

## **Drodzy Słuchacze,**

mam przyjemność dać wam dzisiaj krótkie wprowadzenie na temat konieczności studiowania dietetyki w Medycynie Chińskiej. Jak wiecie, w dzisiejszych czasach macie możliwość studiowania Medycyny Chińskiej w detalach, na profesjonalnym poziomie, zarówno akupunktury jak i farmakologii. Jednak to dietetyka, która oznacza zastosowanie tej wiedzy w naszym codziennym życiu w prosty i praktyczny sposób, przy odpowiednim zastosowaniu różnego rodzaju pożywienia, jest bardzo ważna w terapii.

W mojej praktyce kładę duży nacisk na dawanie wszystkim moim pacjentom porad dietetycznych. Na początku powinny być to proste wskazówki, pacjent nie będzie mieć możliwości zrozumienia i docenienia Waszej wiedzy i informacji. Po jakimś czasie zauważycie, że wasza terapia akupunkturowa czy farmakologiczna będzie bardziej gruntowna, bardziej stabilna.

Pozwólcie, że dam Wam przykład, co mam na myśli. Jeśli leczycie kogoś, powiedzmy z klasycznym objawem niedoboru Qi Śledziony z nagromadzeniem wilgoci i śluzu, dajecie temu pacjentowi odpowiednią terapię akupunkturową, może moksę i odpowiednią recepturę ziołową, jednak zapomnicie dać poradę dietetyczną, która w tym przypadku jest bardzo ważna (jak np. ograniczyć spożywanie przetworzonych węglowodanów, zaprzestać spożywania mrożonek i używania mikrofalówki, a przede wszystkim ograniczyć cukier, picie zbyt dużej ilości soków owocowych, głównie z owoców egzotycznych, zaprzestać spożywania produktów mlecznych, a w szczególności kombinacji produktów mlecznych z owocami i cukrem) - wtedy, pomimo dobrej diagnozy, dobrego leczenia akupunkturą i ziołami, Wasza terapia nie zadziała lub zadziała tylko przez chwile. Pacjent wróci do was bardzo niezadowolony, powie 'wydałem tyle pieniędzy na leczenie, a nie widzę żadnego rezultatu'. Więc zdecydowanie polecam Wam dawanie zaleceń dietetycznych zawsze, kiedy kogoś leczycie.

Na początku w prosty sposób, pierwsze porady nie powinny być zbyt skomplikowane, jak np. 'postaraj się unikać słodkiego pożywienia i pożywienia o chłodnej naturze', albo 'postaraj się unikać pożywienia, które jest gorzkie i zimne, jak kawa, zielona herbata i czarna herbata, ponieważ być może Nerki są w niedoborze. Coś naprawdę podstawowego. Na końcu waszych zaleceń zawsze powinno się pojawić zdanie, że cała reszta jest dozwolona i pacjent może się żywić jak chce. Na drugim spotkaniu możecie położyć większy nacisk na porady i powiedzieć np. 'może powinieneś jeść więcej tego czy innego pożywienia, a na trzecim spotkaniu można dodać jeszcze więcej, np. 'Dam ci poradę jak przygotować pożywienie w taki czy inny sposób'.

Tak naprawdę jestem bardzo wdzięczny moim dwóm pierwszym nauczycielom Medycyny Chińskiej (oni nie byli Chińczykami) za to, że kładli tak duży nacisk na dietetykę. Muszę przyznać, że mimo, że musiałem nauczyć się na pamięć setek

formuł ziołowych i kombinacji punktów akupunkturowych, zawsze najlepszy i najtańszy efekt terapeutyczny udawało mi się osiągnąć poprzez dietetykę, poprzez zmianę nawyków żywieniowych. Stąd moja rada dla Was - jeśli macie trochę wolnego czasu i oczywiście pieniędzy, stanowczo zachęcam Was do wzięcia udziału w zajęciach z zakresu Dietetyki TCM, jest to coś naprawdę cennego. Będziecie zaskoczeni efektem dawania porad dietetycznych oraz łączenia ich z akupunkturą czy recepturami z ziół chińskich czy zachodnich. Dzięki temu osiągniecie bardzo stabilny poziom leczenia, powiedziałbym, jak osadzony na skale, zamiast posadowiony na piasku.

Życzę więc każdemu przyłączenie się do zajęć dietetycznych i przyłożenie wielkiej uwagi do studiowania klasyfikacji pożywienia, podobnie jak studiujecie farmakologie. Jednocześnie polecam Wam naukę gotowania, ponieważ - nie zapominajcie - najwięksi nauczyciele jakich spotkałem z zakresu farmakologii, byli wyśmienitymi kucharzami. To bardzo ważne, aby uczyć się jak gotować, jak przygotowywać dania, w celu głębszego zrozumienia farmakologii. Dietetyka i farmakologia są nierozzerwalne, dla prawdziwego, głębokiego leczenia potrzebujecie ich obu.

Wiec cieszcie się tym, weźcie udział w zajęciach z dietetyki - definitywnie polecam Wam zajęcia z Iną, ponieważ jest ona jednym z najbardziej znanych ekspertów w tej dziedzinie.

Mieście się dobrze i do zobaczenia wkrótce!

Claude Diolosa,  
Asyż, 07.04.2017