

A close-up photograph of a woman's face, focusing on her eye and cheek. Her hand is gently touching her cheek. The background is a soft, warm, light beige color.

Twarzą dr n. med. Jingduan Yang
Norma Kamali
na **W**  **CHÓD**

Poczuj się lepiej, wyglądaj młodziej
i ciesz się zdrowiem

G A L A K T Y K A

dr n. med. Jingduan Yang
Norma Kamali

na **Twarz** **W** **CHÓD**

Poczuj się lepiej, wyglądaj młodziej
i ciesz się zdrowiem

Przekład: Alina Sarna

G A L A K T Y K A

Tytuł wydania oryginalnego:
Facing East
Ancient Health and Beauty Secrets for the Modern Age

Copyright © 2016 by Jingduan Yang

Published by arrangement with HarperCollins Publishers. All rights reserved.
Opublikowano na podstawie umowy z HarperCollins Publishers. Wszelkie prawa zastrzeżone.

Wydanie polskie © 2017 by Galaktyka sp. z o.o.

90-644 Łódź, ul. Żeligowskiego 35/37
tel. +42 639 50 18, 639 50 19, tel./fax 639 50 17
e-mail: info@galaktyka.com.pl; sekretariat@galaktyka.com.pl
www.galaktyka.com.pl
ISBN: 978-83-7579-603-2

Konsultacja: *Agnieszka Krzemińska*
Redakcja: *Aneta Wieczorek*
Korekta: *Monika Ulatowska*
Redakcja techniczna: *Marta Sobczak-Proga*
Redaktor prowadzący: *Marek Janiak*

Zdjęcie na okładce: *naka-stockphoto / Shutterstock*
Ilustracja na okładce: *Lana Veshta / Shutterstock*
Projekt okładki: *Artur Nowakowski*
Skład: *Garamond*

Druk i oprawa: *OZGRAF*

Księgarnia internetowa!!!

Pełna informacja o ofercie, zapowiedziach i planach wydawniczych
Zapraszamy
www.galaktyka.com.pl, kontakt e-mail: info@galaktyka.com.pl

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez pisemnej zgody wydawcy książka ta nie może być powielana ani w częściach, ani w całości. Nie może też być reprodukowana, przechowywana i przetwarzana z zastosowaniem jakichkolwiek środków elektronicznych, mechanicznych, fotokopiarskich, nagrywających i innych.

Spis treści

Przedmowa IX

Wstęp XV

Część 1: Energia

1. Raz, dwa, trzy – zaczynamy

CO MÓWI CI TWOJE CIAŁO? 3

2. Sedno medycyny chińskiej

WYJAŚNIENIE PODSTAW TEORII 17

3. Organ-izacja

NARZĄDY WEWNĘTRZNE WEDŁUG MEDYCyny
ZACHODNIEJ I MEDYCyny CHIŃSKIEJ 31

4. Zdrowie, uroda i dobrostan w liczbach

PIELĘGNOWANIE POTENCJAŁU PIĘCIU NARZĄDÓW WEWNĘTRZNYCH
JAKO NATURALNA METODA ZWIĘKSZENIA WITALNOŚCI,
WZMOCNIENIA DUCHA I POPRAWY APARYCJI 51

Część 2: Ciało

5. Jak pokonać proces starzenia

TAJEMNICE ZDROWYCH I PIĘKNYCH WŁOSÓW 75

6. Rzecz o twarzy

JAK ODZYSKAĆ MŁODZIEŃCZY WYGLĄD CERY 85

7. Zobaczyć znaczy uwierzyć

TAJEMNICE ZDROWYCH I PIĘKNYCH OCZU 99

8. Wysłuchajmy bezstronnie medycyny chińskiej

JAK ZDROWE USZY WPŁYWAJĄ NA CAŁE CIAŁO 107

9. Jak zwięźić dobre rady

TAJEMNICE ZDROWEGO I PIĘKNEGO NOSA 113

10. Z uśmiechem po promienny wygląd

TAJEMNICE ZDROWYCH I PIĘKNYCH UST 119

11. Zasady na wszystkie pory roku

JAK DBAĆ O SIEBIE PRZEZ CAŁY ROK 135

12. Coś o problemach z ciałem

ZRÓWNOWAŻONE PODEJŚCIE DO DIETY I ĆWICZEŃ 173

Część 3: Umysł, serce i duch

13. Poczuj się pięknie

EMOCJE A ZDROWIE I WYGLĄD 185

14. Ciało i dusza

JAK DUCHOWOŚĆ WPŁYWA NA ZDROWIE, SAMOPOCZUCIE I URODĘ 197

15. W zgodzie z samym sobą

REDEFINICJA MEDYCYNY INTEGRACYJNEJ 207

Podziękowania 215

Dodatek 217

O autorach 235

Wykaz skrótów meridianów 239

Zobaczyć znaczy uwierzyć

TAJEMNICE ZDROWYCH I PIĘKNYCH OCZU

Ludzie w każdym wieku starają się zapobiegać powstawaniu drobnych zmarszczek, grubych opadniętych powiek, zwisających brwi, cieni pod oczami oraz pogarszaniu się wzroku i tzw. zespołowi suchego oka, gdy przybywa im lat. **Panie Doktorze, jak Czytelnicy mogą lepiej zadbać o oczy?**

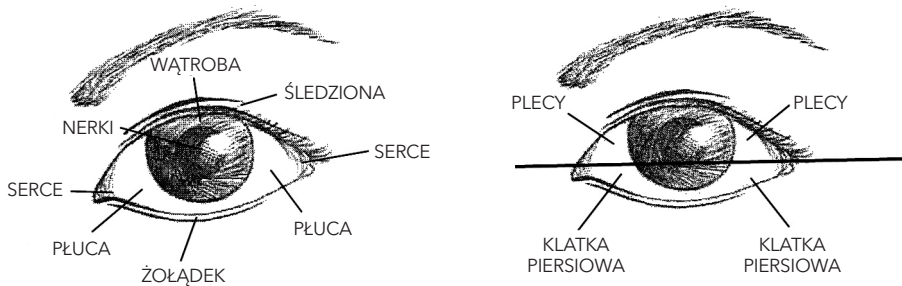
Każdy z nas wie, jak ważnym organem są oczy. Wspierane są głównie przez wątrobę i pęcherzyk żółciowy, więc jeśli którykolwiek z tych narządów cierpi, oczy to odzwierciedlą. Na przykład pojawianie się ciemnych plamek w polu widzenia lub rozmyte widzenie, zawroty głowy albo napady mdłości są wynikiem zaburzeń w pracy wątroby lub pęcherzyka żółciowego. Głównej przyczyny migren i bólów głowy rozpoczynających się w okolicy skroniowej za oczami także można się dopatrywać w nierównowadze energii tych organów wewnętrznych. Podobnie jest w przypadku zażółcenia oczu i żółtaczki – żółte zabarwienie białek oczu pojawia się, gdy chora wątroba nie jest w stanie usuwać bilirubiny z organizmu. Inne choroby wątroby, w tym zapalenie lub marskość, również stwarzają zagrożenie dla zdrowia i wyglądu oczu. Lekarze medycyny chińskiej potrafią też wysnuć wnioski na temat stanu zdrowia pacjenta w zależności od tego, czy jego oczy są matowe czy błyszczące i pogodne.

Biorąc pod uwagę ścisły związek między tymi narządami a oczami, bardzo niepokoi mnie fakt, że medycyna współczesna nadal przeprowadza operacje usunięcia pęcherzyka żółciowego w przypadku przewlekłej kamicy żółciowej, zamiast

najpierw wyleczyć wątrobę i układ endokrynologiczny metodami medycyny integracyjnej. Potencjalne konsekwencje takich operacji dla oczu mogą być bardzo poważne.

Aby mieć piękne i zdrowe oczy, należy wszelkimi sposobami zadbać o wątrobę i pęcherzyk żółciowy. **Zanim jednak wymienię te metody, porozmawiajmy o zadziwiającym i wyjątkowym połączeniu oczu ze wszystkimi innymi częściami ciała.** Czy wiesz, że obrzmiałe powieki są sygnałem niedomagania śledziony; czerwone, przekrwione lub podrażnione oczy podpowiadają nam, że serce potrzebuje nieco więcej troski; zaś pojawienie się jęczmienia na oku wskazuje na zbyt dużą wilgoć w całym organizmie?

Mówi się, że oczy są zwierciadłem duszy i jest to coś więcej niż tylko metafora. Oczy odzwierciedlają całokształt naszego zdrowia, gdyż są połączone z każdym narządem głównym oraz partnerskim, które z kolei funkcjonują w połączeniu z naszą sferą umysłową, emocjonalną i duchową. Wątroba i pęcherzyk żółciowy są głównym i partnerskim narządem zarządzającym oczami, natomiast pełna lista powiązań między oczami i organami wewnętrznymi przedstawia się następująco:



- rogówka i tęczówka odpowiadają wątrobie,
- naczynia krwionośne odpowiadają sercu,
- górna powieka odpowiada śledzionie, a dolna – partnerskiemu narządowi śledziony, żołądkowi,
- białka oczu, nazywane twardówką, odpowiadają płucom,
- soczewka oka i źrenica odpowiadają nerkom.

Pielęgnacja oczu oznacza więc dbanie o każdy z narządów wewnętrznych tymi metodami, które dotychczas omówiliśmy w tej książce. Oznacza także zachowanie większej ostrożności w kontakcie z niektórymi czynnikami patologicznymi, gdy przybywa nam lat i system odpornościowy ciała słabiej pracuje. Oto czego należy unikać:

- **ekspozycji na nadmierną energię gorąca**, która może spowodować obrzęk, zaczerwienienie, łzawienie, ból i krwawienie,
- **ekspozycji na nadmierną energię zimna**, która może spowodować nieostre widzenie, ból, nadwrażliwość na światło i łzawienie,
- **ekspozycji na skrajnie nasiloną energię wiatru**, która może spowodować skurcz, napięcie lub ból oczu oraz wokół gałek ocznych, ogólne zaczerwienienie i stany zapalne powiek, wrażliwość na światło, łzawienie, tymczasowy paraliż ruchomości oczu i powiek jak w przypadku porażenia Bella,
- **ekspozycji na nadmierną energię suchości**, która może spowodować zaczerwienienie, odczucie swędzenia, palenia i suchość oka,
- **ekspozycji na nadmierną energię wilgoci**, która może spowodować obrzmienie powiek, zażółcenie, nieostre i/lub podwójne widzenie, ból i nagromadzenie śluzu w oczach.

Należy również unikać zastoju energii, gdyż może to doprowadzić do bólów głowy lub oczu, zastoju w żyłach oraz tworzenia się guzów. Jeśli wykonujesz pracę wymagającą długotrwałego angażowania wzroku, jak najczęściej odrywaj się od niej i ruszaj się.

KILKA PROSTYCH METOD DBANIA O OCZY

Znajdź sposób na konstruktywne radzenie sobie z uczuciami złości, żalu, goryczy, rozdrażnienia i ogólnego niezadowolenia. Emocje te pozostawione same sobie atakują wątrobę i pęcherzyk żółciowy, a także niszczą wzrok. Niekorzystnie wpływają na stan fizyczny oczu oraz powodują, że w negatywny sposób postrzegasz otaczający świat.

Ogranicz spożycie alkoholu i kawy. Obie te używki powodują powstanie nadmiaru wilgoci w *qi* krwi, upośledzając dopływ składników odżywczych do oczu. Polecam zamiast nich pić zieloną herbatę.

Na wiosnę wprowadź do głównych posiłków pokarmy o smaku kwaśnym, takie jak cytryny, kiwi, zielone oliwki i zielone winogrona. Pomagają one w przywróceniu i zachowaniu płynów ciała, dzięki czemu oczy będą nawilżone, jasne i pogodne, a wzrok bystry.

Jedz więcej gotowanych zielonych warzyw liściastych, w tym jarmużu, szpinaku i botwinki.

Syć oczy kolorem turkusowym. Dodatki do garderoby w niebieskozielonym odcieniu tworzą silny przekaz – pozytywnie wpływają nie tylko na twój wzrok, lecz także na wrażenie wizualne, jakie wywierasz na innych.

Zadbaj o niebieskie i zielone elementy w wystroju domu i biura, zwłaszcza na wiosnę, gdy wątroba i pęcherzyk żółciowy są najbardziej wrażliwe. Mogą to być kwiaty, tkaniny, obrazy.

Noś okulary przeciwsłoneczne, aby chronić oczy przed patogenami niesionymi przez wiatr.

Zadbaj o odpoczynek między godziną 23:00 a 03:00. O tej porze *qi* przeprowadza nocne prace naprawcze wątroby.

Zakładaj maskę na oczy do spania, najlepiej w kojących odcieniach koloru niebieskiego i zielonego. Wspomoże sen i zapewni oczom dobry odpoczynek.

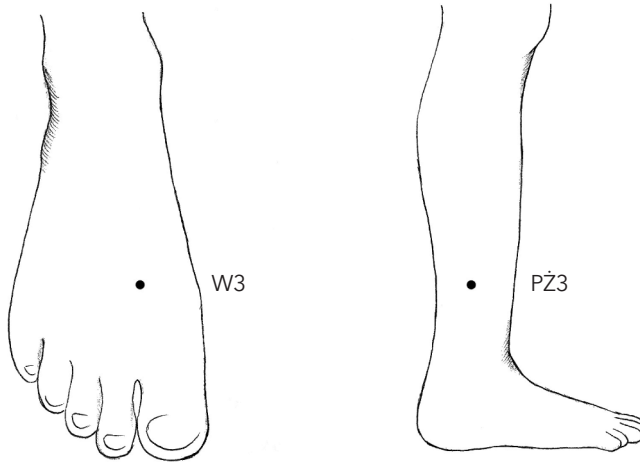
W ramach rozgrzewki na nadchodzący dzień śpiewaj dźwięk „mi” skali pentatonicznej, utrzymuj go tak długo, jak potrafisz.

Noś grubą ręcznie wykonaną biżuterię z drewna. Pamiętaj, że organiczna energia drewna wzmacnia wątrobę, a więc także oczy. Jeśli nadmierne skupienie na szczegółach przysłania ci istotę rzeczy, drewniana biżuteria przypomni ci o uzdrowieniu, jakie niesie ze sobą otwarcie się na otaczającą przyrodę.

Rozwijaj w sobie współczucie i umiejętność wybaczenia. Ułatwia to otwarcie się na racje drugiej strony w sporze oraz zharmonizowanie wątroby i oczu, umysłu i ciała, a także nas samych z otaczającym światem.

Masuj punkty akupunkturowe: Wątroba 3 i Pęcherzyk Żółciowy 37 zlokalizowane tak, jak na ilustracji na s. 103. Dzięki temu wszystkie narządy leżące na przebiegu meridianu wątroby będą optymalnie funkcjonowały.

Spróbuj i zobacz. Dosłownie!



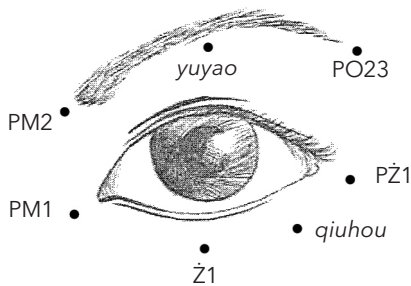
PRZYKŁADY WYLECZENIA PACJENTÓW

Czterdziestopięcioletnia Elena wpadła pewnego ranka w panikę, gdy okazało się, że nie jest w stanie przeczytać e-maili, które zwykle sprawdzała codziennie o tej porze dnia. Bez względu na to, jak bardzo powiększała czcionkę, cały czas widziała rozmyte litery. Jako redaktorka książek Elena całe dni czyta teksty i naprawdę musi mieć dobry wzrok. Jak to możliwe, aby w ciągu jednej nocy pogorszył się on tak bardzo?

Okulista powiedział jej, że wiek dopadł ją znienacka. Jej wzrok słabł już od jakiegoś czasu, jednak nie zwracała na to specjalnie uwagi, aż oczy wysłały sygnał SOS. Przepisał jej okulary do czytania i zasugerował, aby zwolniła nieco tempo pracy i dała sobie czas na obserwację tego, co jeszcze mówi jej ciało, zamiast akceptować pogarszanie się wzroku jako rezultat starzenia.

Elena posłuchała rady lekarza i przyszła do mnie, aby zapobiec dalszemu słabnięciu oczu. Zrobiłem jej, jak to nazywam, ogólny lifting zdrowia z nacięciem na poprawę wzroku. Oprócz leczenia akupunkturą, które zastosowałem, nauczyłem ją kilku prostych technik akupresury do dalszego samodzielnego wykonywania w domu. Po kolejnym, przeprowadzanym raz na rok badaniu oczu u okulisty powiedziała mi, że widzi dobrze. Jeśli chodzi o ogólny stan zdrowia, czuła się tak dobrze, jak nigdy przedtem. Kilka tygodni po zakończeniu leczenia zauważyła, że jest w stanie pokonywać pieszo większe odległości i ruch przycho-

dzi jej z większą łatwością niż wcześniej. Pożegnała się z bólem spowodowanym zapaleniem powięzi podeszwy stopy, gdy ścięgna łuków stopy dokuczają, utrudniając chodzenie. Kiedy spytałem ją, czy nadal wykonuje te techniki akupresury, których ją nauczyłem, odpowiedziała: „Codziennie!”. Jej zaangażowanie i wytrwałość zdecydowanie przysłużyły się w naprawieniu pewnych usterek w funkcjonowaniu meridianu wątroby, których nie była świadoma do czasu, gdy oczy powiedziały jej o nich. Następnym rysunek przedstawia lokalizację kluczowych punktów akupresury wokół oczu. Masując te punkty, poprawisz wzrok, stan ścięgien, więzadeł oraz paznokci, trawienie, sen i dużo więcej. Każdego wieczoru przed pójściem spać pocieraj delikatnie te punkty przez kilka minut, a obudzisz się na drugi dzień w lepszej kondycji. Nieustająco zadziwia mnie, jak zajęcie się jednym narządem wpływa na poprawę zdrowia wszystkich pozostałych na przebiegu tego samego meridianu.



MOJA TAJEMNICA, JAK ZACHOWAĆ ISKRĘ W OCZACH

Poniższy przepis jest jednym z moich ulubionych, które przekazuję pacjentom. Służy on poprawie ogólnego zdrowia oczu. Spróbuj. Nie tylko odczujesz różnicę, ale ją dostrzeżesz.

Congee na promienne oczy

(4 PORCJE)

Składniki

½ szklanki ryżu

4 szklanki wody

½ szklanki owoców goji (gou qi zi)

¼ szklanki migdałów i/lub orzechów laskowych

Oplucz dokładnie ryż. Wsyp go do garnka, wlej wodę i doprowadź całość do wrzenia na średnim ogniu. Zmniejsz płomień, i gotuj dalej pod przykryciem na małym ogniu.

Odłóż kilka orzechów na bok, resztę zmiel drobno.

Gdy ryż jest już w 70 procentach ugotowany i woda na dnie garnka ma kremową konsystencję, dodaj zmielone orzechy i owoce goji.

Mieszaj całość przez 2-3 minuty.

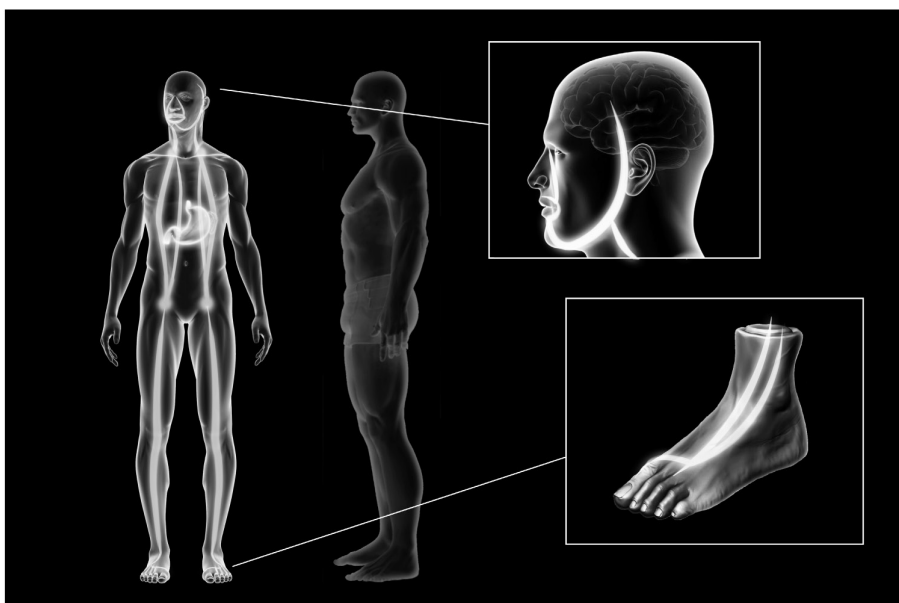
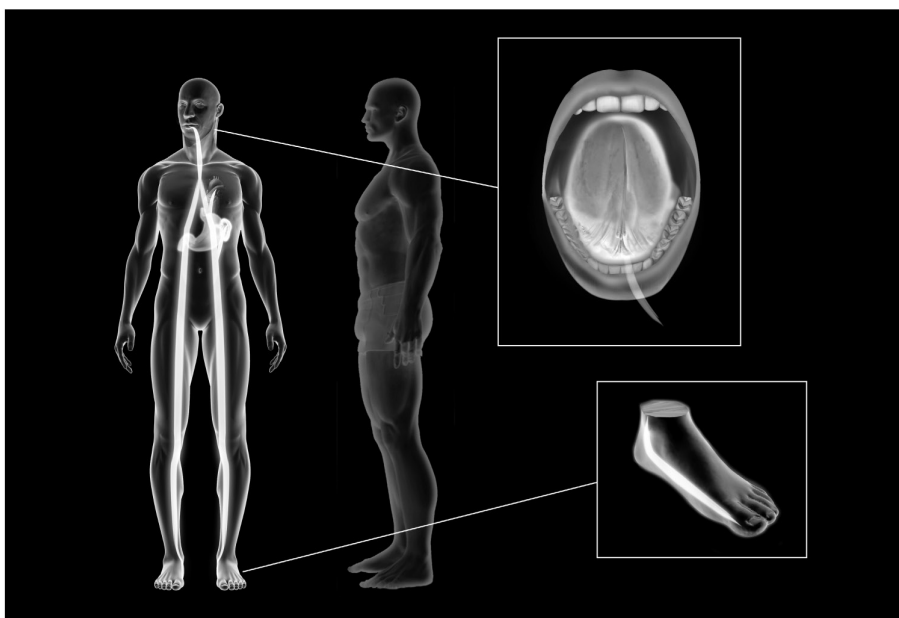
Podawaj gorące, przybrane pozostałymi orzechami.

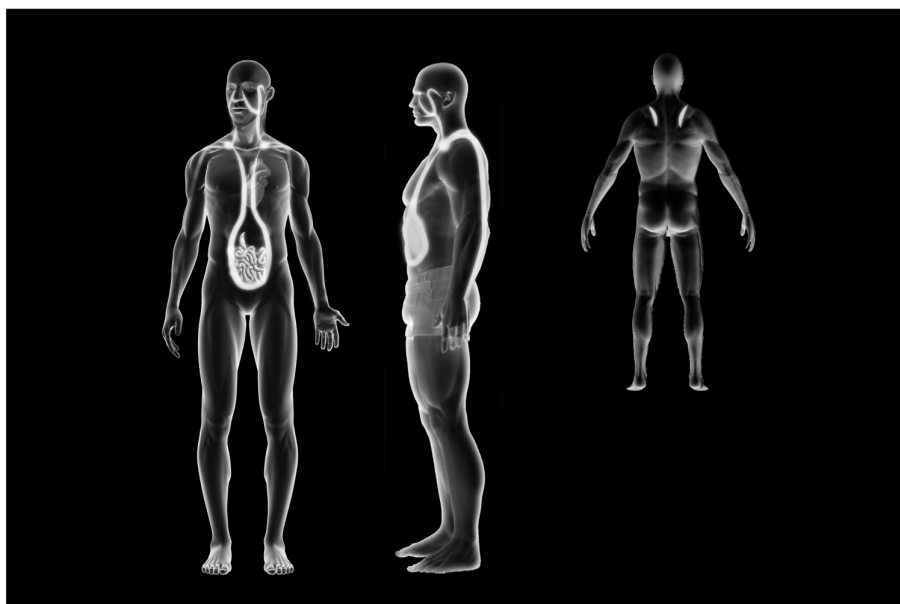
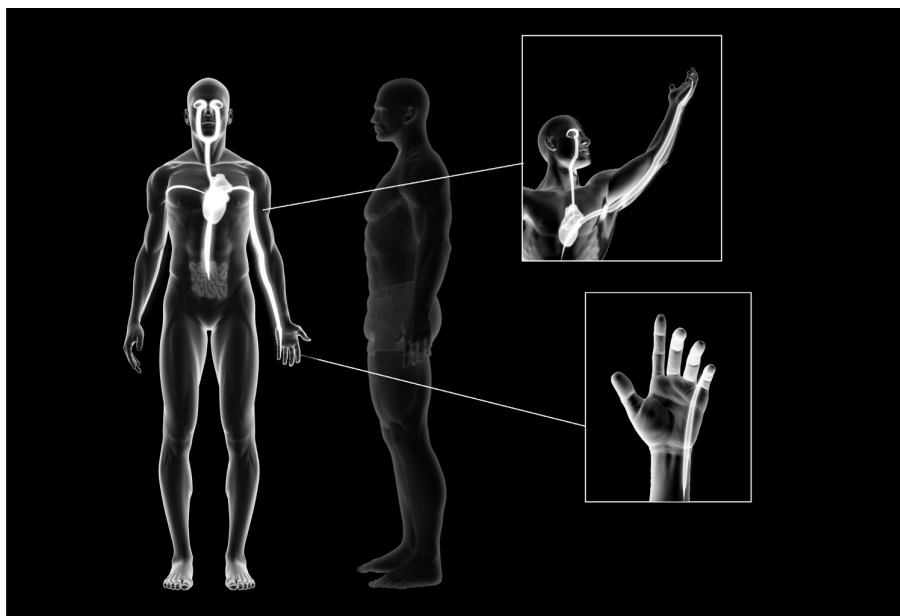
Równie smacznym wariantem tego przepisu jest zastąpienie owoców goji rozgniecionymi owocami morwy. Oba te owoce są doskonałe na oczy!

Rozważania Normy o zwierciadle duszy

Gdy rozmawiasz z kimś – mam na myśli prawdziwą rozmowę – patrzysz mu w oczy. Według mnie są one najbardziej ekspresyjnym elementem twarzy. Patrząc komuś w oczy, potrafimy odczytać jego myśli. Zobaczyć, jak na nas reaguje. Jeśli coś dotknie cię emocjonalnie, oczy mogą wypełnić się łzami. Mogą też bardziej się ożywić. Nie jesteś w stanie ukryć ich reakcji. One nie kłamią. Jeśli jesteśmy uważni i spostrzegawczy, dużo dowiemy się o drugiej osobie z jej oczu. Przekazują one energię emocji całej twarzy. Sposób, w jaki robimy makijaż na oczy, albo oprawki okularów, jakie do nich dobraćamy, też coś o nas mówią. Oczy są formą ekspresji i komunikacji nawet wtedy, gdy nie pada ani jedno słowo.

Zwykle nie maluję oczu. Pozwalam, aby same mówiły za siebie. Stosuję tylko delikatnie naturalną maskarę produkowaną przez RMS, nawilżam powieki oliwą z oliwek oraz noszę okulary. Ujawniają one moją osobowość w takim samym stopniu jak makijaż.





To inspirująca i wartościowa książka, pokazująca holistyczne podejście medycyny chińskiej do człowieka. Autorzy wyjaśniają, jak wielki wpływ na nasze zdrowie, wygląd i samopoczucie mają nie tylko nawyki żywieniowe, ale również stan emocjonalny i rozwój duchowy. Podkreślają, że wygląd zewnętrzny odzwierciedla zarówno kondycję zdrowotną organizmu, jak i naszą wewnętrzną harmonię. Książka zawiera szereg praktycznych wskazówek, jak zadbać o funkcjonowanie narządów wewnętrznych, by uzyskać równowagę emocjonalną i zapewnić sobie zdrowie i długowieczność. Gorąco zachęcam do lektury.

DR AGNIESZKA KRZEMIŃSKA, specjalista dietetyki i ziołolecznictwa w medycynie chińskiej

Są takie książki, które odmieniają nasze życie. Książki napisane z pasją, będące inspiracją i skarbnicą wiedzy. Jedną z nich jest *Twarzą na Wschód*. Jeśli masz otwarty umysł i chcesz poprawić jakość swojego życia, to lektura dla ciebie. Zobaczysz, że harmonia ciała i duszy, zachowanie energii życiowej w równowadze i zaprzyjaźnienie się ze swoim ciałem stanowi klucz do urody i lepszego życia. Spróbuj! Nie pożałujesz.

PAULINA HOLTZ, aktorka

Czy łatwo się męczysz? Czy masz za duży brzuch? Czy masz przewlekły nieżyt nosa?
Czy masz cienie pod oczami? Czy często masz suchą skórę? Czy marzną ci dłonie i stopy?
Czy masz skórę skłoną do trądziku?

Jeśli na którekolwiek z tych pytań odpowiesz twierdząco, twoje *qi* – energia witalna niezbędna do utrzymania wszystkich funkcji ciała – prawdopodobnie jest w stanie nierównowagi. Autorzy, czerpiąc z mającej 2500 lat wiedzy i mądrości Wschodu, uczą, jak odbudować *qi* i uzyskać wewnętrzne zdrowie i zewnętrzny blask.

W książce znajdziesz:

- opis tego, w jaki sposób główne narządy wewnętrzne wpływają na każdy aspekt naszego życia i jak utrzymać je w równowadze;
- wskazówki dotyczące odżywienia włosów, skóry, oczu, ust, zębów i paznokci;
- test samooceny pomocny w określeniu własnej energetycznej kondycji zdrowotnej;
- listę działań profilaktycznych;
- całoroczny plan odnowy, zawierający porady dotyczące snu, seksu, ćwiczeń i żywienia.

DR N. MED. JINGDUAN YANG jest uznanym lekarzem, licencjonowanym psychiatrą i międzynarodowym ekspertem w dziedzinie klasycznych form medycyny chińskiej. W wyjątkowy sposób łączy w swojej praktyce akupunkturę, ziołolecznictwo chińskie, technikę neuroemocjonalną, poradnictwo dietetyczne, psychoterapię i odpowiednie leki.

NORMA KAMALI jest amerykańską projektantką mody, a także laureatką kilku nagród Coty i CFDA. Poprzez rozmaite przedsięwzięcia oraz WELLNESS CAFÉ, którą założyła w 2002 roku, Norma wspiera i promuje sprawność fizyczną, zdrowie, urodę i rozwój osobisty.

ISBN: 978-83-7579-603-2



Cena: 49,90 zł (w tym 5% VAT)

www.galaktyka.com.pl