

SKRIVNOST LEPOTE PO KITAJSKO

PIŠE: NIVES PUSTAVRH, FOTO: MATIC BAJŽELJ

Ali tradicionalna kitajska medicina ponuja tudi skrivnosti za ohranjanje mladostne in sijoče kože? O tem smo se pogovarjali s kitajsko zdravnico Ren Xu, ki nam je zaupala, da je za to ključno vlaženje. Seveda pa ne moremo ostati mladi in lepi, če nismo tudi zdravi.

Ključno je ohranjati vlago

"Po tradicionalni kitajski medicini lepota prihaja od znotraj navzven," začne dr. Xu. "Če sta zdrava telo in duša, se to odraža v obliki zdravja in tudi zunanje lepote." Ohranjanje lepote, kamor po TKM spada tudi skrb za kožo, ni prav zapleteno. Ključno je, da delujemo preventivno – enako kot velja za zdravje. "Znan kitajski rek pravi, da je najboljši zdravnik tisti, ki bolezen preprečuje. Ko gre za kožo, je pri preventivi ključno ohranjanje vlage, saj s tem dosežemo največ," poudarja dr. Xu.



Ren Xu prihaja iz Pekinga, kjer si je več kot trideset let nabirala izkušnje z zdravljenjem po metodi tradicionalne kitajske medicine (TKM), posebno pozornost pa je posvečala tudi lepoti – napisala je denimo knjigo z naslovom *Do lepote z metodami TKM*. Zdaj s svojim znanjem pomaga v Centru tradicionalne kitajske medicine v Ljubljani.

Notranji in zunanji sovražniki kože

Na zdravje kože vplivajo zunanji patogeni dejavniki, kot so veter, mraz, vlaga, suša in ogenj (sonce). Koži najbolj škodujeta sonce in suša, razlaga sogovornica, zato jo je treba braniti pred tema zunanjima sovražnikoma. V enaki meri jo moramo ščititi pred notranjimi – to so negativna čustva, ki so za naš videz enako škodljiva. Na videz kože najslabše vplivata jeza in nepotrpežljivost, saj prispevata k nastajanju gub. Ti čustvi sta povezani z delovanjem jeter. Jetra pa nimajo samo funkcije presnove in razstrupljanja, po TKM so odgovorna tudi za pretok energije, zato se njihovo zdravje odraža na vseh ravneh, saj celotno telo za svoje delovanje potrebuje tako svežo in hranljivo kri kot tudi energijo či. "Tradicionalna kitajska medicina se ukvarja z organskim sistemom, ne le z delovanjem posameznih organov. Vsak organ je namreč prek sistema energijskih poti (meridiani) povezan tudi z drugim tkivi in organi. Jetra denimo vplivajo na vezi in oči, v jin-jang razmerju so tudi z žolčnikom. Značilna posledica neuravnovešenega delovanja jeter je tako imenovani jetrni ogenj, ki nastane zaradi jeze, stresa ali celo nepravilne prehrane, denimo zaradi pitja alkohola, ki je vroč. Ta vročina se prek jeter prenaša na meridian žolčnika, ki poteka ob obeh straneh obraza in se lahko odraža v obliki bolečine v sencih, mozoljkov ali rdečice."

Lesk in zdrava rdečica – to je lepa koža

Če kri in energija či neovirano krožita po telesu in nista šibka, so vsi organi zdravi in dobro delujejo. Notranji pogoji za zdravje so izpolnjeni, če je vsa peterica organov oziroma organskih sistemov v ravnotežju – takrat je koža napeta

in se sveti, ne razjezimo se zlahka, nismo nepotrpežljivi in depresivni ... "Zdravje se začne od znotraj, in to se odraža tudi v lepoti. Ključni značilnosti zdrave kože sta lesk in zdrava rdečica," pojasni Ren Xu.

Težave?

V primeru ogrcev, aken, gub, ekcemov in drugih težav, povezanih s kožo, zdravnik TKM najprej poišče vzrok, torej telesno neravnovesje. Kadar je v telesu preveč suše in vročine, je koža izsušena ali aknasta. V tem primeru je nujno uživati hrano, ki poskrbi za vlago (v prvem primeru) ali blaži ogenj (v drugem primeru). Zdravnik torej predpiše primerno zdravilo glede na vzrok težave. "Tudi če k nam pride ženska, ki želi samo poskrbeti za lepoto, vedno najprej opravimo diagnostiko, enako kot pri običajnem pregledu. Najprej preverimo zdravje: kako pretočna sta kri in či, ali so organi v ravnovesju ...," poudari sogovornica.

Na obrazu piše vse

Zdravnica še omeni, da se zdravje organov zrcali tudi na posameznih delih obraza. Od obrvi navzgor se kaže zdravje pljuč, na bradi zdravje ledvic, na levem licu zdravje jeter, na desnem licu zdravje pljuč ter na nosu zdravje vranice in želodca. "Če ima človek mozolje, je pomembno, kje so. Če se pojavijo na bradi, so povezani z neravnovesjem v ledvicah in s hormonskim neravnovesjem, če so ne desnem licu, to pomeni, da je v pljučih preveč vročine. Rdeč nos, ki mu pravimo tudi pijanski nos, je povezan z uživanjem hrane, ki deluje vroče ter pretirano ogreva vranico in želodec, denimo pikantne hrane, alkohola in nekaterih vrst mesa."

Akne ali hiperpigmentacija govorijo o nezadovoljstvu

Pri odkrivanju vzrokov za težave je treba upoštevati tudi starost. Pri dvajsetletniku, denimo, je

8 kitajskih receptov za lepo kožo



- 1. Masaža za boljšo pretočnost meridianov:** Masirajte, kot prikazujejo skice. Pri tem lahko uporabljate prste ali pa glavniček guasha. Kjer so na skici narisani vrtinci, masirajte v krogih.
- 2. Čaj iz vrtničnih cvetov:** Po štiridesetem letu v primeru nezadovoljstva oziroma čustvenega neravnovesja uživajte čaj iz vrtničnih cvetov. Vrtnic v TKM ne uporabljajo kot dišavo, tako kot pri nas, marveč za sproščanje in pomirjanje.
- 3. Obloga za mastno kožo:** Mastna in mozoljasta koža bo hvaležna za masko iz zelenega čaja in kosmičev. Kosmiče samo prelijte z zelenim čajem, ki hladi, in premešajte. Zmes nanesite na obraz. Če je koža tudi rdeča, maski dodajte kumaro in vse skupaj zmešajte v mešalniku, da dobite kašo.
- 4. Maska za izsušeno kožo:** Zmešajte mleko in jajčni beljak. Mešanici lahko dodate med, saj bo tako še učinkoviteje delovala proti gubicam. Maska ni primerna za otroke ter za mozoljavo in mastno kožo.
- 5. Maska za mastno kožo:** Uporabite pretlačeno grozdje, jabolka, kosmiče ali paradižnik. Masko lahko pripravite iz samo ene od teh sestavin, lahko pa uporabite vse.
- 6. Zeliščna kopel:** Ta vsestranska kopel vam bo pomagala polepšati kožo, pa tudi povečati pretok krvi in energije či. Pripravite jo iz kitajskega grenkega pelina, vrtničnih cvetov in katerega koli eteričnega olja.
- 7. Pršilnik z vodo:** Poleg sončnika, ki ščiti pred soncem, na Kitajskem vse ženske uporabljajo tudi pršilo z navadno vodo. V torbici nosijo pršilo, s katerim se večkrat na dan popršijo po obrazu – tako je koža vedno dovolj navlažena.
- 8. Vse, kar je belo:** Koži vladajo pljuča, še pove dr. Xu. Če je koža suha, so izsušena tudi pljuča. Za preprečevanje izsušenosti pljuč je primeren kompot iz hrušk ali našijev, čebulice lilij (lat. *Bulbus lilii*) in vsa živila bele barve.

najpogostejši vzrok za nastanek aken preveč vročine v telesu – takrat se koža pretirano masti. Če pa ima aknasto kožo štiridesetletnica, se vzrok najverjetneje skriva v čustvenem neravnovesju – navadno gre za nezadovoljstvo ali pa preobremenjenost na delovnem mestu.

O nezadovoljstvu govorijo tudi pigmentne spremembe (denimo melazma in kloazma). Navadno gre za rumenkaste lise, lahko pa so tudi zelenkaste ali črnkaste. V prvem primeru gre za težave z vranico, v drugem z jetri, v tretjem pa z ledvicami, razlaga zdravnica. Kadar nastanejo tovrstne težave, se v ozadju skrivata dolgotrajno nezadovoljstvo in neravnovesje. Že ob prvih simptomih je nujno obiskati zdravnika TKM, ki s celostnim pristopom k zdravljenju težavo pozdravi ali vsaj omili, poudari zdravnica. Če težave dolgo ostanejo nezdravljene, jih je namreč domala nemogoče odpraviti ...

Zunanja in notranja nega

Kožo je najlažje negovati od znotraj. Pred zunanjimi dejavniki jo najboljše branimo s pravilno prehrano, ki mora biti tudi primerna letnemu času – tako po vrsti kot po količini. (O tem smo v *Vivi* že večkrat pisali; pogledjte na naš portal Viva.si). Notranjemu zdravju in videzu kože koristijo tudi akupunktura, zelišča, qi gong in tai chi. Od zunaj kožo negujemo in jo zdravimo z masažo, oblogami in s česanjem meridianov (metoda guasha). Pri zadnji metodi s posebnim glavničkom z zaobljenimi konicami (uporabimo lahko tudi držalo glavnika, če je leseno, ali plošček iz žada) češemo meridiane, ki potekajo po obrazu ali po telesu oziroma z njim pritiskamo na akupunkturne točke. To metodo lahko izvajamo tudi sami, svetuje zdravnica Xu.

Kako doseči, da bo koža čim dlje lepa in mladostna?

Predvsem moramo poskrbeti za zaščito pred vročino in soncem.

"Na Kitajskem nobena ženska po štiridesetem letu ne odide zdoma brez sončnika. Če ne uporabljamo sončnika, moramo kožo zaščiti s kremo ali s primernimi oblačili," razlaga dr. Xu. Pomembno je tudi, da kožo redno čistimo in jo vlažimo s primernim preparatom. Čistiti jo je treba dvakrat na dan – z vodo ali naravnimi sredstvi za čiščenje kože. Nato kožo navlažimo – najprej s tonikom in nato še s kremo.

V mladosti mora biti krema predvsem vlažna in ne preveč mastna, v srednjih letih enako vlažna kot mastna, v starosti pa koža potrebuje več masti in manj vlage. Kremo lahko v kožo vtremo tudi z masažo (glej skico in napotke zgoraj).

Ne spreglejte še osem kitajskih receptov za sijočo in lepo kožo, ki nam jih je zdravnica razkrila v zaključku. □