

Karty pracy

Mgła mózgowa



Elżbieta Kasztelaniec

MIKROBIOLOG • DIETETYK MEDYCYNY CHIŃSKIEJ

Dzień 1

1. Kiedy pojawia się mgła mózgowa? *(godzina, po czym, w jakiej sytuacji)*

2. Co jadłaś wcześniej? *(Czy posiłek był ciepły, zimny, ciężki, słodki)*

3. Jak się wtedy czułaś emocjonalnie? *(Zestresowana? Smutna? Przeciążona?)*

[illegible]

This image shows a full page of white paper with horizontal dashed lines, typical of primary school writing paper. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Dzień 2

1. Kiedy pojawia się mgła mózgowa? *(godzina, po czym, w jakiej sytuacji)*

2. Co jadłaś wcześniej? *(Czy posiłek był ciepły, zimny, ciężki, słodki)*

3. Jak się wtedy czułaś emocjonalnie? *(Zestresowana? Smutna? Przeciążona?)*

[illegible][illegible]

Dzień 3

1. Kiedy pojawia się mgła mózgowa? *(godzina, po czym, w jakiej sytuacji)*

2. Co jadłaś wcześniej? *(Czy posiłek był ciepły, zimny, ciężki, słodki)*

3. Jak się wtedy czułaś emocjonalnie? *(Zestresowana? Smutna? Przeciążona?)*

This image shows a full page of white paper with horizontal dashed lines, typical of primary school writing paper. The lines are evenly spaced and run across the entire width of the page. There are no margins, text, or other markings present.

[illegible]

- ☐ Śluz i Wilgoć
 - ☐ Niedobór Krwi
 - ☐ Niedobór Qi
 - ☐ Mieszany wzorzec

Jeśli nie możesz zdecydować się na jeden – to zupełnie normalne. Wiele kobiet w menopauzie ma więcej dolegliwości, stąd mogą występować 2-3 wzorce równocześnie. Zacznij od tego, który daje najwięcej objawów – i wspieraj się stopniowo.

Notatki

[illegible]

Prosty test diagnostyczny – jaki wzorzec dotyczy Ciebie?

Nie musisz znać teorii Medycyny Chińskiej, żeby poczuć, który wzorzec najbardziej Cię dotyczy. Wystarczy, że **odpowiesz uczciwie na kilka prostych pytań** – intuicyjnie, bez analizowania.

Za każdą odpowiedź przypisz sobie 1 punkt w danej kolumnie. Na końcu zsumuj punkty i zobacz, **który wzorzec dominuje** – a może któryś z nich wymaga równie dużo troski?

Ten test pomoże Ci wstępnie rozpoznać dominujący wzorzec przyczyniający się do mgły mózgowej z punktu widzenia Medycyny Chińskiej. Zaznacz odpowiedzi, które najbardziej do Ciebie pasują.

1. Jak czujesz się po posiłku?

- ☐ Jestem senna, mam ciężką głowę → Śluz
- ☐ Nie zauważam zmian
- ☐ Mam przyływ energii

2. Jakie są Twoje typowe objawy?

- ☐ Zawroty głowy, suchość, uczucie pustki w głowie → Niedobór Krwi
- ☐ Trudność w skupieniu, zmęczenie od rana → Niedobór Qi
- ☐ Uczucie zamulenia, ociężałość → Śluz

3. Jaki masz język?

- ☐ Błady i cienki → Niedobór Krwi
- ☐ Błady z odciskami zębów → Niedobór Qi
- ☐ Opuchnięty z grubym nalotem (odciski zębów) → Śluz

4. Jaki masz sen?

- ☐ Trudno zasnąć, budzę się w nocy → Niedobór Krwi
- ☐ Śpię długo, ale budzę się zmęczona → Niedobór Qi
- ☐ Mam wrażenie ospałości cały dzień → Śluz

5. Jakie są Twoje emocje?

- ☐ Płaczliwość, wrażliwość → Niedobór Krwi
- ☐ Brak motywacji, apatia → Niedobór Qi
- ☐ Znużenie, zamulenie → Śluz

Niedobór Krwina 5 odpowiedzi

Niedobór Qina 5 odpowiedzi

Śluzna 5 odpowiedzi

PODSUMOWANIE:

- Najwięcej ☐ przy Śluz – skoncentruj się na osuszaniu Wilgoci, diecie lekkostrawnej, naparach oczyszczających.
- Najwięcej ☐ przy Niedoborze Krwi – odżywiaj Krew, regeneruj się, pij napary z goji i róży.
- Najwięcej ☐ przy Niedoborze Qi – wzmacniaj Qi – zioła, wprowadzaj ruch, jedz regularnie i ciepło.

UWAGA!

Ten test to tylko wskazówka – jeśli masz wątpliwości, skonsultuj się z terapeutą Medycyny Chińskiej.