

Parę słów o akupunkturze

Akupunktura jest jedną z najstarszych holistycznych metod leczenia, powstała na podłożu starożytnej medycyny chińskiej. Oficjalnie została uznana przez Światową Organizację Zdrowia (WHO), dlatego obecnie często stosowana jest jako leczenie uzupełniające współczesnej medycyny europejskiej.

Holizm to całościowe spojrzenie na jednostkę ludzką. Żywy organizm nie jest tylko i wyłącznie zbiorem pojedynczych narządów, lecz stanowi integralną całość. Dlatego też działania akupunktury skupiają się w głównej mierze na ogólnym potraktowaniu potrzeb zdrowotnych pacjenta.

Filozoficzne założenie medycyny chińskiej

Według klasycznej medycyny chińskiej Wszechświatem rządzą dwie przeciwstawne, wzajemnie uzupełniające się siły Yin i Yang. Zależność między nimi symbolizują procesy zachodzące w TAO.

Yin i Yang to dwa nierozdzielne bieguny tej samej sprawy jakim jest istnienie ludzkie. W każdym Yin jest cząstka Yang i na odwrót, w każdym Yang jest cząstka Yin.

Niezbędnym warunkiem zachowania zdrowia jest utrzymanie równowagi i pełnej harmonii pomiędzy tymi dwiema siłami. Jakikolwiek jej zachwianie (blokady i zastoje energetyczne) prowadzą do tworzenia zaburzeń nazywanych chorobami.

Według filozofii taoistycznej Wszechświatem kieruje pięć współzależnych od siebie żywiołów. Jest to tzw. PRAWO PIĘCIU ELEMENTÓW. Tymi elementami są drzewo, ogień, ziemia, metal, woda. Każdemu z nich przypisane są określone narządy ciała. Drzewo to wątroba i woreczek żółciowy, ogień serce i jelito cienkie, ziemia - żołądek i śledziona, metal płuca i jelito grube, woda nerki i pęcherz moczowy. Zauważono, że pomiędzy poszczególnymi narządami istnieje takie samo powiązanie, jak pomiędzy odpowiadającymi im elementami. Zasady Pięciu Przemian oraz Yin Yang są podstawą profilaktyki, diagnozowania i leczenia w medycynie chińskiej. Na nich opiera się m. in. akupunktura oraz inne wschodnie metody lecznicze - dietetyka czy ziołolecznictwo.

Energia, meridiany, punkty akupunktury

Zgodnie z tradycją medycyny chińskiej energia Qi krąży nieustannie w obrębie ciała ludzkiego. Ów permanentny, niezakłócony ruch przyczynia się do prawidłowego funkcjonowania naszego organizmu. Energia płynie w sposób uporządkowany wzdłuż kanałów zwanych meridianami. Za ich pośrednictwem przedostaje się do narządów wewnętrznych, a następnie przemieszcza się między nimi, by wydostać się na zewnątrz. Na przebiegu kanałów znajdują się specyficzne punkty aktywne biologicznie znane jako punkty akupunktury.

Kanały energetyczne (meridiany) dzielimy na dwie grupy czyli kanały główne i kanały dodatkowe tzw. cudowne. Istnieje 12 kanałów głównych i 8 kanałów cudownych. Wszystkie kanały główne są ze sobą połączone i tworzą obieg zamknięty, wewnątrz którego energia Qi przepływa w sposób ciągły. Ruch ten jest jednokierunkowy, harmonijny i przebiega w ściśle określonym rytmie. Jeden cykl krążenia energii trwa 24 godziny, podczas którego maksymalne stężenie fali energii w poszczególnych tkankach i narządach odbywa się co 2 godziny. Meridiany główne zlokalizowane są symetrycznie po obu stronach ciała, przebiegają wzdłuż kończyn i dochodzą do organów wewnętrznych.

W akupunkturze istotną rolę odgrywają kanały dodatkowe czyli cudowne, których jest w sumie osiem, przy czym dwa kanały: Główny Regulator Tylny i Główny Regulator Przedni są najważniejsze. Biegną one centralnie wzdłuż przedniej i tylnej powierzchni tułowia.

Teoria działania akupunktury

Jedną z najważniejszych jest teoria odruchowa, wg której pobudzenie punktu akupunktury wywołuje odruch skórno-trzewny. Podczas nakłucia igłą określonych miejsc ciała następuje podrażnienie zakończeń nerwowych skóry, mięśni i ścięgien. Powstały impuls płynie włóknami wstępującymi do rdzenia kręgowego i innych ośrodków znajdujących się na różnych poziomach układu nerwowego.

Bodźce te normalizują funkcjonowanie narządów wewnętrznych, poprzez przywrócenie prawidłowej czynności autonomicznego układu nerwowego, czego efektem tego jest poprawa mikrokrazenia, dotlenienie i odżywienie tkanek, dostarczanie niezbędnych hormonów i materiałów budulcowych oraz szybsze usuwanie produktów przemiany materii. Organy wewnętrzne zaczynają lepiej pracować, a jak wiemy „w zdrowym ciele, zdrowy duch” i na odwrót.

Działanie przeciwbólowe akupunktury

Badania wykazały, że poprzez stymulację nakłuciami określonych punktów akupunktury dochodzi do uwolnienia z przysadki mózgowej i śródmózgowia endorfin - neurohormonów o działaniu analgetycznym (przeciwbólowym) 100-krotnie wyższym od morfiny.

Endorfiny często określane są jako „hormon szczęścia”, który wywołuje u człowieka uczucie błogostanu, radości, doskonałego samopoczucia. Nie można pominąć roli innych neurohormonów takich jak: serotonina, dopamina, noradrenalina, acetylocholina, które również biorą aktywny udział w hamowaniu bólu.

Obecnie uważa się, że działanie akupunktury jest sumą reakcji, jakie zachodzą pomiędzy układem nerwowym, dokrewnym i immunologicznym.

Podstawowe wskazania do zabiegu akupunktury

- zespoły bólowe kręgosłupa (w tym dyskopatie i bóle reumatyczne),
- choroby serca z chorobą wieńcową i nadciśnieniem włącznie,
- choroby kobiece i dróg moczowych,
- stany po urazach zwichnięcia, złamania, potłuczenia,
- choroby przewodu pokarmowego,
- migreny i bóle głowy,
- stany obniżonej odporności (np. alergia),
- choroby z pogranicza neurologii, psychiatrii typu nerwice wegetatywne i lękowe, zaburzenia związane ze stresem określane jako chroniczny stres, zaburzenia snu.