



MGŁA MÓZGOWA

wg Medycyny Chińskiej

Śluz, niedobór Qi
czy niedobór Krwi?

Elżbieta Kąsztelanec

Spis treści

O mnie	2
Wstęp	4
ROZDZIAŁ 1	
To nie fanaberia – to wołanie o troskę	6
ROZDZIAŁ 2	
Czym jest mgła mózgowa – i dlaczego nie ma jej w podręcznikach Medycyny Chińskiej	11
ROZDZIAŁ 3	
Mgła z Wilgoci – kiedy głowa staje się ciężka jak chmura.....	17
ROZDZIAŁ 4	
Gdy umysł potrzebuje odżywienia – niedobór Krwi i mgła mózgowa.....	23
ROZDZIAŁ 5	
Gdy brak Ci „paliwa” – niedobór Qi i ospały umysł	29
ROZDZIAŁ 6	
Jak rozpoznać swój wzorec – test i samodiagnoza w nurcie Medycyny Chińskiej.....	34
ROZDZIAŁ 7	
Dieta jako lekarstwo – oczyszczająca Śluz vs. odżywiająca Krew.....	49
ROZDZIAŁ 8	
Zioła i naturalne wspomaganie jasności umysłu	46
ROZDZIAŁ 9	
Styl życia – co wspiera jasność umysłu?.....	64
ROZDZIAŁ 10	
Dwie historie, dwa wzorce – ścieżki Kasi i Joanny.....	61
ROZDZIAŁ 11	
Z czułością dla siebie – podsumowanie i dalsze kroki.....	66
Źródła	72

Elżbieta Kasztelaniec

Mikrobiolog, Coach, Dietetyk
Medycyny Chińskiej

Jestem mikrobiologiem,
coachem i dietetykiem
Medycyny Chińskiej.

Posiadam ponad 20-letnie
doświadczenie. Pomagam w
zmianie nawyków
żywieniowych u dorosłych i
dzieci i uczę jak skutecznie
wykorzystać Medycynę Chińską
w życiu codziennym, by
odzyskać zdrowie.

Przeprowadziłam ponad 5000
konsultacji i przeszkoliłam 20
000 osób z tego zakresu. Wiem,
że to dieta jest najważniejszym
elementem każdej kuracji.
Łączę metody naturalne,
medycynę klasyczną i chińską,
by pomagać ludziom poczuć
się dobrze we własnym ciele.



Mini słowniczek Medycyny Chińskiej

- **Qi** – energia życiowa, która napędza wszystkie procesy w ciele. To dzięki Qi oddychamy, trawimy, poruszamy się i myślimy. Gdy Qi jest osłabione – czujemy zmęczenie, mgłę umysłową, spadek odporności.
- **Krew** – nie tylko fizyczna krew, ale również „substancja” odżywiająca ciało i umysł. Krew odżywia mózg, skórę, mięśnie i pozwala zachować spokój ducha. Niedobór Krwi to m.in. zawroty głowy, suchość, bezsenność.
- **Yin i Yang** – dwie podstawowe siły w naturze i w człowieku. Yin to spokój, nawilżenie, chłód, noc. Yang to ruch, ciepło, energia, dzień. Harmonia Yin i Yang = równowaga zdrowotna.
- **Shen** – duch, umysł, świadomość. Mieści się w Sercu. Gdy Shen jest niespokojny, czujemy się rozproszone, nerwowe, nie możemy się skupić. Klarowny Shen to jasność umysłu i spokojne emocje.
- **Jing** – esencja życiowa, zapas energii dziedziczony po przodkach. To z niej powstaje Krew, Qi, płodność. Jing zużywa się z wiekiem, stresem i przepracowaniem. Wzmacnianie Jing = dbałość o długowieczność.

- **Śluz** – patologiczna substancja powstała z Wilgoci i osłabionej przemiany pokarmów. Śluz może zablokować umysł, wywołać mgłę, ciężkość w głowie, zamulenie. Powstaje z osłabionej Śledziona.
- **Wilgoć** – patologiczny płyn, który gromadzi się w ciele i zaburza jego równowagę. Może pochodzić zarówno z zewnątrz (Wilgoć zewnętrzna) jak i powstać wewnętrznie (Wilgoć wewnętrzna).
- **Śledziona** – organ odpowiedzialny za trawienie, przyswajanie, produkcję Qi i Krwi. Lubi ciepło, regularność i lekkostrawne jedzenie. Osłabiona – prowadzi do mgły mózgowej i braku energii.
- **Język i puls** – podstawowe narzędzia diagnostyczne w Medycynie Chińskiej. Język pokazuje stan narządów, poziom Wilgoci, Krwi, Qi. Puls informuje o sile i jakości energii krążącej w ciele.

Ten słowniczek pomoże Ci lepiej zrozumieć język Medycyny Chińskiej i świadomie korzystać z jej mądrości.



Rozdział 1

To nie fanaberia – to wołanie
o troskę



Brzmi znajomo?

Jeśli tak, być może znasz z własnego doświadczenia zjawisko, które coraz częściej nazywane jest **mgłą mózgową** – stanem, w którym umysł nie pracuje z taką jasnością, jakbyśmy tego chcieli. To nie jest medyczna diagnoza z podręcznika, ale bardzo realny i częsty opis codziennego funkcjonowania wielu kobiet – zwłaszcza w okresie menopauzy, przewlekłego stresu czy przepracowania.

Mgła mózgowa – niewidzialna, ale odczuwalna

Nie znajdziesz jej na wyniku badania krwi. Nie pokaże się w rezonansie. Ale odczuwa się ją każdego dnia. To trudność w skupieniu się, zapominanie słów, opóźniona reakcja na bodźce. To wrażenie, że wszystko wokół jest jakieś przytłumione, zniekształcone – jakby świat przysłonięty był mleczną szybą.

W **Medycynie Chińskiej** mgła mózgowa nie jest osobnym rozpoznaniem – to **sygnał**, że w organizmie dzieje się coś, co zaburza naturalny przepływ energii (Qi), odżywienie umysłu (Krew), albo że w ciele gromadzi się patogen – Wilgoć i Śluz – który zasnuwa umysłową przejrzystość. Nie walcz z tym. Wsłuchaj się. Twoje ciało mówi: *potrzebuję wsparcia*.





Nie jesteś sama – i nie przesadzasz!

Choć mgła mózgowa bywa ignorowana przez otoczenie – „zmęczona jesteś”, „to przez wiek”, „przejdzie Ci” – w rzeczywistości to realne obciążenie, które może znacząco obniżyć jakość życia. Trudniej pracować, skupić się na rozmowie, a nawet odpocząć, bo umysł nie „odpuszcza”.

Szczególnie kobiety w okresie menopauzy doświadczają tej zmiany intensywnie – to czas spadku Jing (esencji życiowej), osłabienia Krwi i często – przeciążenia psychicznego. Wszystko to razem prowadzi do uczucia dezorientacji, zamglenia, czasem nawet lęku i frustracji.

„Nie pamiętam, po co weszłam do kuchni.”

„Czuję, jakbym żyła w bańce, obok życia.”

„Wiem, że coś chciałam zrobić, ale nie mogę sobie przypomnieć co.”

Przestań się oceniać – zacznij się wspierać

Ten e-book powstał z myślą o Tobie – kobiecie, która być może zadaje sobie pytanie: „Co się ze mną dzieje?” i pragnie odzyskać jasność umysłu nie przez presję, ale przez **łagodność, uważność i wsparcie**.

W kolejnych rozdziałach zabiorę Cię w podróż przez mądrość Medycyny Chińskiej – podejścia, które nie tylko leczy objawy, ale szuka **przyczyny** i patrzy na Ciebie **holistycznie**: ciało, emocje, rytm dnia, jakość snu, sposób oddychania, to, co jesz i co czujesz.

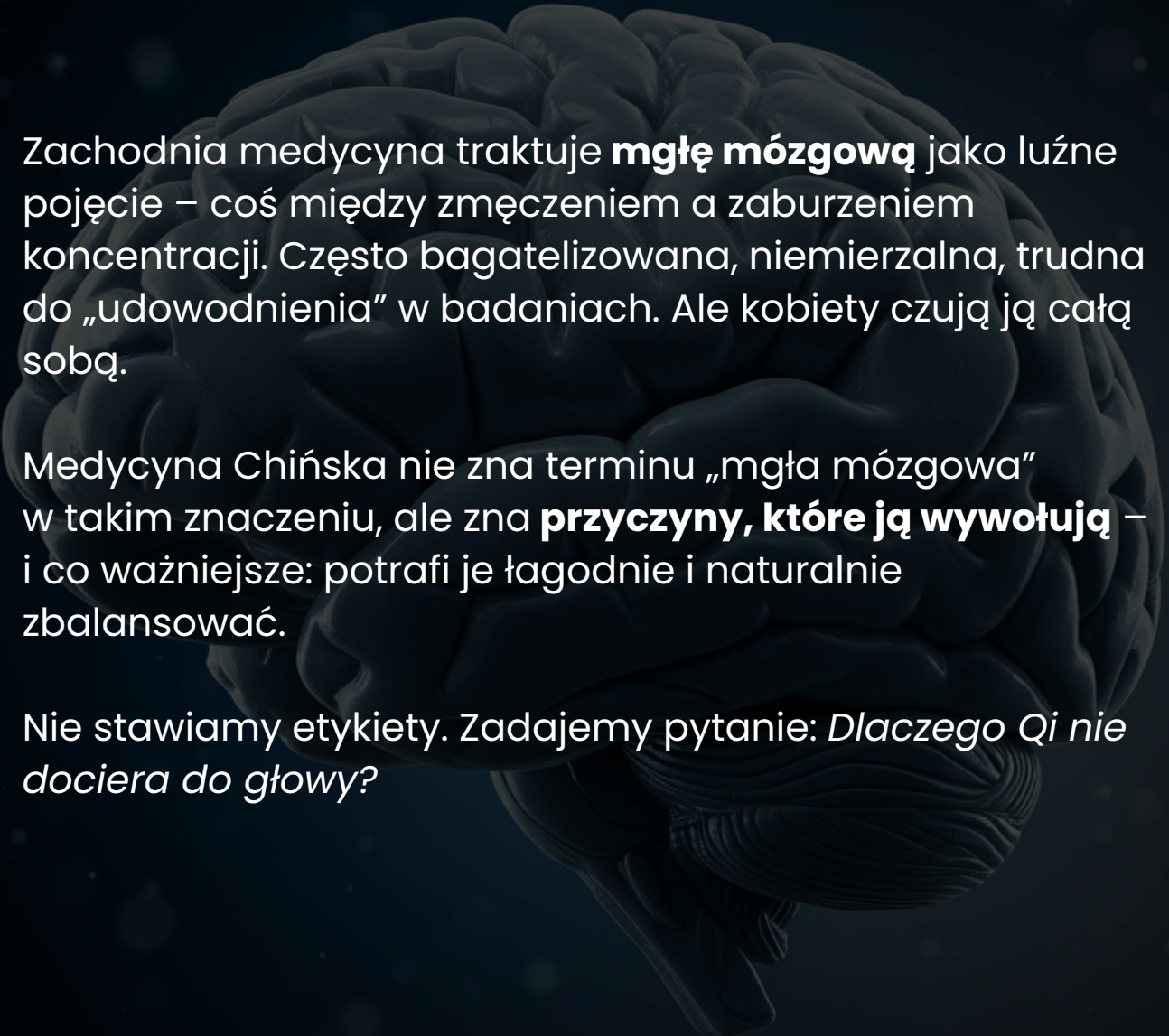
Bo **Tvoja mgła to nie lenistwo. To komunikat**. A skoro go słyszysz, to jesteś już na dobrej drodze, by zadbać o siebie.





Rozdział 2

Czym jest mgła mózgowa –
i dlaczego nie ma jej w
podręcznikach Medycyny
Chińskiej?



Zachodnia medycyna traktuje **mgłę mózgową** jako luźne pojęcie – coś między zmęczeniem a zaburzeniem koncentracji. Często bagatelizowana, niemierzalna, trudna do „udowodnienia” w badaniach. Ale kobiety czują ją całą sobą.

Medycyna Chińska nie zna terminu „mgła mózgową” w takim znaczeniu, ale zna **przyczyny, które ją wywołują** – i co ważniejsze: potrafi je łagodnie i naturalnie zbalansować.

Nie stawiamy etykiety. Zadajemy pytanie: *Dlaczego Qi nie dociera do głowy?*

Co dokładnie czujesz?

Jeśli masz wrażenie, że Twój umysł nie działa tak, jak dawniej, być może zauważasz:

- trudność w koncentracji,
- rozkojarzenie,
- uczucie "waty w głowie",
- zapominanie słów lub nazw,
- powolne kojarzenie informacji,
- wrażenie mentalnego zamglenia, zwłaszcza po posiłkach lub po stresie,
- brak jasności umysłu mimo odpoczynku.

To właśnie mgła mózgowa. Subtelna, ale obezwładniająca.



Jak widzi to Medycyna Chińska?

W Medycynie Chińskiej nie pytamy: ❌ „Co to za choroba?”,
lecz raczej:

- ✓ „Gdzie w organizmie zaburzony jest przepływ energii?”
- ✓ „Dlaczego Shen (umysł) jest przyćmione?”
- ✓ „Czy coś blokuje Qi – energię życiową – by dotarła do mózgu?”

Najczęstsze odpowiedzi?

To **Śluz**, **niedobór Krwi** albo **niedobór Qi** – trzy różne wzorce, które mogą występować osobno lub... razem.

Przyczyna wg Medycyny Chińskiej	Jak wpływa na umysł?	Objawy
Wilgoć i Śluz	„Zamula” głowę, blokuje przepływ energii	Senność, ciężkość, mgła po posiłkach
Niedobór Krwi	Umysł nie jest odżywiony	Zawroty głowy, suchość, emocjonalność
Niedobór Qi	Mózg nie ma „paliwa” do myślenia	Zmęczenie od rana, ospałość, apatia

Kiedy najczęściej pojawia się mgła mózgowa?

Medycyna Chińska uczy, że objawy pojawiają się w określonych sytuacjach, które rozregulowują ciało i umysł. Najczęstsze scenariusze to:

Okres / Sytuacja	Wyjaśnienie wg Medycyny Chińskiej
Menopauza	Spadek Jing, niedobór Krwi, niedobór Yin
Długotrwały stres	Zastój Qi Wątroby, Osłabienie Śledziony
Przemęczenie / przepracowanie	Niedobór Qi Śledziony i Nerek
Po chorobie, infekcjach	Osłabienie Qi i Krwi, często z Wilgocią
Po posiłkach (szczególnie słodkich i ciężkich)	Nagromadzenie Śluzu, osłabiona transformacja

To nie „zły dzień”. To system alarmowy ciała, które mówi: „Zwolnij, zadbaj o mnie, wróć do równowagi.”



A więc – nie szukamy jednej choroby.

Zamiast tego zadajemy pytania:

- Czy masz uczucie ciężkości w głowie, zwłaszcza po jedzeniu?
- Czy odczuwasz zmęczenie zaraz po przebudzeniu?
- Czy jesteś blada, masz zawroty głowy, suchość w ciele?
- Czy Twój język ma lepki nalot, jest opuchnięty, blady?

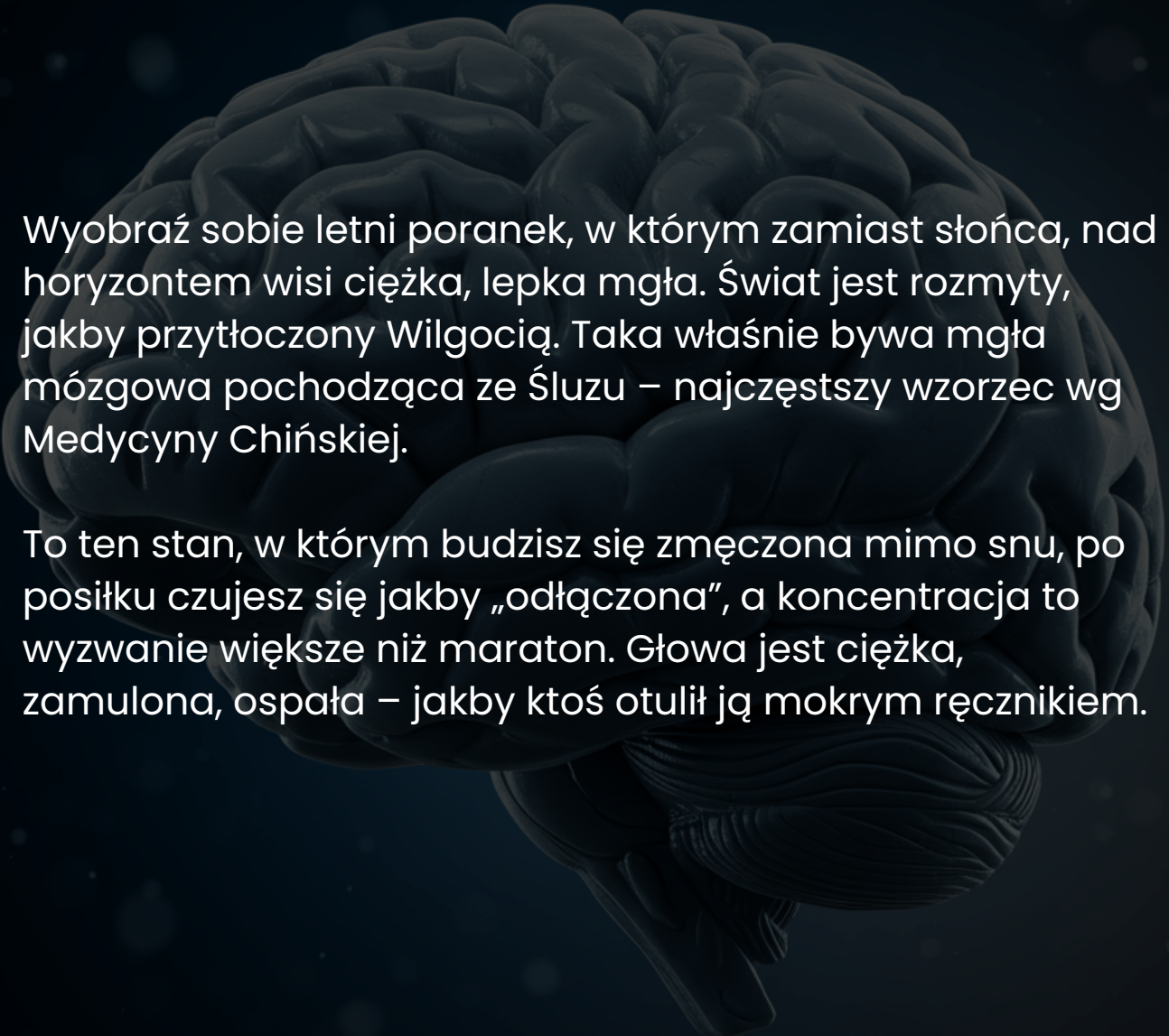
Twoje ciało zna odpowiedź.

Medycyna Chińska pomaga ją zrozumieć.



Rozdział 3

Mgła z Wilgoci – kiedy
głowa staje się ciężka jak
chmura



Wyobraź sobie letni poranek, w którym zamiast słońca, nad horyzontem wisi ciężka, lepka mgła. Świat jest rozmyty, jakby przytłoczony Wilgocią. Taka właśnie bywa mgła mózgowa pochodząca ze Śluzu – najczęstszy wzorzec wg Medycyny Chińskiej.

To ten stan, w którym budzisz się zmęczona mimo snu, po posiłku czujesz się jakby „odłączona”, a koncentracja to wyzwanie większe niż maraton. Głowa jest ciężka, zamulona, ospała – jakby ktoś otulił ją mokrym ręcznikiem.

Czym jest Śluz wg Medycyny Chińskiej?

W Medycynie Chińskiej Śluz to nie tylko coś, co kojarzymy z katarem. To patologiczna substancja, która powstaje z nadmiaru Wilgoci i osłabionej przemiany pokarmów – czyli wtedy, gdy Śledziona nie radzi sobie z przetwarzaniem (transformacją) i transportem tego, co zjadasz.

Gdy Qi Śledziony słabnie, Wilgoć zamienia się w Śluz, a Śluz – otula umysł i duszę mgłą.

Ten Śluz nie musi się objawiać fizycznie. On osadza się w głowie, przyćmiewa Shen (świadomość), blokuje oryficzne otwory (czyli kanały percepcji, zmysłów i myśli). Dlatego często mówimy: „Nie mogę się skupić”, „Czuję się jakby nieobecna”, „Wszystko jest jakieś ciężkie...”

Objawy typowe dla wzorca Wilgoci i Śluzu:

- uczucie ciężkiej głowy, zwłaszcza rano,
- senność mimo snu,
- pogorszenie jasności myślenia po posiłkach,
- lepki nalot na języku,
- wzdęcia, obrzęki, uczucie ociężałości w ciele,
- mgła mózgowa po nabiale, cukrze, surowych produktach,
- brak ochoty na ruch.

Czy brzmi znajomo?

Skąd się bierze ten Śluz?

Najczęściej z codziennych nawyków, które osłabiają Śledzionę, np.:

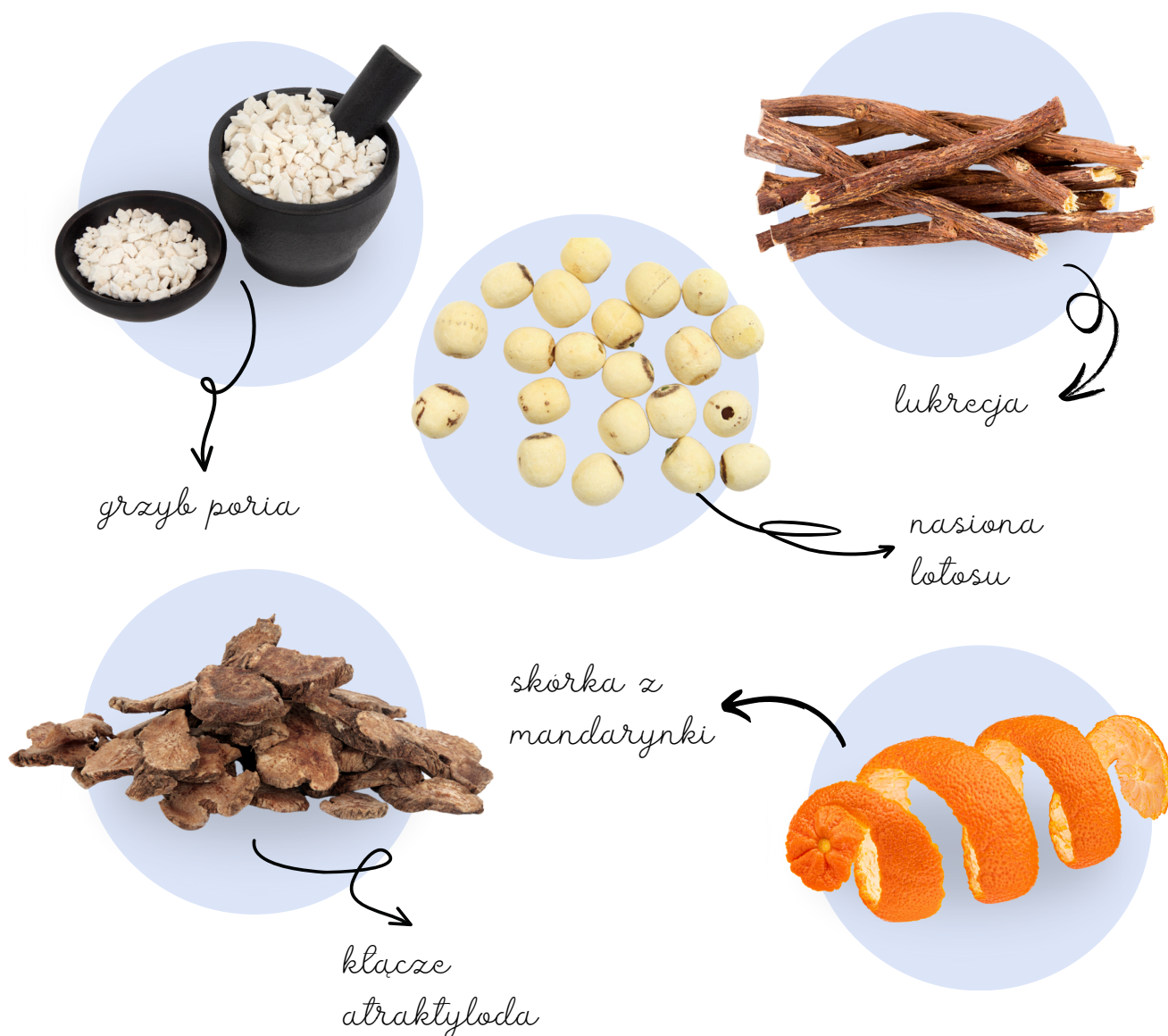
- jedzenie w biegu, w stresie, bez uważności,
- nadmiar zimnych, surowych potraw i napojów,
- dieta bogata w nabiał, białe pieczywo, cukier, smażone jedzenie,
- brak ciepłych posiłków,
- mało ruchu i przewlekły stres.

Śledziona – centrum trawienia wg Medycyny Chińskiej – lubi ciepło, regularność i spokój. Gdy tego nie dostaje, traci siłę. A wtedy Wilgoć zalega – i pojawia się mgła.

Co możesz zrobić, by rozproszyć mgłę Śluzu?

Dieta:

- **Jedz ciepłe i lekkostrawne posiłki** – zupy, warzywa korzeniowe, kasze (jaglana, quinoa).
- **Ogranicz nabiał, cukier, surowiznę** – zwłaszcza zimną.
- **Wprowadź zioła osuszające:** grzyb poria, skórkę mandarynki, świeży imbir, krwawnik, lukrecję, kłacze atraktyloda



Produkty spożywcze wspierające proces:

- kasza jaglana, komosa ryżowa,
- marchew, dynia, pasternak,
- por, świeży imbir, cynamon,
- zupy na bazie warzyw korzeniowych,
- gotowane jabłka z cynamonem,
- niewielka ilość fermentowanych produktów (np. kiszona rzodkiew, kombucha – ale ostrożnie).

Zalecenia stylu życia:

- ruch – rozprasza Śluz, aktywizuje Qi,
- unikanie zimnych napojów i posiłków,
- regularne godziny posiłków,
- praca z oddechem i świadomością ciała,
- ograniczenie ekspozycji na Wilgotne środowisko.

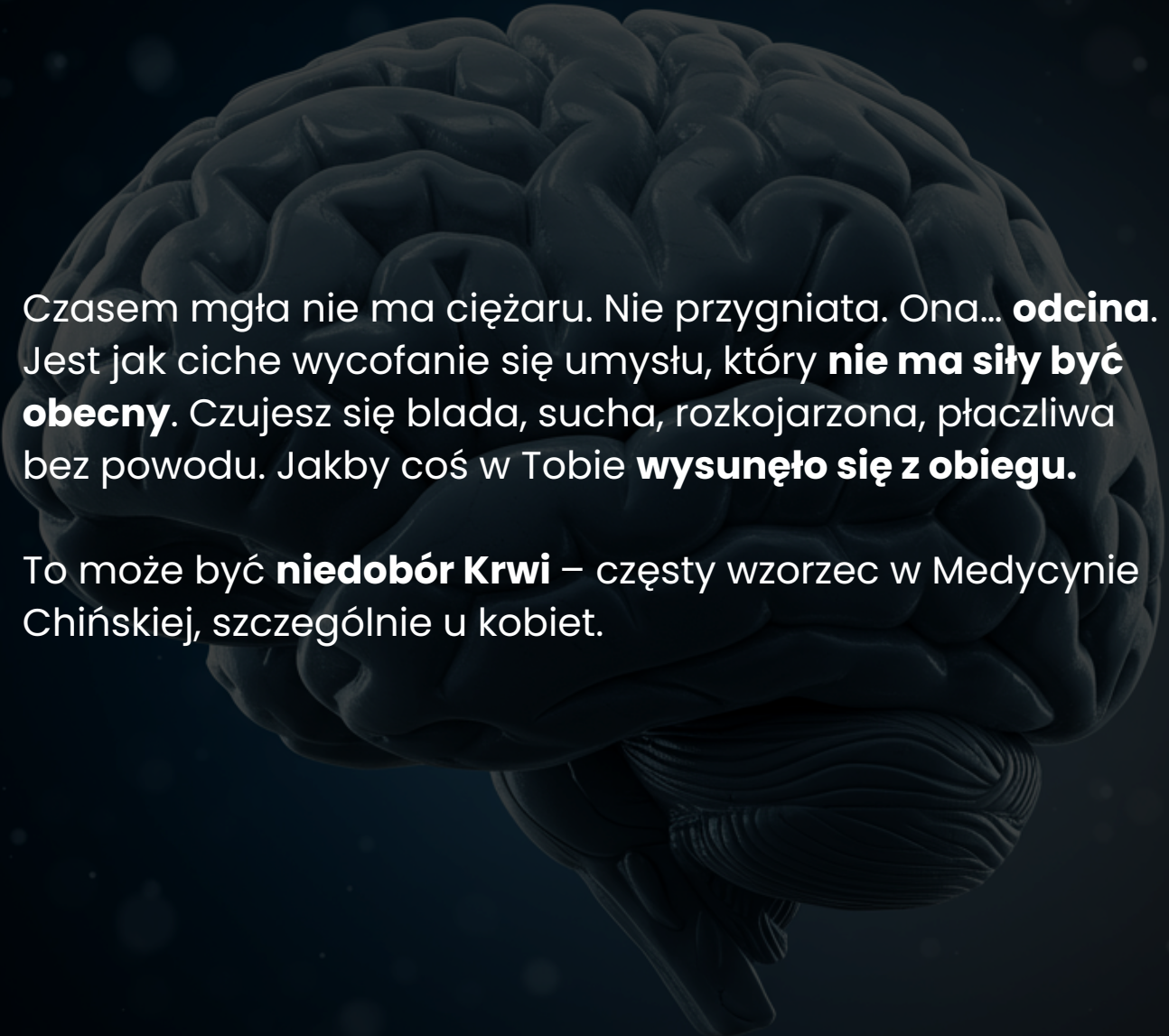


**„Rozpuszczenie Śluzu to nie dieta-cud.
To powrót do rytmu, który zna Twoje ciało:
ciepło, prostota, ruch, cisza.”**



Rozdział 4

Gdy umysł potrzebuje
odżywienia – niedobór Krwi
i mgła mózgowa



Czasem mgła nie ma ciężaru. Nie przygniata. Ona... **odcina**.
Jest jak ciche wycofanie się umysłu, który **nie ma siły być
obecny**. Czujesz się blada, sucha, rozkojarzona, płaczliwa
bez powodu. Jakby coś w Tobie **wysunęło się z obiegu**.

To może być **niedobór Krwi** – częsty wzorzec w Medycynie
Chińskiej, szczególnie u kobiet.

Czym jest „Krew” w Medycynie Chińskiej?

W Medycynie Chińskiej **Krew (Xue)** to coś więcej niż to, co płynie w żyłach. To **subtelna, głęboka substancja odżywcza**, która karmi ciało i umysł. **Nawilża, ugruntowuje, uspokaja**. To ona „zakotwicza Shen” – czyli ducha, świadomość, emocje.

Kiedy Krwi brakuje, umysł zaczyna dryfować. Pojawia się rozproszenie, lęk, bezsenność i mgła.

Typowe objawy niedoboru Krwi:

- zawroty głowy,
- bladość skóry i języka,
- suchość skóry, włosów i śluzówek,
- osłabienie, szybkie męczenie się,
- kołatanie serca,
- zaburzenia snu,
- uczucie „odłączenia” od ciała,
- emocjonalna wrażliwość, płaczliwość,
- zapominanie słów, trudność w przypominaniu sobie informacji.

Brzmi znajomo?

Często współistnieje z:

- niedoborem Qi Śledziony (która produkuje Krew),
- niedoborem Yin,
- przewlekłym stresem lub smutkiem (osłabienie Płuc i Serca).

U kogo pojawia się ten wzorzec?

Najczęściej pojawia się u kobiet:

- po obfitych miesiączkach,
- po porodach i karmieniu,
- w okresie menopauzy (naturalne osłabienie Jing),
- przy diecie ubogiej w składniki odżywcze,
- po długotrwałym stresie, smutku, bezsenności.

To bardzo „kobiecy” wzorzec. Często towarzyszy mu delikatność, wyczerpanie, potrzeba utulenia od środka.

Co możesz zrobić?

Dieta wzmacniająca Krew:

- buliony z kości i mięsa,
- jajka, czerwone mięso (jeśli dobrze tolerowane),
- czerwone warzywa i owoce (buraki, jagody, wiśnie),
- kasze: jagłana, gryczana, komosa ryżowa,
- gotowane warzywa korzeniowe,
- goji, daktyle czerwone, suszone morele.

**Gotowanie z intencją jest równie ważne jak składniki.
Zupa ugotowana z troską – to też forma terapii.**



Przykładowe zioła:

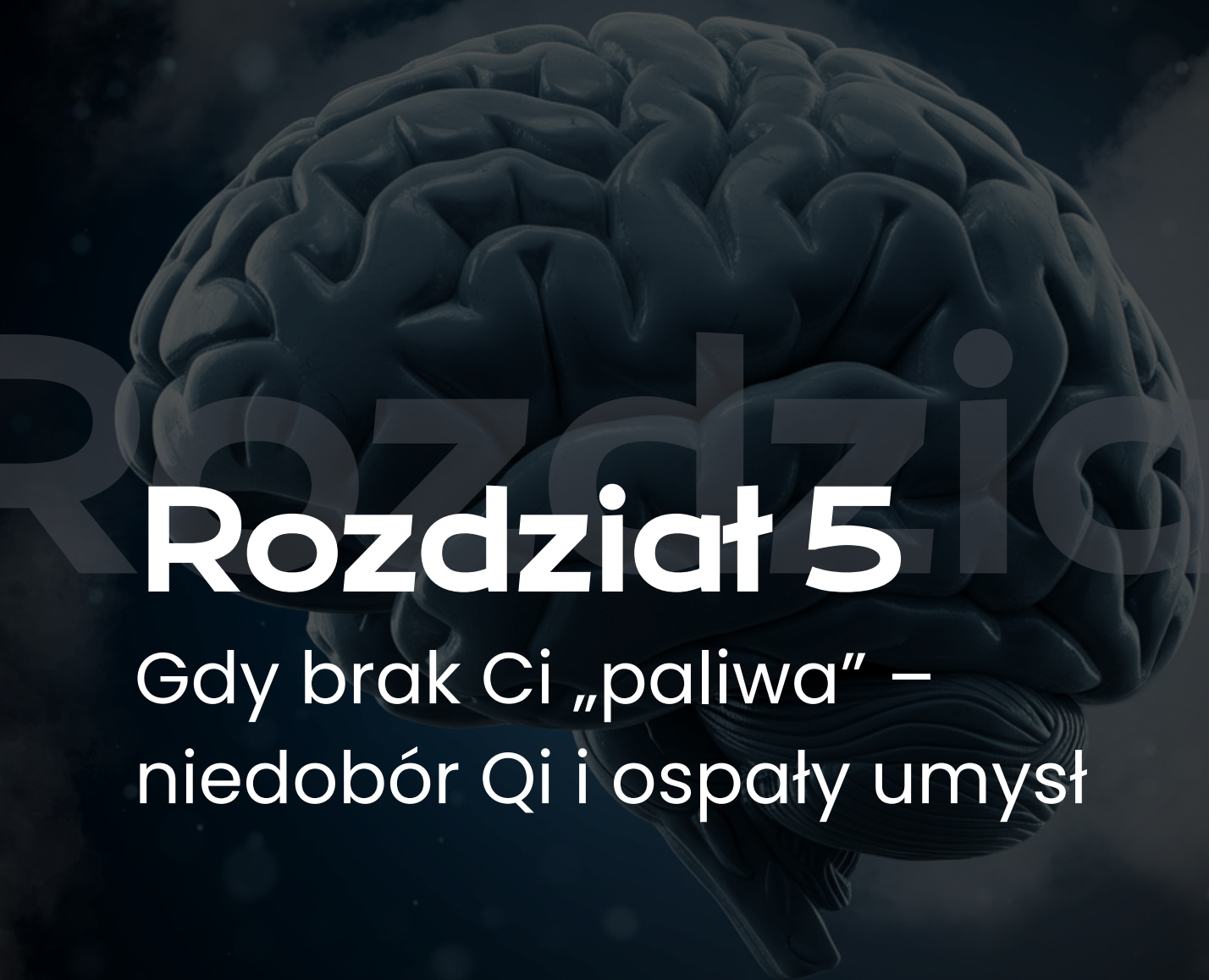
- **Dang Gui** – dzięgiel chiński,
- **Shu Di Huang** – rehmania,
- **Bai Shao** – biała piwonia,
- **Gou Qi Zi** – jagody goji,
- **Zao Ren** – nasiona jujuby,
- **He Shou Wu** – rdest wielokwiatowy.



Styl życia:

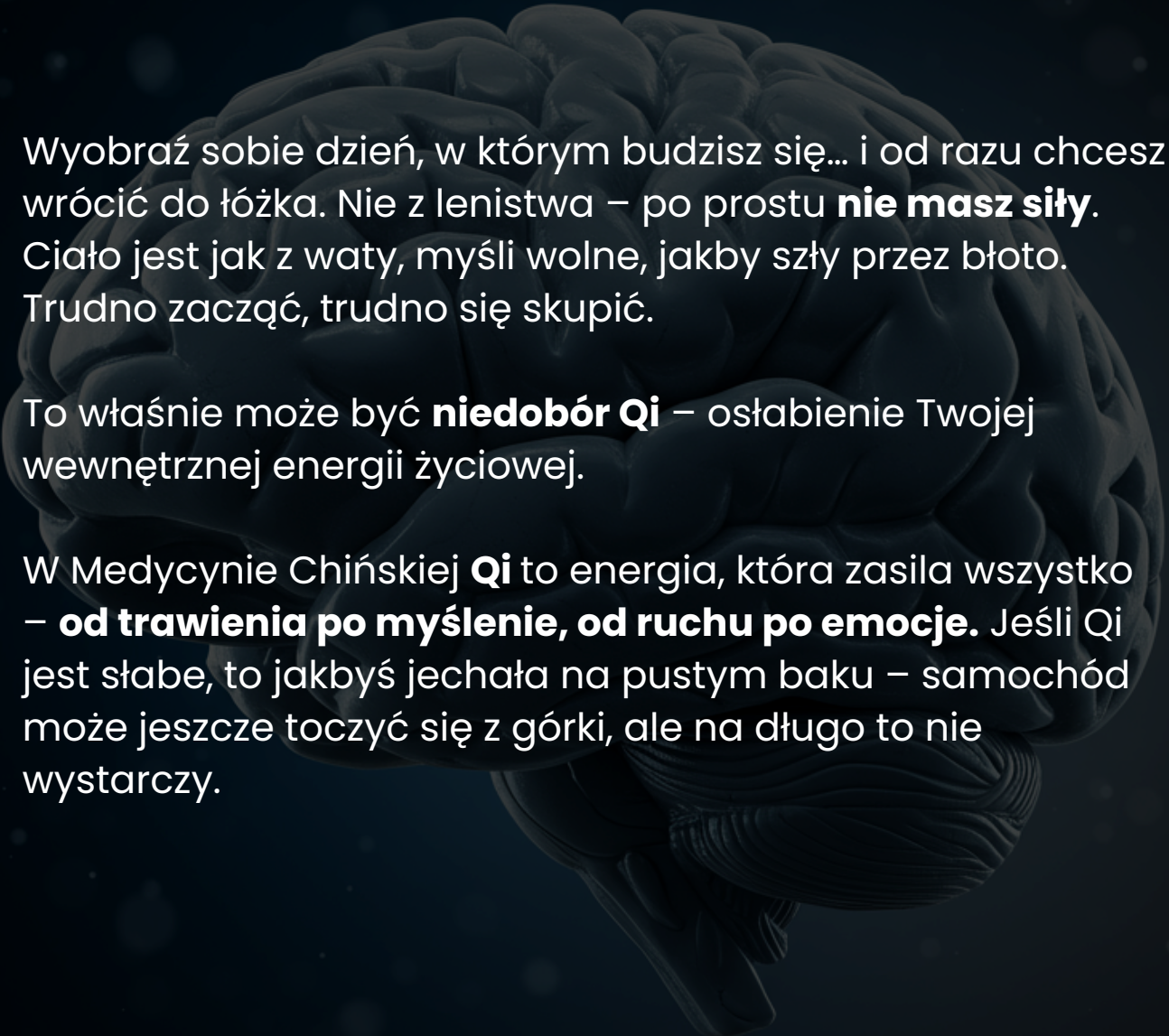
- **Sen przed 23:00** – między 1:00:00 a 3:00 regeneruje się Wątroba, odpowiedzialna za Krew, przed nią jest Pęcherzyk Żółciowy (23:00- 1:00)
- **Ograniczenie ekranów wieczorem** – szczególnie niebieskiego światła.
- **Spokojne wieczorne rytuały** – herbata, kąpiel stóp, oddech, afirmacje.
- **Medytacja z czułością:** *Moja Krew mnie odżywia. Moja Krew mnie chroni.*





Rozdział 5

Gdy brak Ci „paliwa” –
niedobór Qi i ospały umysł



Wyobraź sobie dzień, w którym budzisz się... i od razu chcesz wrócić do łóżka. Nie z lenistwa – po prostu **nie masz siły**. Ciało jest jak z waty, myśli wolne, jakby szły przez błoto. Trudno zacząć, trudno się skupić.

To właśnie może być **niedobór Qi** – osłabienie Twojej wewnętrznej energii życiowej.

W Medycynie Chińskiej **Qi** to energia, która zasila wszystko – **od trawienia po myślenie, od ruchu po emocje**. Jeśli Qi jest słabe, to jakbyś jechała na pustym baku – samochód może jeszcze toczyć się z góry, ale na długo to nie wystarczy.

Czym objawia się niedobór Qi?

To wzorzec, który daje subtelne, ale bardzo uciążliwe objawy:

- brak energii umysłowej,
- zmęczenie już rano, które nie mija po śnie,
- trudność w rozpoczynaniu działań,
- brak motywacji i spowolnienie,
- zawroty głowy przy zmianie pozycji,
- chłód w ciele, bladość,
- zaburzenia trawienia (wzdęcia, uczucie pełności).

Często współistnieje z:

- niedoborem Krwi (brak materiału do tworzenia Qi),
- Śluzem (osłabiona transformacja płynów),
- długotrwałym stresem lub brakiem snu.

Dlaczego Qi słabnie?

Najczęściej przez życie „na wysokich obrotach” – bez ładowania baterii. Oto najczęstsze przyczyny:

- przemęczenie, przepracowanie, brak czasu na odpoczynek,
- nieregularne posiłki, zbyt lekkie lub zbyt ciężkie,
- brak snu lub sen przerywany,
- przewlekły stres – który wypala energię jak ogień w suchej trawie,
- choroby, infekcje, osłabienie po antybiotykach,
- brak ruchu lub nadmierny wysiłek bez regeneracji.

Jak odbudować Qi?

Dieta wzmacniająca Qi:

- kleik ryżowy, owsianka,
- kasza jaglana, komosa ryżowa,
- gotowane warzywa, szczególnie dynia i marchew,
- ciepłe zupy, buliony, zupy mocy,
- niewielkie ilości orzechów, migdałów,
- napar z daktyla chińskiego i goji.

Przykładowe zioła:

- Huang Qi (traganek),
- Ren Shen (żeń-szeń),
- Dang Shen (dzwonkowiec wschodni),
- Bai Zhu (kłącze atraktyloda),
- He Shou Wu (rdest wielokwiatowy)
- Gan Cao (lukrecja),
- Fu Ling (grzyb poria).



grzyb poria



lukrecja



traganek



*dzwonkowiec
wschodni*

Styl życia wspierający Qi:

- Jedz o stałych porach – to jak regularne tankowanie energii.
- Unikaj multitaskingu – Qi się rozprasza.
- Rób jedno na raz, z uważnością.
- Wysypiaj się. Najlepiej zasypiać przed 23:00.
- Ruch? Tak, ale łagodny: spacer, Qi Gong, pilates, joga, taniec.
- Plan dnia z przerwami na regenerację – nie tylko między zadaniami, ale też między emocjami.

Qi to nie tylko siła. To rytm. A rytm potrzebuje pauz.



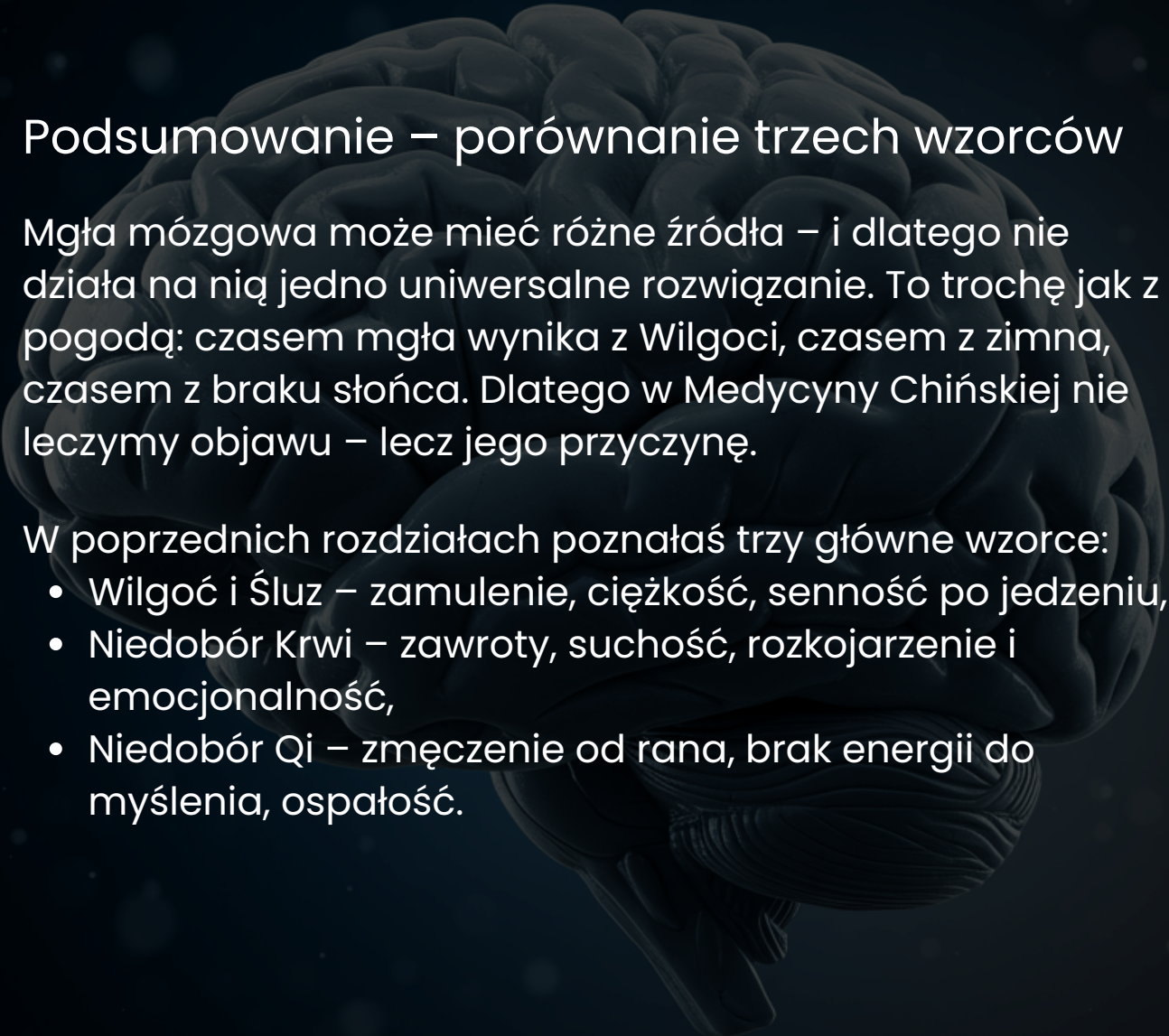
Małe rzeczy, duże zmiany:

Niedobór Qi to wołanie ciała o... powrót do podstaw: ciepła, odpoczynku, jedzenia, snu, oddechu. Nie potrzebujesz cudownych technik czy suplementów. Potrzebujesz wrócić do siebie.



Rozdział 6

Jak rozpoznać swój wzorzec
– test i samodiagnoza
w nurcie Medycyny
Chińskiej



Podsumowanie – porównanie trzech wzorców

Mgła mózgowa może mieć różne źródła – i dlatego nie działa na nią jedno uniwersalne rozwiązanie. To trochę jak z pogodą: czasem mgła wynika z Wilgoci, czasem z zimna, czasem z braku słońca. Dlatego w Medycynie Chińskiej nie leczymy objawu – lecz jego przyczynę.

W poprzednich rozdziałach poznałaś trzy główne wzorce:

- Wilgoć i Śluz – zamulenie, ciężkość, senność po jedzeniu,
- Niedobór Krwi – zawroty, suchość, rozkojarzenie i emocjonalność,
- Niedobór Qi – zmęczenie od rana, brak energii do myślenia, ospałość.

Teraz pora na porównanie...

Wzorzec	Objawy dominujące	Kluczowe przyczyny	Co wspiera?
Wilgoć i Śluz	Ciężka głowa, senność, zamulenie po jedzeniu, lepki nalot na języku	Oslabiona Śledziona, wilgotna dieta	Zupy z warzyw korzeniowych, świeży imbir, grzyb poria, ruch
Niedobór Krwi	Bladość, zawroty głowy, bezsenność, zapominanie, emocjonalność	Utrata krwi, niedożywienie, przewlekły stres	Buliony, goji, daktyle, dzięgiel chiński, spokojny tryb życia
Niedobór Qi	Brak energii do myślenia, zmęczenie rano, trudność w skupieniu	Przemęczenie, niedobór snu, złe trawienie	Ciepłe śniadania, traganek, żeń szeń, daktyle czerwone, regularność i odpoczynek

Rozpoznanie swojego wzorca **to nie diagnoza**, ale **krok ku zrozumieniu**. To jak spojrzenie na mapę z zaznaczeniem: „Tu jestem. Stąd mogę ruszyć dalej.”

Nie musisz mieć pewności. Wystarczy otwartość. W tym rozdziale znajdziesz **test w formie karty pracy**, który pomoże Ci zauważyć powtarzające się sygnały ciała i umysłu.

Karta pracy – rozpoznaj swoją mgłę mózgową

Krok 1: Zaznacz objawy, które najczęściej zauważasz u siebie

Objawy	Zaznacz
Ciężka głowa, senność, uczucie zamulenia po jedzeniu	☐
Bładość skóry, zawroty głowy, zimne dłonie	☐
Zmęczenie od rana, trudność w skupieniu, brak energii	☐
Wzdęcia, uczucie ciężkości w ciele	☐
Problemy ze snem, emocjonalność, rozkojarzenie	☐
Zawroty głowy przy wstawaniu, błąd język, słaby puls	☐

Krok 2: Obejrzyj swój język (najlepiej rano, przed jedzeniem)

		Zaznacz
Wygląd języka	Co to oznacza?	☐
Opuchnięty z odciskami zębów oraz grubym nalotem	Wzorzec Śluzu i Wilgoci	☐
Blady, matowy i cienki, szczupły	Wzorzec niedoboru Krwi	☐
Blady, jasnoróżowy, może być spuchnięty lub powiększony z odciskami zębów po bokach	Wzorzec niedoboru Qi	☐

Krok 3: Obserwuj puls (jeśli potrafisz – delikatnie 3 palcami na nadgarstku. Jeśli nie znasz to pomiń ten punkt)

		Zaznacz
Rodzaj	Co może oznaczać?	☐
Śliski, miękki	Śluz i Wilgoć	☐
Cienki, słaby	Niedobór Krwi	☐
Płytka, bez siły	Niedobór Qi	☐

Krok 4: Notuj przez 3 dni

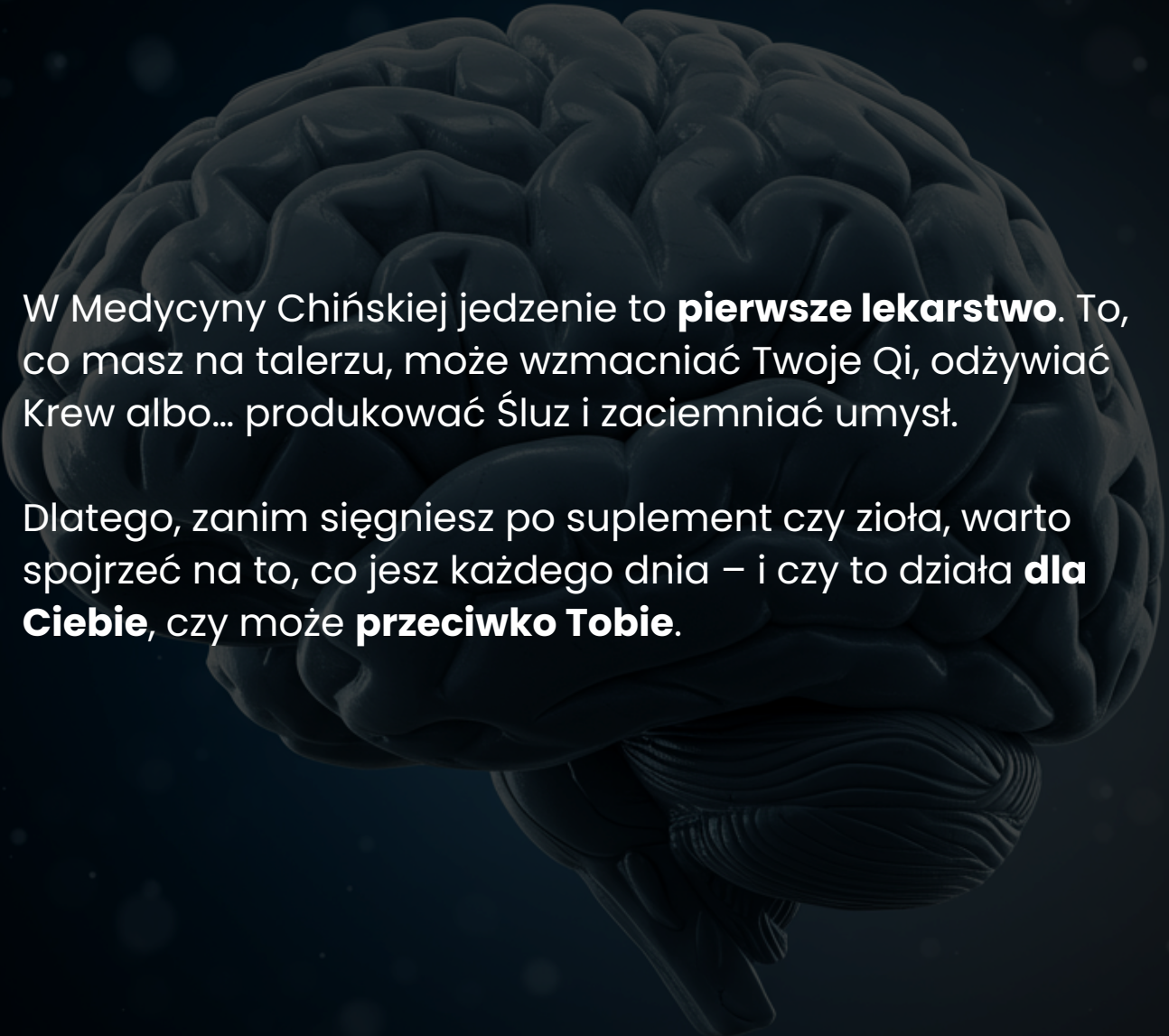
UWAGA!

skorzystaj z kart pracy



Rozdział 7

Dieta jako lekarstwo –
oczyszczająca Śluz vs.
odżywiająca Krew



W Medycynie Chińskiej jedzenie to **pierwsze lekarstwo**. To, co masz na talerzu, może wzmacniać Twoje Qi, odżywiać Krew albo... produkować Śluz i zaciemniać umysł.

Dlatego, zanim sięgniesz po suplement czy zioła, warto spojrzeć na to, co jesz każdego dnia – i czy to działa **dla Ciebie**, czy może **przeciwko Tobie**.

Jeśli dominuje Śluz i Wilgoć – Twoja dieta ma osuszać i rozpraszać mgłę

Kiedy Śledziona jest osłabiona, a w ciele zalega Wilgoć, **umysł staje się ciężki, ospały**, szczególnie po posiłkach. Z pomocą przychodzi dieta:

Zasady diety oczyszczającej Śluz:

- Wszystko **ciepłe i gotowane**
- Unikaj: nabiału, cukru, białej mąki, smażonych potraw
- Ogranicz surowe owoce i warzywa, zwłaszcza zimną
- Wprowadź **zioła osuszające**: majeranek, tymianek, krwawnik, grzyb poria, skórkę pomarańczową



Produkty, które warto ograniczyć:

- Nabiał (mleko, sery, jogurty)
- Cukier i słodkie przekąski
- Surowe owoce i warzywa (zwłaszcza zimą)
- Biała mąka, pieczywo pszenne
- Tłuste, ciężkostrawne potrawy

Produkty zalecane:

- Gotowane warzywa (marchew, dynia, pasternak, por)
- Kasza jaglana, komosa ryżowa, ryż jaśminowy
- Imbir, cebula, czosnek, skórka mandarynki
- Zioła: tymianek, majeranek, bazylią, lubczyk
- Kiszonki w małych ilościach (np. rzodkiewka, kapusta)

Napary i wywary:

- Pokrzywa, krwawnik, grzyb poria, skórka pomarańczowa
- Imbirowy wywar z warzywami



Jeśli dominuje niedobór Krwi – Twoja dieta ma odżywiać, nawilżać i wzmacniać

Kiedy Krew jest słaba, ciało i umysł są **niedożywione**. Czujesz się blada, rozkojarzona, emocjonalna, śpisz płytko. Twoje jedzenie powinno być **gęste odżywczo**, ciepłe i bogate w składniki wspierające produkcję Krwi.

Zasady diety odżywiającej Krew:

- Codziennie przynajmniej 1 ciepły posiłek na bazie wywaru
- Wprowadź **słodkie warzywa, owoce suszone, jagody**
- Wzbogacaj potrawy o zioła: **dzięgiel chiński, goji, daktyle czerwone**
- Jedz powoli, z uważnością – trawienie zaczyna się w jamie ustnej

Produkty wzmacniające Krew:

- Jajka (szczególnie żółtko)
- Czerwone warzywa: buraki, marchew, bataty
- Jagody goji, czerwony daktyl (da zao), suszone morele
- Czerwone mięso w umiarkowanych ilościach (np. wołowina na rosole)
- Tłuste ryby
- Gotowane warzywa korzeniowe

Potrawy polecane:

- Zupy mocy, bulion z kurczaka/wołowiny z ziołami (dzięgiel chiński, jagody goji)
- Gulasz z soczewicy i buraka
- Ryż z gotowanymi warzywami i przyprawami

Napary wspierające Krew:

- Róża chińska, goji, daktyle czerwone, rehmania preparata
- Kompot z jabłek i goji z dodatkiem cynamonu

Zasady diety przy różnych wzorcach:

To bardzo częste! Na przykład: Śluz + niedobór Qi albo niedobór Krwi + Wilgoć. W obu przypadkach istotne jest:

- Unikanie zimnych napojów i posiłków
- Regularność jedzenia (3–4 posiłki dziennie)
- Gotowanie na świeżo i z intencją – posiłek to też forma terapii



Przykładowy 3-dniowy plan „jasnego umysłu”

Ten plan ma pomóc Ci rozpocząć drogę do większej klarowności, lekkości i energii umysłowej. Oparty jest na zasadach Medycyny Chińskiej – wspiera Śledzionę, Qi i Krew, a jednocześnie redukuje Śluz i Wilgoć.

Dzień 1: —●—

 **Śniadanie:** kleik ryżowy z cynamonem i gruszką

 **Napar:** rooibos + róża + szczypta imbiru

 **Zupa:** warzywna z dynią i porą

 **Ruch:** 20-minutowy spacer + 3 minuty głębokiego oddechu

 **Wieczór:** ciepła kąpiel stóp + herbata z róży i daktyla

Dzień 2: —●—

 **Śniadanie:** jajecznica z duszoną cebulką i kaszą jaglaną

 **Napar:** pokrzywa + krwawnik + skórka mandarynki

 **Zupa:** rosół z kurczaka z goji i marchewką

 **Ruch:** 10 minut tanecznego rozciągania + 5 minut oddechu przez nos

 **Wieczór:** 20 minut offline + ciepły kompres na kark + medytacja

Dzień 3: —●—

 **Śniadanie:** owsianka z jabłkiem, orzechami prażonymi i imbirem

 **Napar:** lukrecja + daktyl + odrobina cynamonu

 **Zupa:** krem z buraka z pietruszką i fasolą adzuki

 **Ruch:** 15 minut Qi Gong lub spacer z uważnością

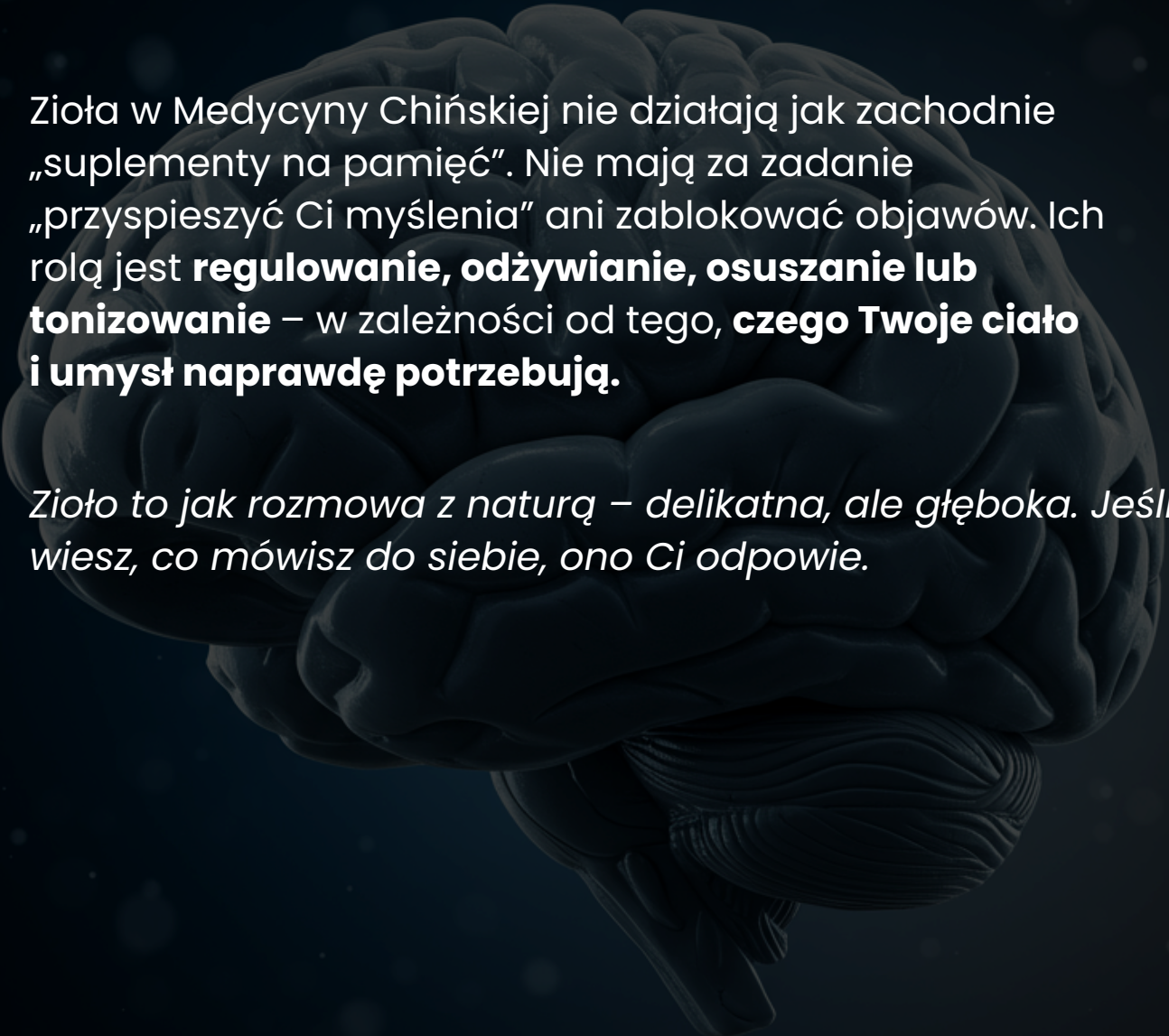
 **Wieczór:** rytuał zapisywania 3 rzeczy, za które jesteś wdzięczna

 **Pamiętaj** – to tylko propozycja. Zmieniaj, dostosowuj do swojej konstytucji i obserwuj swoje ciało. Kluczem jest regularność i intencja dbania o siebie.



Rozdział 8

Zioła i naturalne
wspomaganie jasności
umysłu



Zioła w Medycynie Chińskiej nie działają jak zachodnie „suplementy na pamięć”. Nie mają za zadanie „przyspieszyć Ci myślenia” ani zablokować objawów. Ich rolą jest **regulowanie, odżywianie, osuszanie lub tonizowanie** – w zależności od tego, **czego Twoje ciało i umysł naprawdę potrzebują**.

Zioło to jak rozmowa z naturą – delikatna, ale głęboka. Jeśli wiesz, co mówisz do siebie, ono Ci odpowie.

Jakie zioła wspierają jasność umysłu – zależnie od wzorca?

Dla wzorca Śluzu i Wilgoci (zawilgocenie głowy):



Cel: osuszyć Wilgoć, rozpuścić Śluz, poruszyć Qi
Śledziony i odblokować otwory oryficzne.

Zioła polecane:

- Grzyb Poria – drenuje Wilgoć, tonizuje Śledzionę
- Skórka mandarynki – porusza Qi, usuwa Wilgoć
- Kłocze pinellii – usuwa Śluz z Żołądka i głowy (tylko pod kontrolą terapeuty)
- Kłocze atraktyloda – wzmacnia Śledzionę, działa osuszająco

Napary wspierające:

- Pokrzywa, krwawnik, skórka pomarańczowa, świeży imbir, tymianek, majeranek



Dla wzorca niedoboru Krwi:



Cel: odżywić Krew i wspomóc jej produkcję przez Śledzionę i Wątrobę, zakotwiczyć Shen.

Zioła polecane:

- Dang Gui (dzięgiel chiński) – odżywia Krew i porusza ją jednocześnie
- Shu Di Huang (rehmania preparowana) – silnie odżywia Krew i Yin
- Bai Shao (biała piwonia) – odżywia Krew, łagodzi napięcia Wątroby
- Gou Qi Zi (jagody goji) – wzmacnia Krew i nawilża Yin

Napary wspierające:

- Goji + róża + daktyle czerwone,
- Wywar z rehmanii i daktyli,
- Kompot z jabłek i moreli



Dla wzorca niedoboru Qi:



Cel: wzmacniać Qi Śledziony i Nerek, poprawiać przekształcanie pokarmów, przywracać witalność.

Zioła polecane:

- Ren Shen (żeń-szeń) – silnie wzmacnia Yuan Qi (ostrożnie, tylko przy dużym niedoborze)
- Dang Shen (dzwonkowiec wschodni) – łagodniejszy zamiennik żeń-szenia
- Huang Qi (traganek) – wzmacnia Qi, podnosi Yang, poprawia odporność
- Gan Cao (lukrecja) – harmonizuje, wzmacnia Śledzionę i Płuca

Napary wspierające:

- Dzwonkowiec + daktyle + goji,
- Traganek + cynamon,
- Herbata z lukrecji



Wsparcie umysłu i Shen – adaptogeny i rośliny wspomagające:

Dodatkowo można zastosować rośliny spoza klasycznej Medycyny Chińskiej:

- **Gotu Kola (Wąkrota azjatycka)** – wspiera koncentrację, regeneruje tkanki nerwowe
- **Rhodiola, ashwagandha** – wspomagają umysł przy przewlekłym stresie

Zioła najlepiej dobierać indywidualnie – mogą wzmacniać efekt diety i stylu życia, ale ich nadmiar lub zły dobór może przynieść odwrotny skutek.

Jak przygotowywać zioła, żeby działały naprawdę?

- Parz zawsze pod przykryciem – aromaty i olejki eteryczne są cenne.
- Unikaj picia ziół „na zimno” – temperatura ma znaczenie, zwłaszcza przy osłabionej Śledzionie.
- Zioła działają w rytmie – pij przez 7–10 dni, potem zrób dzień przerwy.
- Nie mieszaj wszystkich ziół naraz. Wybierz maks. 3–4 na raz, zgodnie z celem.

Uwaga!

Choć zioła są naturalne, mogą działać bardzo głęboko. Jeśli bierzesz leki lub jesteś pod opieką lekarską – skonsultuj się z terapeutą Medycyny Chińskiej lub fitoterapeutą.

Napary wspierające umysł – gotowe zestawy (3–4 mieszanki)

Ziołowe herbaty to konkret, który kobiety bardzo lubią wdrażać. Dodałabym np. 3 „blend’y” – dla Śluzu, Krwi i Qi – z proporcjami.

Ziołowe napary to prosty i skuteczny sposób na wsparcie umysłu zgodnie z Medycyną Chińską. Poniżej znajdziesz 3 gotowe zestawy – dla najczęstszych wzorców.

Napój na Śluz i zamulenie po jedzeniu

Cel: osuszyć Wilgoć, poruszyć Qi Śledziony, rozjaśnić głowę

- 1 łyżeczka pokrzywy
- 1 łyżeczka krwawnika
- 1/2 łyżeczki skórki mandarynki
- opcjonalnie: 2–3 plasterki świeżego imbiru. Zalać 300 ml wrzątku, parzyć pod przykryciem 10 minut. Pić ciepłe po posiłku.



Napój na niedobór Krwi i mgłę z zawrotami

Cel: odżywić Krew, nawilżyć, uspokoić Shen.

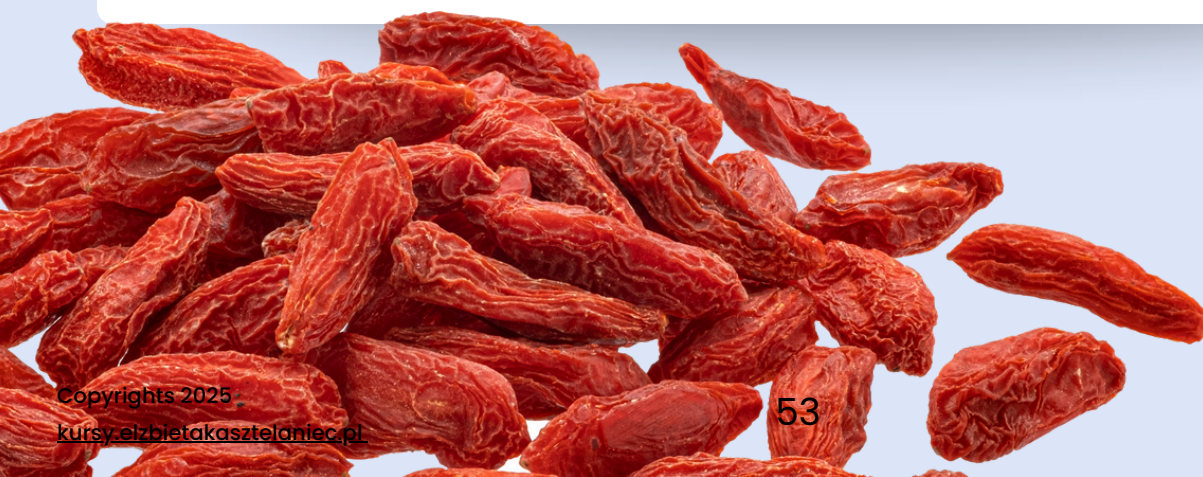
- 1 łyżka suszonych jagód goji
 - 1 daktyl czerwony
 - kilka płatków róży
 - opcjonalnie: plasterk jabłka lub odrobina cynamonu
- Zalać 350 ml wrzątku, parzyć 15 minut. Pić w ciągu dnia, najlepiej po południu.

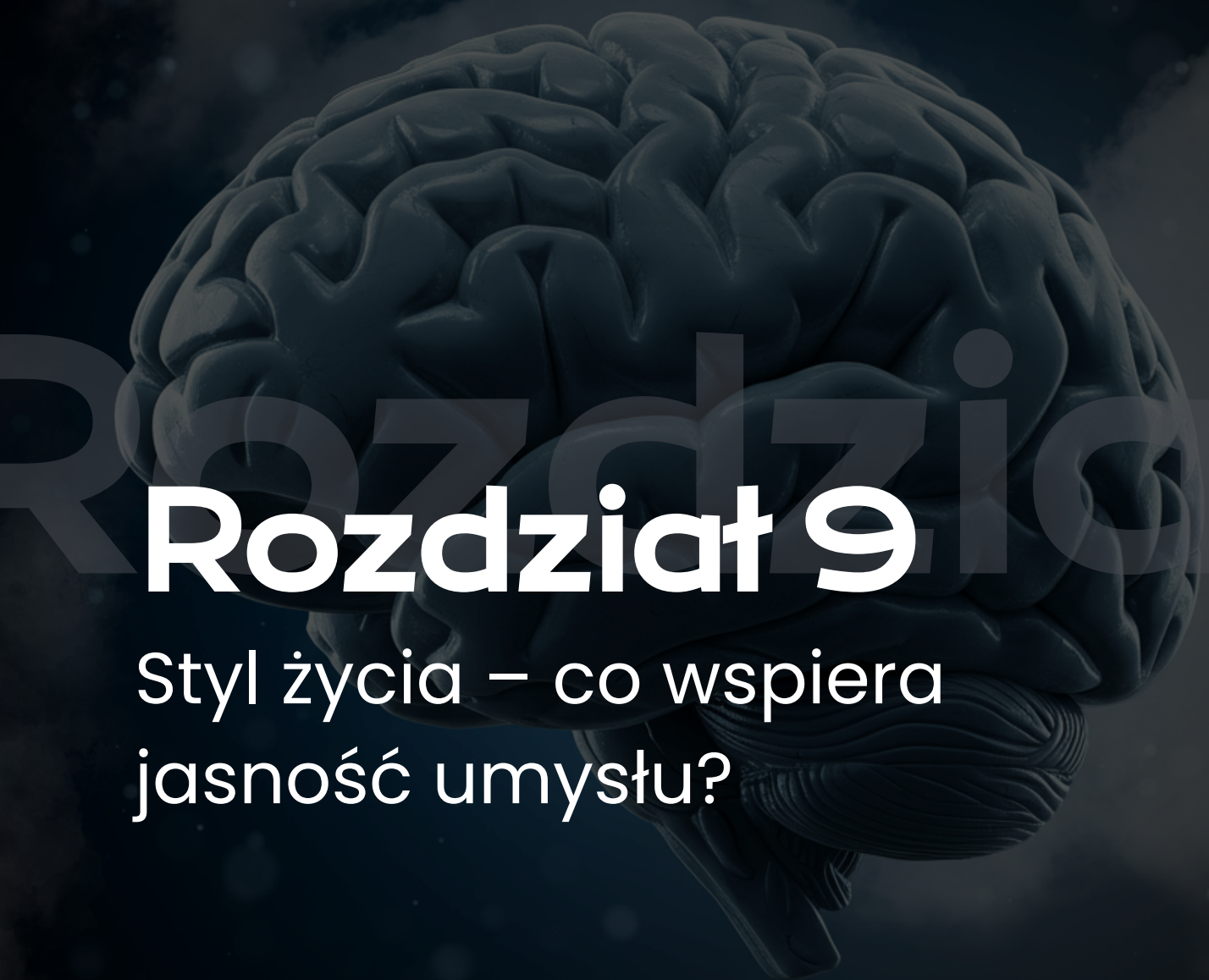
Napój na zmęczenie umysłowe i niedobór Qi

Cel: wzmocnić Qi Śledziony i Nerek, przywrócić energię umysłową

- 1 łyżeczka traganka (huang qi)
 - 1/2 łyżeczki korzenia lukrecji (gan cao)
 - kilka jagód goji
 - opcjonalnie: plasterk świeżego imbiru lub daktyl
- Gotować 10 minut na małym ogniu lub parzyć 20 minut pod przykryciem.

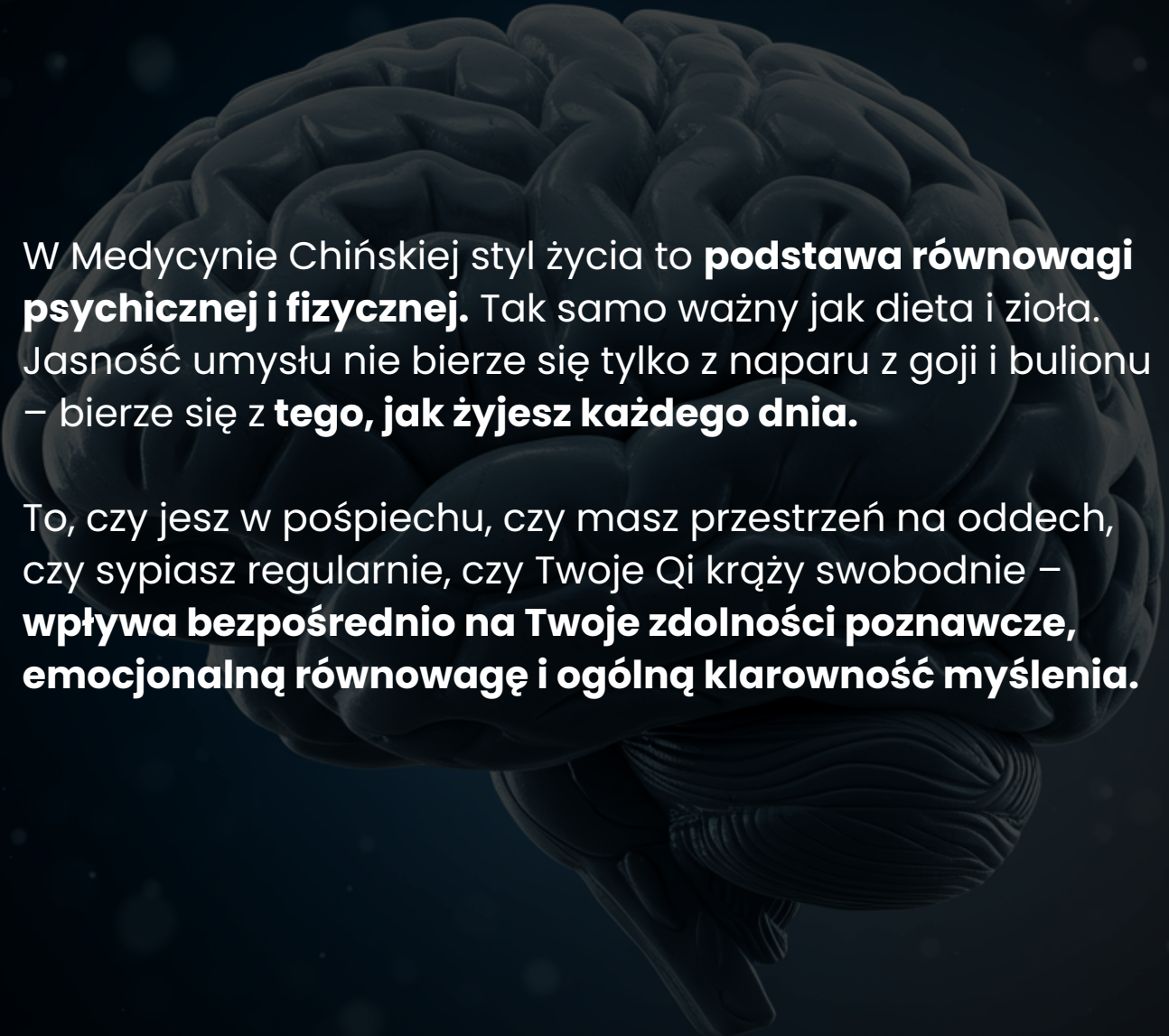
Pij napary przez minimum 7 dni, obserwując reakcję organizmu. Dobierz mieszankę do dominującego wzorca lub rotuj – w zależności od potrzeb dnia.





Rozdział 9

Styl życia – co wspiera
jasność umysłu?



W Medycynie Chińskiej styl życia to **podstawa równowagi psychicznej i fizycznej**. Tak samo ważny jak dieta i zioła. Jasność umysłu nie bierze się tylko z naparu z goji i bulionu – bierze się z **tego, jak żyjesz każdego dnia**.

To, czy jesz w pośpiechu, czy masz przestrzeń na oddech, czy sypiasz regularnie, czy Twoje Qi krąży swobodnie – **wpływa bezpośrednio na Twoje zdolności poznawcze, emocjonalną równowagę i ogólną klarowność myślenia**.

1. Ciepłe, regularne posiłki – ulga dla Śledziony

Śledziona – centrum trawienia w Medycynie Chińskiej – nie znosi chaosu. Ani w jedzeniu, ani w rytmie dnia. Jeśli karmisz ją zimnym jogurtem na szybko lub pomijasz śniadanie, traci siłę i zaczyna produkować Śluz – a ten przysłania umysł.

Dlatego:

- Jedz ciepłe, lekkostrawne posiłki (szczególnie śniadanie!)
- Staraj się jeść o podobnych porach każdego dnia
- Unikaj jedzenia w biegu, w emocjach, przy komputerze

„Ciepły posiłek to czuły dotyk od wewnątrz.”

2. Ruch – łagodny, codzienny i dla przyjemności

Ruch rozprasza zastój Qi i Śluz, dotlenia mózg, wprawia w ruch również emocje. Nie chodzi o intensywny trening. Chodzi o poruszenie życia w ciele.

Polecane:

- Spacerowanie (najlepiej po posiłku lub rano)
- Qi Gong
- Taniec intuicyjny
- Joga regeneracyjna

Nawet 15 minut dziennie mogą zmienić Twoje samopoczucie i myślenie.

3. Oddech i medytacja – jasność przez ciszę

W Medycynie Chińskiej Shen (duch serca) potrzebuje spokoju. A najprostszą drogą do spokoju jest... oddech.

Gdy oddychasz świadomie, Qi wraca z głowy do brzucha. Myśli się klarują, ciało się uziemia.

Prosta praktyka:

- Usiądź wygodnie.
- Oddychaj nosem: wdech 4 sekundy – długi wydech 6–8 sekund.
- Praktykuj 5 minut dziennie – rano lub wieczorem.

Medytacja uważności – nawet 3–5 minut dziennie – potrafi przywrócić spokój i zdolność koncentracji.

4. Sen – regeneracja Krwi, Qi i jasności

Yin (energia nocna, wyciszająca) regeneruje się podczas snu – szczególnie między 23:00 a 3:00, czyli wtedy, gdy wątroba i pęcherzyk żółciowy oczyszczają organizm i „resetują” umysł.

Wskazówki:

- Zasypiaj przed 23:00
- Ogranicz ekrany po 21:00
- Stwórz rytuał: herbata z róży i goji, ciepła kąpiel stóp, światło świec

Brak snu = brak jasności. Dobry sen = lepsze myślenie, pamięć i emocje.

5. Unikaj multitaskingu – wybierz jedną rzecz na raz

Współczesna kultura rozprasza Qi. Robienie wielu rzeczy naraz rozdrabnia/rozprasza energię, prowadzi do mentalnego zmęczenia i „rozjechania” umysłu.

Wybierz skupienie:

- Rób jedną rzecz na raz – uważnie
- Ogranicz dźwięki, ekrany, powiadomienia
- Wycisz powiadomienia podczas posiłków i odpoczynku

Klarowność przychodzi, gdy dajesz sobie przestrzeń



Rytuał wspierający jasność umysłu

Rano

- ☀️ Ciepłe śniadanie
- 🚶 5 minut spaceru lub Qi Gong
- 🧘 5 minut oddechu z długim wydechem

Wieczorem:

- 🍵 Herbata z róży i goji
- 📴 Wyłączenie ekranów o 21:00
- 🛌 Sen o 22:30



Checklista: Styl życia wspierający jasność

Ciepłe i regularne posiłki

- ☐ Jem codziennie ciepłe śniadanie
- ☐ Mam ustalone godziny posiłków

Codzienny ruch

- ☐ Spaceruję lub praktykuję Qi Gong
- ☐ Ruszam się min. 15 minut dziennie

Oddech i medytacja

- ☐ Oddycham świadomie min. 5 minut dziennie
- ☐ Codziennie mam chwilę wyciszenia

Dobry sen

- ☐ Kładę się spać przed 23:00
- ☐ Ograniczam ekrany po 21:00
- ☐ Mam wieczorny rytuał wyciszający

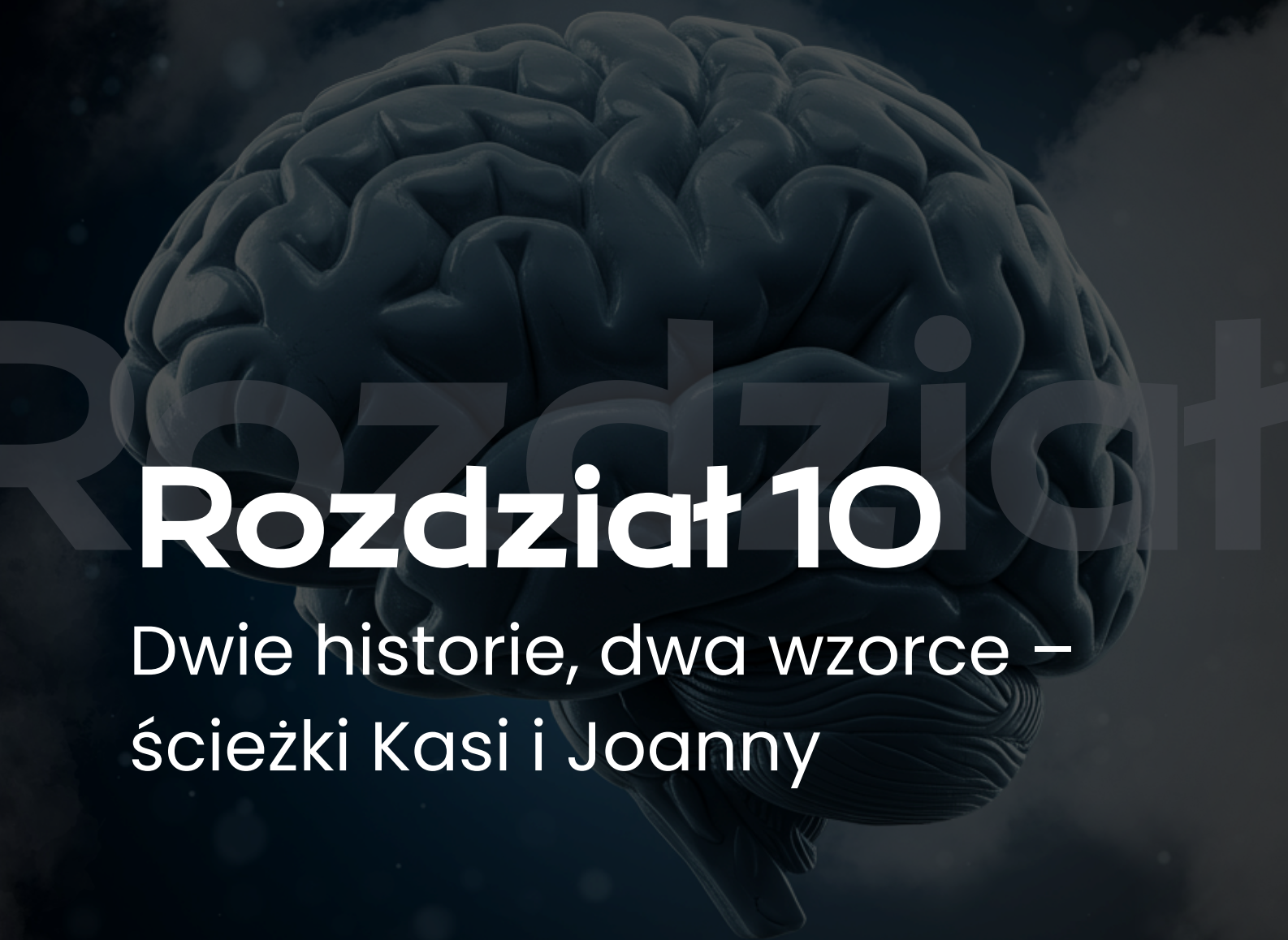
Unikanie multitaskingu

- ☐ Robię jedną rzecz na raz
- ☐ Świadomie ograniczam bodźce

Mój rytuał dnia – co chcę wprowadzić?

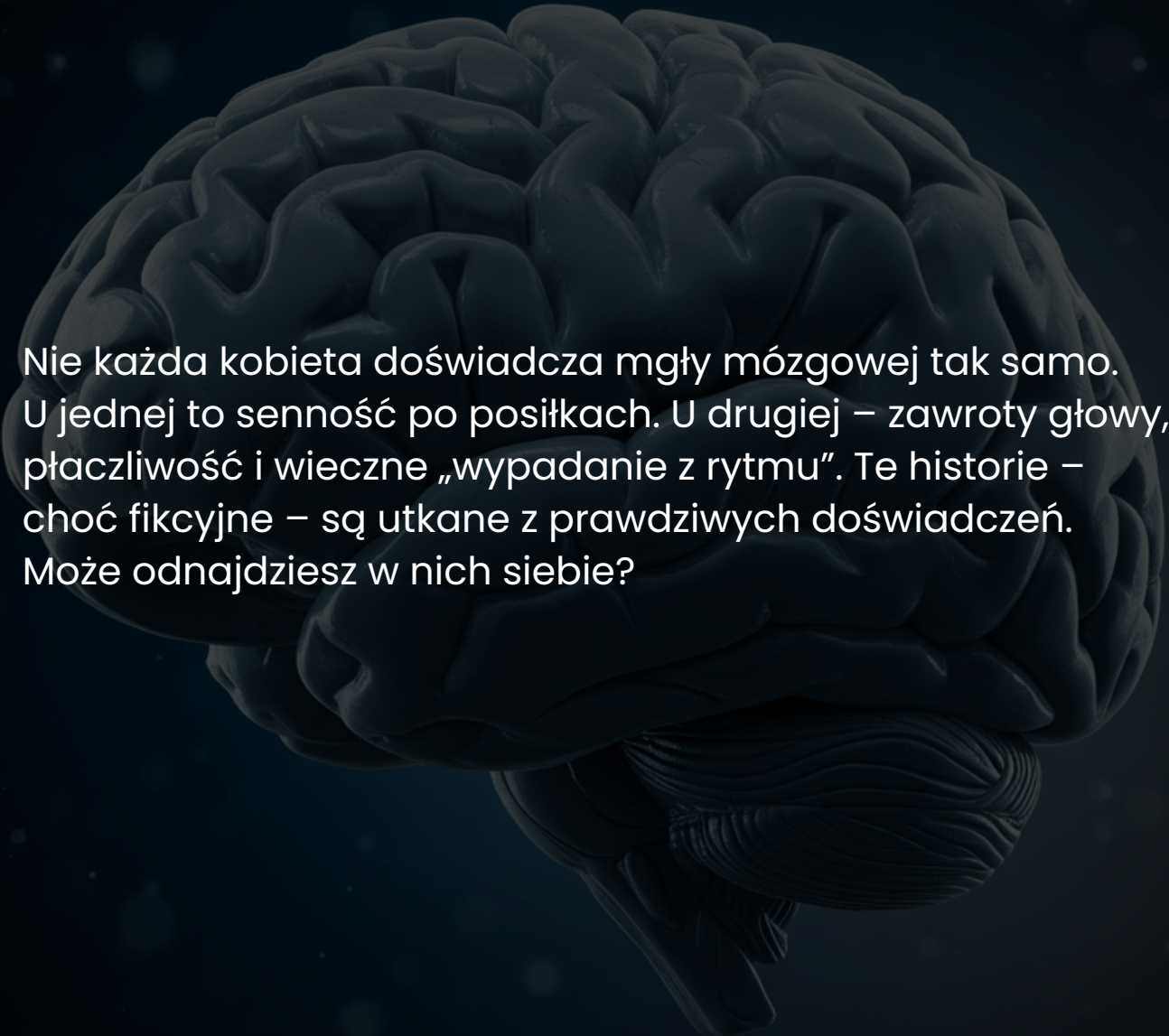
- ☐ Ciepłe śniadanie
- ☐ Spacer / Qi Gong
- ☐ Oddech i medytacja
- ☐ Wieczorna herbata
- ☐ Ograniczenie ekranów
- ☐ Sen o stałej porze

Pamiętaj: nie chodzi o to, żeby robić wszystko idealnie.
Chodzi o **intencję, kierunek i codzienną troskę o siebie.**



Rozdział 10

Dwie historie, dwa wzorce –
ścieżki Kasi i Joanny



Nie każda kobieta doświadcza mgły mózgowej tak samo. U jednej to senność po posiłkach. U drugiej – zawroty głowy, płaczliwość i wieczne „wypadanie z rytmu”. Te historie – choć fikcyjne – są utkane z prawdziwych doświadczeń. Może odnajdziesz w nich siebie?

Kasia – wzorzec Śluzu i Wilgoci

44 lata, księgowa, mama dwóch nastolatków

„Rano kawa i kromka z serem. W pracy już o 10:00 mam mgłę. Najgorzej po obiedzie – siedzę, patrzę w komputer, a myśli się nie składają. Zaczęłam zapominać PIN-u do karty, hasła do systemu. Śmiałam się, że się starzeję. Ale to nie było zabawne.”

Kasia żyła w ciągłym pośpiechu. Jej dieta była „na szybko”: chleb, nabiał, kawa, baton na stres. Brak czasu na gotowanie. Jedzenie w samochodzie. Wcześniej to działało – teraz ciało powiedziało stop.

Objawy:

- Ciężka głowa rano i po jedzeniu
- Senność po posiłkach
- Częste wzdęcia i „balon w brzuchu”
- Lepki, biały nalot na języku

Wzorzec: Śluz i Wilgoć, osłabiona Śledziona

Co pomogło Kasi?

- Zmiana śniadania na ciepłą jaglankę z imbirem i jabłkiem
- Odstawienie nabiału i cukru na 2 tygodnie
- Wprowadzenie zupy z dyni i pora codziennie na obiad
- Napar ze skórki mandarynki i pokrzywy po posiłku
- 20 minut spaceru przed kolacją

„Nie sądziłam, że zupa może rozjaśnić mi głowę. A jednak – to był pierwszy dzień, kiedy wróciłam z pracy i miałam energię, by po prostu... być.”



Joanna – wzorzec niedoboru Krwi

52 lata, psycholożka, w trakcie menopauzy

*„Byłam zawsze silna. Zorganizowana. A teraz?
Wchodzę do pokoju i nie wiem, po co. Gubię słowa.
Mam suchą skórę, kręci mi się w głowie. Czuję się,
jakby mój umysł był... pusty. I płaczę, choć nic się nie
dzieje.”*

Joanna przeszła kilka lat intensywnej pracy i opieki nad chorą mamą. Jej cykl menstruacyjny się zatrzymał. Jadała zdrowo, ale lekko, często nie miała apetytu. Sen był płytki, niespokojny.

Objawy:

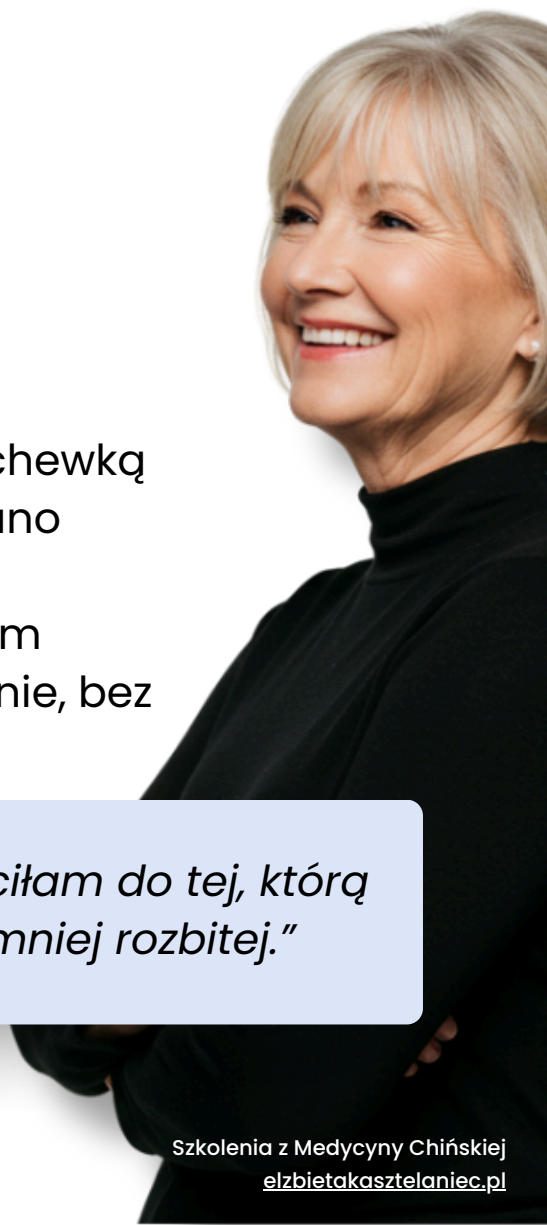
- Bładość, zawroty głowy
- Suchość skóry i oczu
- Problemy z pamięcią
- Wrażliwość emocjonalna, bezsenność
- Cienki, blady język

Wzorzec: Niedobór Krwi, osłabione Shen

Co pomogło Joannie?

- Codzienna porcja bulionu z goji i marchewką
- Owsianka z daktylem i cynamonem rano
- Napar z róży, goji i jabłka na wieczór
- Medytacja 5 minut dziennie przed snem
- Sen o 22:30 przez 3 tygodnie – regularnie, bez ekranów

„Nie wróciłam do dawnej siebie. Ale wróciłam do tej, którą lubię – spokojniejszej, bardziej obecnej, mniej rozbitej.”



Co łączy Kasię i Joannę?

- Obie nosiły swoje objawy długo, zanim poprosiły o pomoc
- Obie potrzebowały uproszczenia i ciepła – nie suplementów
- Obie zaczęły od małych kroków: zupy, snu, oddechu
- Obie dziś wiedzą: mgła mózgowa to nie fanaberia, to komunikat

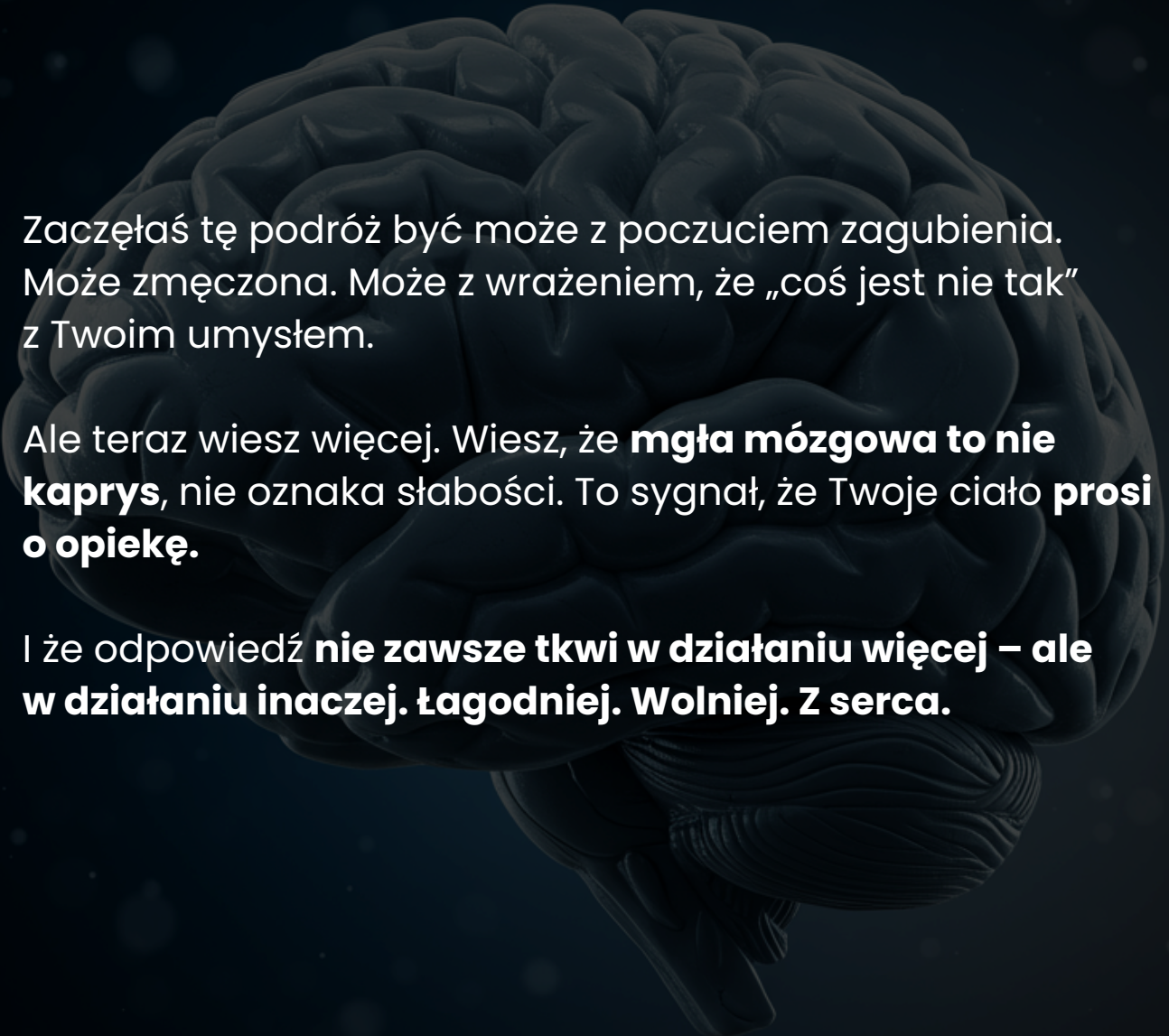
„Może nie możesz zmienić wszystkiego naraz. Ale możesz zjeść dziś ciepły posiłek. Pójść spać wcześniej. I powiedzieć sobie: jestem w procesie.”





Rozdział 11

Z czułością dla siebie –
podsumowanie i dalsze kroki



Zaczęłaś tę podróż być może z poczuciem zagubienia. Może zmęczona. Może z wrażeniem, że „coś jest nie tak” z Twoim umysłem.

Ale teraz wiesz więcej. Wiesz, że **mgła mózgowa to nie kaprys**, nie oznaka słabości. To sygnał, że Twoje ciało **prosi o opiekę**.

I że odpowiedź **nie zawsze tkwi w działaniu więcej – ale w działaniu inaczej. Łagodniej. Wolniej. Z serca.**

Co już wiesz?

Mgła mózgowa może mieć trzy główne przyczyny:

- **Wilgoć i Śluz** – objawia się jako ciężkość, senność po jedzeniu
- **Niedobór Krwi** – przynosi zawroty, emocjonalność, osłabienie pamięci
- **Niedobór Qi** – wyczerpanie, brak jasności, zmęczenie od rana

Medycyna Chińska patrzy na objawy całościowo – nie izoluje ich, ale szuka wzorców

Obserwacja siebie to pierwszy krok – język, puls, emocje, reakcje na jedzenie

Małe zmiany dają duży efekt:

- **Ciepłe śniadania**
- **Napary dobrane do wzorca**
- **Regularny sen**
- **15 minut spaceru dziennie**
- **Świadomy oddech**

Mgła mózgowa to nie wyrok – to subtelny sygnał od Twojego organizmu, że potrzebuje więcej ciepła, odpoczynku i troski. W Medycynie Chińskiej objawy są zaproszeniem do działania – łagodnego, codziennego, pełnego czułości.



✨ Nie musisz się „zмагаć” ani walczyć ze sobą. Możesz się sobą zaopiekować. Zacznij od prostych rytuałów: ciepłe śniadanie, świadomy oddech, filiżanka naparu, który Cię odżywia.

🌟 Klarowność umysłu to przejaw dobrze krążącej Qi i odżywionej Krwi. To nie efekt silnej woli, ale harmonii wewnętrznej, którą można odbudować małymi krokami.

🌿 Dbając o swoje ciało – wspierasz też ducha. Medycyna Chińska nie oddziela ciała od umysłu. Wszystko jest ze sobą połączone.

💛 Zrób dla siebie miejsce. Na spokój. Na przyjemność. Na jasność. Zaslugujesz na to.

"Kiedy umysł jest przejrzysty, serce staje się spokojne, a życie – lżejsze. Zaczyna się od jednego oddechu, jednego kubka herbaty, jednej intencji troski o siebie."

🌱 Dziękuję za wspólną podróż po Medycynie Chińskiej. Niech każda filiżanka naparu będzie Twoim krokiem ku harmonii.



Co dalej? Czas zadbać o całe ciało – nie tylko umysł.

Jeśli mgła mózgowa towarzyszy Ci od jakiegoś czasu, to być może zauważasz też inne objawy, które nie są przypadkowe:

- ◆ Uderzenia gorąca
- ◆ Bezsenność
- ◆ Zmęczenie, które nie mija po odpoczynku
- ◆ Spadek nastroju lub jego nagłe wahania
- ◆ Wrażenie, że Twoje ciało nie współpracuje tak, jak kiedyś

To mogą być sygnały, że Twój organizm wchodzi w czas (peri)menopauzy – naturalny etap życia, ale często pełen wyzwań.

👉 Dlatego stworzyłam praktyczny kurs online:
„7 kroków do złagodzenia objawów (peri)menopauzy z medycyną chińską”



To nie jest kolejna teoria, ale konkretny program krok po kroku, który pomoże Ci:

- ✓ Pożegnać najbardziej dokuczliwe objawy menopauzy
- ✓ Odzyskać energię, spokój i balans
- ✓ Wzmocnić organizm od środka – naturalnie, skutecznie i z szacunkiem do siebie

Kliknij i sprawdź

TYTUŁ: MGŁA MÓZGOWA WG MEDYCyny CHIŃSKIEJ. ŚLUZ, NIEDOBÓR QI CZY NIEDOBÓR KRWI?

AUTOR: ELŻBIETA KASZTELANIEC

COPYRIGHT: Elżbieta Kasztelaniec

<https://elzbietakasztelaniec.pl/>

Zabrania się kopiowania, publikowania i rozpowszechniania wszelkich informacji zawartych w niniejszym e-booku na blogu, forach, stronach internetowych, mediach społecznościowych i w jakimkolwiek innym miejscu i formie.

Informacje zawarte w tym e-booku są jedynie i WYŁĄCZNIE do Twojego osobistego użytku.

Dziękuję Ci za poszanowanie czasu, jaki spędziłam na przygotowanie tego e-booka dla Ciebie i moich praw autorskich.

Jeśli chcesz wykorzystać fragment mojej publikacji do swoich potrzeb oznacz go proszę jako cytaty mojego autorstwa.

Z góry Ci dziękuję!

Elżbieta Kasztelaniec

Źródła:

Szkolenia z zakresu Medycyny Chińskiej:

- prof. dr Sun Peilin – Choroby systemu Serca – leczenie akupunkturą i ziołami
- prof. dr Sun Peilin – Leczenie Wątroby za pomocą medycyny chińskiej
- prof. dr Sun Peilin – Analiza i leczenie zaburzeń związanych z Wilgocią i Śluzem
- Tuvia Scott – leczenie bezsenności w medycynie chińskiej
- dr Agnieszka Krzemińska – Dietetyka w medycynie chińskiej
- dr Agnieszka Krzemińska – Zdrowie kobiety