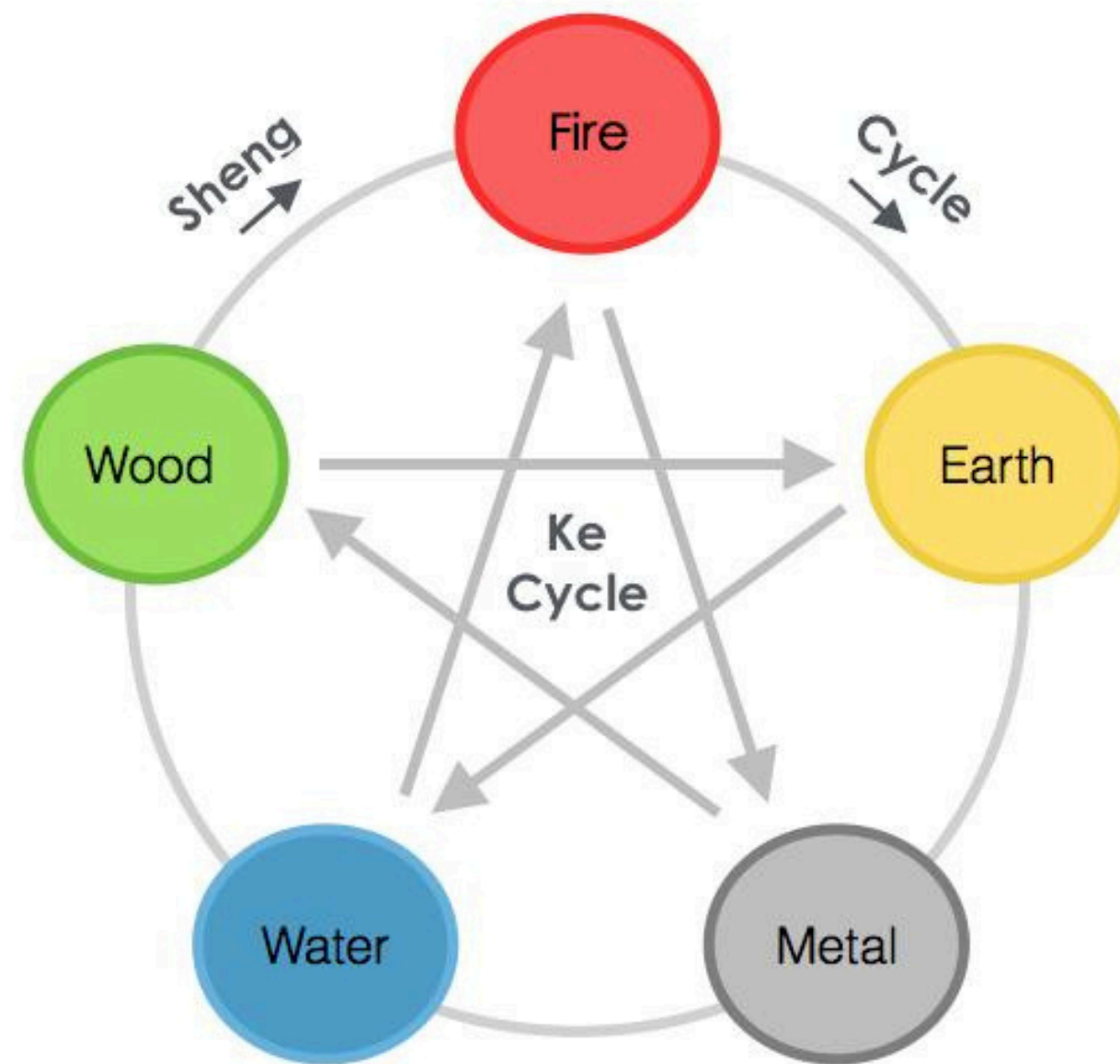
YANG



YIN



5 ELEMENTOV (GIBANJ)



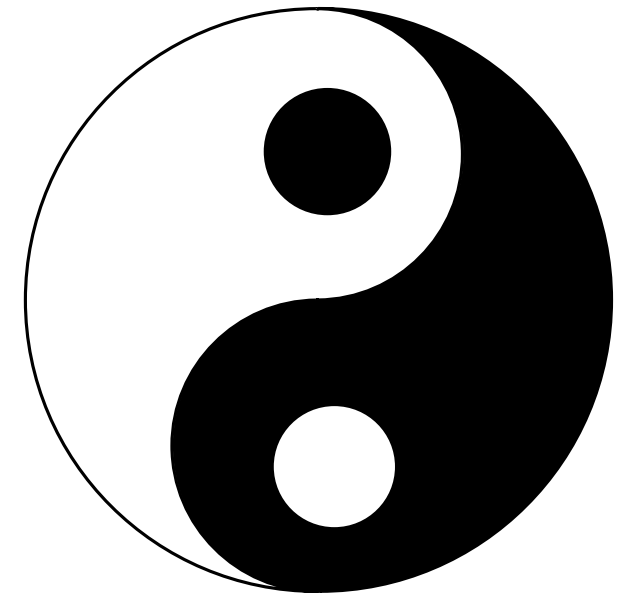
- faze dneva
- faze življenja
- letni časi

Element	LES	OGENJ	ZEMLJA	KOVINA	VODA
Polni organ	Jetra	Srce, Osrčnik	Vranica	Pljuča	Ledvica
Votel organ	Žolčnik	T.črevo, Troj.gr.	Želodec	D. črevo	Mehur
Čutilni organ	Oči	Jezik	Usta	Nos	Ušesa
Tkivo	Tetive, nohti	Ožilje	Mišičevje	Koža	Kosti
Čustvo	Jeza	Veselje	Premišljevanje	Žalost	Strah
Letni čas	Pomlad	Poletje	Indijan. Poletje	Jesen	Zima
Okus	Kisel	Grenek	Sladek	Pikanten	Slan
Zvok	Kričanje	Smejanje	Petje	Jokanje	Stokanje

PREVENTIVA

- **zmeren življenjski slog: prehrana, gibanje, čustva..nič ni črno-belo!**
- **“čuvanje” Esence - dolgo življenje**
- **prepoznavanje simptomov neravnovesja preden se bolezen pojavi**

ZDRAVJE = RAVNOVESJE





**Edina stalnica v življenju so...
spremembe!**

Ključna je sposobnost prilagajanja!

Kaj so te spremembe, ki vplivajo na organizem?



zunANJI (klimatski) dejavniki:

Vročina, poletna Vročina,
Vlaga, Veter, Mraz, Suša



notranji dejavniki:

čustva: jeza, evforija, skrb -
premlevanje, žalost, strah
“klimatski”

**Pomembno je zaščitna sposobnost organizma pred vplivi - obstoj
predhodnih odklonov, zastojev pretoka**

V TKM SI POMAGAMO:

- s kombinacijo več metod za boljše uspehe
- od (čim)manj dotika proti več dotika
- izbiramo metode, ki so najboljše sprejete

- funkcionalna gimnastika
- **terapija s prehrano**
- zelišča
- manualne tehnike
- **moksa**
- akupunktura

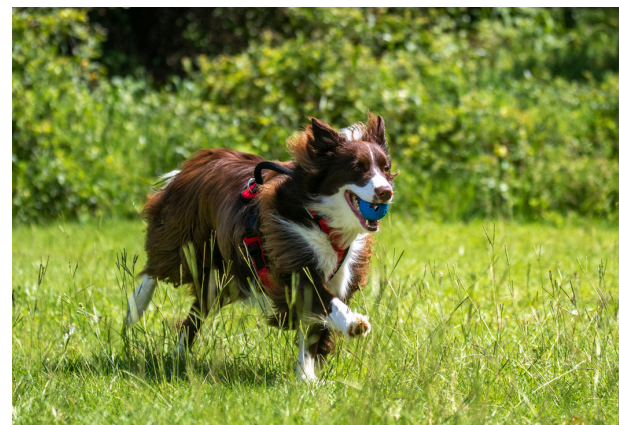
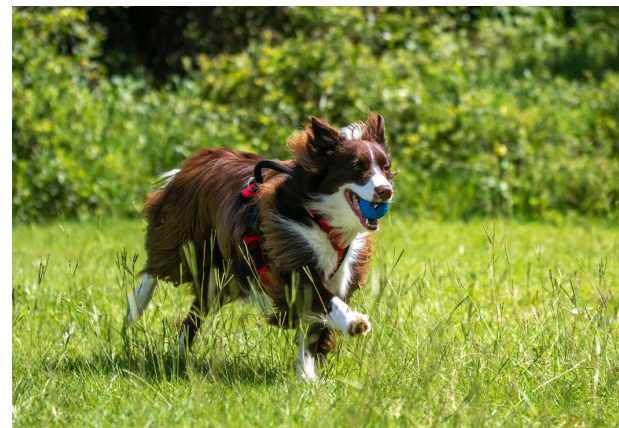


ZIMA

- Organi: **Ledvica, Mehur**
- klimatski dejavnik: **Mraz**
- Narava: **Maksimum Yin**



MRAZ



MRAZ

3 TKM NASVETI ZA OGREVANJE POZIMI:

🔥 ZAŠČITA LEDVIČK 🔥

Po mrzlem sprehodu **dobro osušimo** kužeta in zdrgnemo, še posebej po ledvenem delu.

Plašček naj pokrije ledveni del.





🔥 TOPLEJŠA PREHRANA 🔥

- uporabimo **topla, sezonska** živila
- raje **kuhano**
- dodamo malo toplih **začimb** (cimet/ingver) 😊

🔥 MOKSAJMO! 🔥

- = grelna palčka, s katero stimuliramo akupunkturne točke
- od metod, ki jih uporabljamo v TKM ima gotovo **pozimi največ prednosti**
- akupunkturnim točkam damo **dodaten Yang - toploto**
- blažimo **lokalne kronične bolečine (zastoj Mraz, Vlaga)**



Hwala!

