

Robin Ray Green

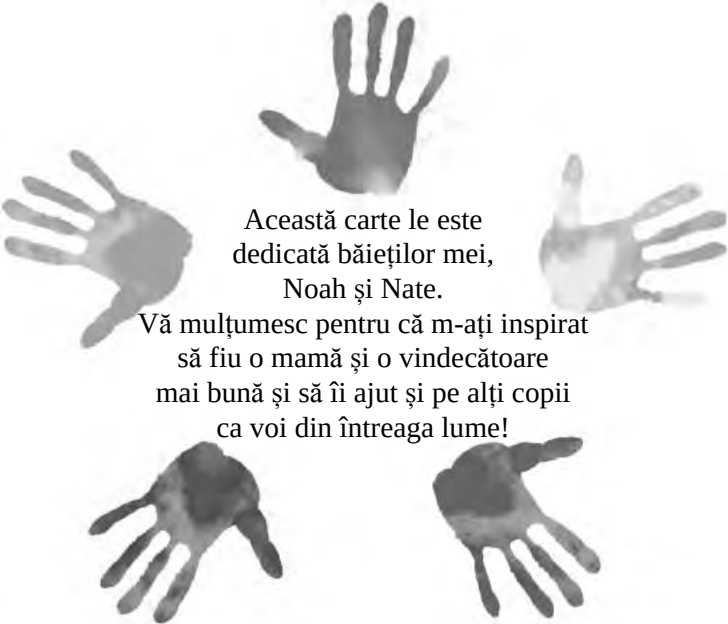
Acupuncturistă licențiată
și Maestră în Medicină Tradițională Chineză

COPII FERICIȚI ȘI SĂNĂTOȘI

Vindecă-ți copilul
prin Metoda celor 5 elemente

Traducere din limba engleză
de Daniela Andronache

Editura For You
București



Această carte le este
dedicată băieților mei,
Noah și Nate.

Vă mulțumesc pentru că m-ați inspirat
să fiu o mamă și o vindecătoare
mai bună și să îi ajut și pe alți copii
ca voi din întreaga lume!

Capitolul 1

Cum este influențat copilul tău de către cele 5 elemente

Fiecare copil vine în această lume cu o natură distinctă, unică, la fel ca un fulg de zăpadă sau o amprentă digitală. Părinții cu mai mulți copii știu cât este de adevărat acest lucru! Chiar și ca nou-născuți, copiii tăi sunt intrinsec diferiți. Preferințele și nevoile lor sunt extrem de individuale – la fel trebuie să fie și tratarea lor medicală!

Medicina tradițională chineză (MTC) adoptă o metodă de vindecare centrată pe pacient și este una dintre cele mai vechi teorii cunoscute despre medicina de tip corp-minte-spirit. Este un sistem de vindecare dezvoltat și rafinat de-a lungul a 4 000 de ani, prin observarea tiparelor naturale, pentru a explica în ce mod sunt interconectate corpul, mintea și spiritul și cum ne susțin ele starea de sănătate.

În Occident există multe școli diferite de medicină orientală, cu accent diferit pe anumite tradiții specifice. Cadrul meu de lucru în medicina tradițională chineză și în Metoda celor 5 elemente se bazează pe formarea de care am beneficiat în programul meu de masterat, pe

experiența mea clinică și pe procesul de vindecare a propriei familii. În acest capitol, descriu în detaliu aspectele cele mai importante ale medicinei tradiționale chineze pentru a-ți pune la dispoziție cunoștințele de bază despre cum poate fi folosită această metodă medicală. Însă ceea ce împărtășesc eu aici abia dacă atinge puțin suprafața acestei științe străvechi...

Qi, meridianele și sănătatea noastră

Putem înțelege cum sunt interconectate toate procesele corp-minte-spirit prin intermediul conceptelor de Qi și meridianele. Cuvântul *qi* (pronunțat „ci”) poate fi tradus în multe moduri diferite, dar cea mai frecventă definiție este aceasta: Qi este o forță vitală sau o energie care penetrează cerul de deasupra și pământul de dedesubt.

Îmi place să mă gândesc la Qi ca la un bloc de beton universal cu multe manifestări, în funcție de lucrul cu care este conectat: Universul, natura, corpul fizic, mintea sau spiritul. Qi este ceea ce conectează ființele umane cu Universul larg.

În corpul uman există mai multe forme de Qi, deservind scopuri diferite. Qi curge prin corp pe trasee specifice, denumite „meridianele”. Există 12 meridianele principale distribuite în interiorul și în jurul corpului. Ele se ramifică în canale tot mai mici, purtând Qi către fiecare organ, țesut și celulă din corp. Este asemănător cu modul în care e distribuit sângele prin artere în întregul corp, cu deosebirea că meridianele transportă Qi.

Așa cum sistemul nervos și cel circulator sunt formate dintr-o rețea vastă care acoperă și conectează întregul corp, la fel este și sistemul de meridianele. Diferența

dintre sistemul de meridiane și alte sisteme ale corpului este că primul conectează corpul fizic cu mintea și spiritul.

Modul în care Qi-ul nostru se conectează cu corpul, mintea și spiritul proprii este o relație complexă și implică multe manifestări diferite ale lui Qi, care se interconectează și se susțin unele pe altele. Mai simplu spus, fiecare meridian principal este conectat cu un organ, iar manifestarea Qi a acelui organ este legată de aspectul lui de minte sau de spirit. De pildă, inima este conectată cu mintea.

Un alt concept important în medicina tradițională chineză este ideea că sănătatea noastră e o manifestare a curgerii. Pentru a fi sănătoși și a rămâne în viață, este necesar ca respirația noastră să curgă înăuntru și în afară, sângele trebuie să curgă prin artere și prin vene, iar impulsurile nervoase trebuie să curgă de la o sinapsă la alta. În același mod, Qi-ul nostru trebuie să curgă fără opreliști prin meridianele noastre. Dacă Qi-ul este congestionat într-o zonă din cauza unei traume, fie ea emoțională sau fizică, ne va afecta corpul, mintea și/sau spiritul, ducând astfel la durere, boală sau depresie. De asemenea, Qi poate să fie congestionat sau să stagneze din cauza alimentației precare, a lipsei somnului, a stresului sau a unor probleme oarecare acumulate pe o perioadă lungă.

Gândește-te astfel: un blocaj al curgerii lui Qi este ca nodul unui furtun. Dacă apa din furtun nu mai poate să ajungă la flori, plantele se vor ofili și, în final, vor muri. Pentru a le salva, trebuie să înțelegem ce anume produce acel nod, apoi să deznodăm furtunul și să-i dăm drumul apei să curgă către flori.

În acest mod, reluarea curgerii lui Qi prin meridiane creează în corp echilibrul care poate să vindece boala și să restaureze starea de bine.

Copilul ca întreg în viziunea medicinei tradiționale chineze

Pentru a trata copilul în integralitatea lui, trebuie să îl vedem ca o triadă corp-minte-spirit, deoarece, conform medicinei tradiționale chineze, sănătatea lui este rezultatul interacțiunii dintre toate cele trei componente. Sănătatea și vitalitatea nu pot fi cuantificate exclusiv pe baza stării corpului fizic. Termenii „corp“, „minte“ și „spirit“ sunt adesea folosiți colocvial și interpretați greșit, dar pentru mine ei au o semnificație foarte profundă, în special în ceea ce privește vindecarea. Când folosesc acești termeni în contextul copilului văzut în integralitatea sa, ei semnifică cele trei aspecte ale vindecării, care trebuie să fie în echilibru pentru a-i permite copilului să înflorească.



Figura 1.1: Copilul ca întreg

Pentru a examina îndeaproape relațiile complexe ce leagă corpul, mintea și spiritul, să pornim de la un copil aparent sănătos. Corpul lui poate fi sănătos după standardele moderne, dar dacă este anxios în legătură cu mersul la școală, dacă are dificultăți de integrare ori de relaționare cu ceilalți copii sau dacă se simte în nesiguranță în orice mediu, acest lucru va duce până la urmă la probleme fizice și/sau emoționale. De exemplu, va acuza dureri de

burtă cronice, iar medicii nu vor găsi o cauză clară, nici chiar după examinări medicale extinse. Durerile de burtă sunt reale și debilitante, dar constituie mai mult decât o simplă problemă fizică vindecabilă prin medicație.

În astfel de cazuri, nu este tratată legătura dintre minte și spirit. Medicii fac ce pot ca să trateze corpul, lăsându-i pe părinți să exploreze singuri alte căi pentru a-și ajuta copilul să găsească alinarea. Un medic occidental va realiza un examen fizic și va cerceta natura, localizarea și simptomele asociate, pentru a elimina cauzele mai grave al durerii de burtă, ce ar putea necesita o intervenție medicală – un prim pas important în tratarea afecțiunii.

Totuși, pentru a înțelege întreaga istorie a bolii din perspectiva copilului ca întreg, trebuie să mergem mai în profunzime. Ne vom uita la aspectele corp-minte-spirit ale acestei probleme și vom utiliza un set diferit de întrebări pentru a descoperi ce lucruri care se întâmplă în viața copilului pot să îi cauzeze boala. Îi vom evalua dispoziția, energia, somnul, stilul de viață, relațiile și orice alți factori ce ne dau indicii despre ce se petrece cu el. În același timp, trebuie să acceptăm că simptomele sunt foarte reale și să nu le expediem considerând că „E doar în mintea lui“.

Dintr-o perspectivă holistică, cea mai evidentă cauză fizică a durerii de burtă ar fi alimentația copilului. Ce a mâncat cel mai recent? Simptomele sale țin de o schimbare în alimentație sau de o nouă sensibilitate la un aliment pe care înainte îl tolera? Aceasta ar fi o primă întrebare evidentă pentru un medic, dar, dacă rezultatele unui test alergologic standard pentru factori alimentari IgE sunt negative, alimentele sunt deseori eliminate dintre cauzele durerii.

Totuși, testul IgE negativ nu reprezintă sfârșitul poveștii. Reacția imună pentru IgE nu este singura cale prin care sistemul imunitar reacționează la un aliment, iar

mulți copii au dureri abdominale legate de alimentele la care sunt sensibili.

Pe lângă acestea, și starea mentală și emoțională a copilului îi va afecta sănătatea fizică. Îl tulbură dificultățile legate de o anumită materie la școală? Are probleme cu vreun profesor sau cu alți colegi? Oare durerea de burtă este cauzată de anxietate? Părinții trec printr-un divorț? A pierdut de curând o persoană dragă sau un animal de companie? Pe măsură ce începem să explorăm noi aspecte ale aceleiași probleme, ele ne ajută să rezolvăm durerea de burtă într-o manieră care ține seama de experiențele de viață ale copilului și îl face mai puternic pe termen lung.

Înțelegi acum în ce mod abordăm copilul ca întreg folosind medicina corp-minte-spirit? Scopul suprem al întregii abordări asupra copilului ca întreg din medicina tradițională chineză este găsirea echilibrului care să îi restaureze starea optimă de sănătate. Să vedem acum care este abordarea mai exactă a fiecărui aspect al copilului ca întreg: corpul, mintea și spiritul.

Corpul

Corpul este aspectul cu care suntem cel mai familiarizați. Reprezintă sănătatea fizică a copilului. În medicina tradițională chineză, evaluăm sănătatea corpului trecând în revistă funcționarea și interacțiunea mai multor factori, printre care:

- funcția imunitară
- funcția digestivă
- nivelul de energie
- calitatea și durata somnului
- pofta de mâncare și setea
- activitatea fizică
- nivelul de dezvoltare fizică