

Zdravljenje nizkega libida s kitajsko medicino

PRIŽGITE SVOJ NOTRANJJI OGENJ

PIŠE: MAŠA MARUŠA CVELBAR

Kot za večino zdravstvenih težav, ki se pojavijo v različnih obdobjih življenja, je tudi za manjši libido oziroma pomanjkanje želje po spolnosti pri ženskah vzroke treba iskati v načinu življenja in gledati na telo kot na celoto. Mogoči so različni pristopi za odpravljanje teh težav, na srečo pa ima tradicionalna kitajska medicina (TKM) odgovore in rešitve, ki celostno in naravno podprejo žensko spolnost.

Zelišča poživijo celoten organizem

Ker so možgani še vedno najpomembnejši spolni organ, je prav zavedanje teh težav začetek reševanja. Odkrit pogovor s partnerjem bo prvi korak v svetlejšo prihodnost. Zdravljenje libida z zelišči je v TKM poznano že več tisoč let. Zelišča krepijo organske sisteme in povečajo pretok energije, tudi spolne, po vsem telesu. S tem se celoten organizem poživljuje in vrne se zdrava življenjska energija. Ko zaradi različnih vzrokov pride do pomanjkanja ženske spolne energije, se v TKM zdravnik najprej loti krepitve krvi in energije. Zaradi tega predpiše zelišča za krepitev vranice (kot TKM razume delovanje vranice), torej organa, ki skrbi za nastanek nove energije v telesu in tudi za krepitev jeter, ki so skupaj z vranico odgovorna za nastanek kakovostne in zadostne količine krvi. S tem se žensko telo ogreje in poživljuje, vse to pa vpliva tudi na splošno dobro počutje in spolnost. Spolna sla običajno začne upadati po 45. letu ali po menopavzi, zato je že pred tem priporočljiva terapija – čar kitajske medicine je v preventivi. Pri vseh teh terapijah je treba biti strpen ter zaupati terapevtu, sebi in partnerju.

Najbolj pomaga kombinacija

Huang Youmin, zdravnik iz Centra TKM, pravi, da je za dvig ženskega libida najbolj priporočljiva terapija akupunktura v kombinaciji z

zelišči. Obstajajo znane zeliščne formule oziroma kombinacije, ki se uporabljajo za krepitev ženske spolne energije, krvi in drugega. Vendar je pomembno, da vam zdravnik predpiše zelišča, saj je vzrok za upad libida pri ženskah povsem različen. V kitajščini je strokovni izraz za ženski libido »ohlajena spolnost«. Sogovornica priporoča redno ogrevanje z mokso, pri čemer ogrevamo določene dele kože s cigaro tlečega divjega pelina, a se kože ne dotaknemo. Vsak dan ali večkrat tedensko naj bi si ženske ogrevale predel pod popkom, točko nad hrbtenico na višini pasu in predela levo in desno od te točke, vsekakor je priporočljivo tudi ogrevanje križnice. Glede prehrane zdravnik svetuje, da ženska nikakor ne uživa mrzle hrane, saj ne krepilje jang energije, ki je potrebna za aktivno spolnost. Na Kitajskem je zelo znan recept za juho, ki krepilje jang energijo: glavni sestavini sta jagnjetina in zelišče dang gui, dodamo pa lahko tudi steblo cimeta in sveži ingver.

Afrodizijak za ženske

Dang gui (*Radix Angelicae Sinensis*) ima sladek in oster okus, toplo energijsko delovanje in vstopa v meridiane srca in jeter. To avtohtono kitajsko zelišče je poznano tudi kot »ženski ginseng« in je najbolj cenjeno zelišče na Kitajskem; po popularnosti ga prekaša samo ginseng. Večinoma se uporablja za zdravljenje ginekoloških

težav, utrujenosti, blažje anemije in visokega krvnega pritiska, velja pa tudi za afrodizijak. Krepilje kri in spodbuja krvni pretok, njegovo kitajsko ime Dang gui pa pomeni »vrnil/a se je« (menstruacija, libido ...). Odličen je pri urejanju menstrualnih težav, kot so neredni cikli, amenoreja, dismenoreja. Zdravniki jo priporočajo tudi ob slabokrvnosti in menopavzi, saj pomaga pri težavah, kot so obilvanje, glavoboli in razna vnetja. Poleg tega je odličen za tudi kosti. Na Kitajskem ga ženske pogosto jemljejo v obdobju po porodu, saj krepilje rodila in kri. Ker pospešuje delovanje mišic v maternici, ga TKM odsvetuje med nosečnostjo. Dang gui lahko pomaga okrepiti jetra, srce in vranico – torej deluje na vse tri organe, ki so po TKM povezani z nastajanjem in kroženjem krvi. Znano pravilo v TKM je, »kjer je pretok, ni bolečin«, zato

Vzroki za pomanjkanje spolne energije so lahko alkoholizem, zloraba drog, zdravila na recept, predvsem pomirjevala, sladkorna bolezen, nepravilno delovanje ščitnice, različne hormonske spremembe in drugo. Obstajajo pa tudi čustveni vzroki, stres, depresija, stalno pomanjkanje časa, nezadovoljstvo s svojim telesom, težave v komunikaciji med partnerjema, prepri, prestroga ali pomanjkljiva spolna vzgoja.



tudi odpravlja bolečine, povezane s slabšo cirkulacijo krvi zaradi vdora mraza v tkivo (bolečine v trebušnem predelu), lajša poškodbe in menstrualne bolečine, pomaga pri zvonjenju v ušesih, meglenem vidu in palpitaciji, vlaži suho črevesje ter zmanjšuje otekline. Obenem je korenika kitajske angelike eden izmed redkih dobrih virov vitamina B₁₂, ki ni živalskega izvora.

Pomoč akupunktura

Tudi akupunktura ima bogato zgodovino pri zdravljenju neravnovesij v telesu. Kadar si pacienti vzamejo čas, da opravijo dovolj terapij, je opaziti velikanske spremembe na bolje. Akupunktura omili težave s spolnostjo tako pri moških kot pri ženskah. Pri pomanjkljivem ženskem libidu je diagnoza običajno šibkejša ledvična energija in oslABLJENA srčna kri. Ledvice so izvor reproduktivne energije, čustva in srčna energija pa igrajo pomembno vlogo v ženski seksualnosti. Slabša vzbujenost je tudi znak šibkejše ledvične energije, vendar gre v tem primeru bolj za ledvično jin energijo (koncept jina in janga). Jin skrbi za vlažnost telesa, v tem primeru za navlaženost in sočnost nožnice. Nezmožnost priti do orgazma kaže na stagnacijo, bolj natančno, zastajanje jetrne energije. V TKM jetrni meridian teče prek genitalij, jetra pa so tudi odgovorna za prost pretok energije po celem telesu. Do tega prihaja

zaradi močnih čustev, predvsem zamer, frustracij in jeze, kar je zelo značilno tako za moške, še bolj pa za ženske. Nezmožnost orgazma najverjetneje kaže na prekinjen ali oviran pretok jetrne energije. V tem primeru je treba sprožiti in izboljšati pretok energije, kar lahko pacientki zelo pomaga.

Izvor življenjske energije prebuja tudi vadba

Redna telesna vadba, še posebej taiji quan (taj čí) in qi gong (čí gong), pripomore k telesni vitalnosti in prebujanju ter ohranjanju spolne energije v telesu. Namen vaj je prebuditi energijo v spodnjem delu trebuha, ki ga Kitajci poimenujejo dan tian ali izvor naše življenjske energije. Nahaja se dlan pod popkom oziroma pri ženskah v predelu maternice. V tem delu je treba spodbujati cirkulacijo in toploto ali, kot pravijo Kitajci, naj gori naš notranji ogenj. Dobro poznan in razširjen način za krepitev nožničnih mišic so tudi »kitajske kroglice«, ki imajo enak cilj – okrepiti spolno energijo in aktivirati pretok spolne energije v rodilih in v medenici.

TKM vedno pride problemu do dna

Tudi kadar so vsi testi, ki nas morda skrbijo, negativni, lahko TKM pomaga odkriti vzrok za težave. Diagnoza v TKM ni odvisna od krvnih preiskav, MRI,

ultrazvoka in podobnih preiskav (čeprav so lahko tudi te koristne), raje pogleda na stanje telesa v sedanjem trenutku, a upošteva tudi pacientkin pretekli življenjski slog. Zdravnik TKM povpraša o različnih telesnih funkcijah, kot so spanje, prebava, bolečine, telesna toplota, čustva, vzorci mesečnega ciklusa, poleg tega pa pogleda tudi jezik in potipa pulz, da dobi informacije o delovanju telesa. Na ta način določi, kateri del telesa je šibek, in preveri, ali je zbolel. To znanje in medicinske veščine so plod več tisočletne prakse pred prihodom zahodne medicine. Zdravniki v zgodovini so raziskovali vse vidike zdravja in tudi odkrili mnogo učinkovitih načinov zdravljenja. □

KAJ PRIŽIGA NOTRANJI OGENJ?

- redno ogrevanje predela pod popkom z mokso,
- zelišča (denimo ženski ginseng) in zeliščne formule,
- primerna prehrana: juha, ki krepi jang energijo, katere glavna sestavina sta jagnjetina in zelišče dang gui (ženski ginseng),
- redna telesna vadba, še posebej taiji quan (taj čí) in qi gong (čí gong),
- krepitev nožničnih mišic s »kitajskimi kroglicami«,
- akupunktura.