

Kitajska medicina in impotenca ZA ZADOVOLJSTVO NA ŽENSKEM OBRAZU

PIŠE: MAŠA MARUŠA CVELBAR, FOTO: LEO CAHARIJA

Tradicionalna kitajska medicina (TKM) ima odgovore tudi za impotenco – erektilno disfunkcijo pri moških; preizkušeno pri moških in potrjeno pri zadovoljnih ženskah.

Zdravniki TKM erektilno disfunkcijo običajno povezujejo z dvema težavama: s pomanjkanjem ledvične jang energije in slabšim pretokom krvi v spodnjem delu telesa. Pogosto imajo moški, ki imajo pomanjkanje ledvične energije, tudi simptome, kot so bolečine v spodnjem delu hrbta (križu), hladne roke in/ali noge, stalna utrujenost in brezbarvni urin. Kadar gre za hujši primer, je tako imenovani ogenj v ledvenem delu hrbta, ki mu pravimo »vrata življenja« (mingmen), tudi oslavljen, kar povzroča še več izrazitih simptomov mraza v telesu. Izraz mingmen se nanaša na eno od ledvic, kjer je shranjena moška »esenca«. Pri zelo oslavljeni ledvični energiji je za ponovno vzpostavitev ravnotežja nujno treba ogreti mingmen in ledvično jang energijo. Zelo pogosto pride do

nezmožnosti spolnega odnosa zaradi stagnacije (nepretočnosti, blokade) jetrnega čija (vitalne energije) ali presežka vlage v jetrih in žolčniku. Jetra v telesu »vladajo« vezem in v starih časih Kitajske so zunanje moške genitalije pojmovali kot vladarja vseh vezi (ligamentov) v telesu oziroma stičišče vseh vezi. Erekttilno disfunkcijo lahko povzroča tudi oslavljen srčni ali vranični či.

Seksualna energija izvira v ledvicah

Po TKM so ledvice glavne za reprodukcijo in spolnost. Jing energija ali esenca, ki je shranjena v ledvicah, zagotavlja materialno osnovo za spolni razvoj in zorenje spolnega nagona. Izčrpavanje ledvic na kakršen koli način neposredno vpliva na spolno moč.

Naša seksualna energija izvira predvsem iz ledvic, zato moramo nanje še posebej dobro paziti in jim omogočiti najboljšo »oskrbo«. To zagotavljamo s pravilno hrano in pijačo ter z ustreznimi zeliščnimi prehranskimi dopolnili. TKM pri zdravljenju erektilne disfunkcije poleg akupunkturo najbolj priporoča uporabo preverjenih zelišč. Zelišča se lahko uporabljajo posamezno ali v pripravkih, denimo v zeliščnih tabletah, kjer je že odmerjeno pravilno razmerje različnih zelišč. Teh je lahko tudi do petnajst ali dvajset vrst v eni zeliščni formuli.

Še dve priljubljeni pomoči za krepitev moške moči

V popek vsujemo zmleto in popraženo sol. Čezenj damo rezino ingverja. Na vse to položimo **stožec iz mokse ali perje kitajskega**



Zdravnik kitajske medicine **Cheng Ping**, ki v Centru TKM uspešno pomaga tudi slovenskim bolnikom, pri fizioloških in psiholoških vzrokih za erektilno disfunkcijo svetuje, da se stimulirajo specifične akupresurne točke. Za krepitev ledvic oziroma ledvične energije, ki je izvor naše spolne moči in sle, je zelo učinkovita akupunktura ter moksibustija, sčjetkanje ali drgnjenje točk s ploščatim predmetom ali kovancem (guasha).

Najpomembnejše točke, ki se uporabljajo v klinični praksi (razen tiste na intimnih predelih) so: Qihai (Ren6, trije prsti pod popkom), Guanyuan (Ren3, štirje prsti pod popkom), Zhongji (pet prstov pod popkom), Zusan li (St36, štiri prste pod kolonom in za prst proti zunanji strani noge), Changqiang (Du1, točka na liniji med anusom in trtico), Ciliao (luknjici na križnici, druga od zgoraj dol), Shenyu (za prst levo in desno od hrbtenice, na višini pasu), Mingmen – vrata življenja (na hrbtenici, na višini pasu). Doma si lahko pomagajo z rednim moksanjem točke Guanyuan – štirje prsti pod popkom, Shenque (popek) in Zhongji (pet prstov pod popkom). Živila, ki krepijo in so priporočljiva v boju proti erektilni disfunkciji, so živila, ki krepijo moč ledvic, kot so: črni sezam, sveži drobnjak, goji jagode, morske kozice, ostrige, mlada čebula, izogibati pa se je treba hladnim pijačam in hrani.



grenkega pelina ter ga prižgemo, da počasi tli. Za eno terapijo potrebujemo pet stožcev mokse. Terapijo izvajamo vsak tretji dan, vse skupaj ponovimo desetkrat.

Stara in zelo priljubljena terapija: **z glatkim predmetom, guasha strgalom, žlico ali s čistim kovancem drgnemo po koži vratu, ramen in hrbta**. Smer drgnjenja je od zgoraj navzdol in od sredine proti stranem. Drgnemo toliko časa, da postane koža rdečkasta. Lahko si pomagamo tudi z masažnim oljem.

Zelišča za krepitev moške moči v kitajski medicini

Tipična zelišča za zdravljenje erektilne disfunkcije, ki ogrejejo ledvično energijo in krepijo jang, so velikocvetni vimček in zelišče, ki mu v angleščini pravijo »trava potrebne kože«, korejski ginseng, ginko in navadna zobačica. Zeliščne formule so pogosto prilagojene individualnim potrebam in simptomom, oziroma temu da uravnotežijo konstitucijo (s konstitucijo so mišljene energijske in fiziološke predispozicije posameznika). Pri erektilni disfunkciji se v zeliščnih formulah tradicionalno uporabljajo tudi živalski deli. Rastline in njihove izvlečke so v prodaji v obliki tablet, kapsul, praška ali čaja.

- **Velikocvetni vimček** (Epimedium sagittatum)

in »trava potrebne kože« (Epimedium grandiflorum) izboljšata cirkulacijo, zmanjšujeta utrujenost, izboljšata proizvodnjo sperme in krepita spolno slo. Kombinacija teh učinkov pomaga moškim do erekcije, povečana raven energije pa na splošno ugodno vpliva na dobro počutje. Legenda pravi, da je to zelišče dobilo ime, ko je nek kitajski pastir opazil, da se je povečala spolna aktivnost njegove črede po tistem, ko so živali jedle to travo.

- Redno uživanje **črnega sezama** dobro vpliva na jetra in ledvice (v kitajski medicini pod ta dva organska sistema spadajo tudi reproduktivni organi in plodnost), pa tudi na vranico, torej na tri zelo pomembne sisteme in vire energije v telesu. Sezam krepi kri, izboljša vid, deluje kot odvajalo, pomaga pri nastajanju materinega mleka, izboljšuje rast las in je na splošno znan kot hrana proti staranju.
- **Ginko** (Ginkgo biloba): veliko ljudi uživa to zelišče, da bi izboljšali koncentracijo in pomnjenje. Ginko izboljšuje cirkulacijo krvi v žilah, ki se nahajajo tik pod kožo. Zdravniki kitajske medicine pa predpisujejo to zelišče za zdravljenje erektilne disfunkcije (izboljšanje dotoka krvi v penis), pa tudi za druge težave pri seksualni disfunkciji.

- Navadna zobačica (Tribulus terrestris): ta rastlina zavzema pomembno mesto med rastlinami za zdravljenje erektilne disfunkcije. Testi so pokazali, da poveča raven testosterona in povečuje spolno slo. Uporaba te rastline ni pokazala stranskih učinkov, vendar nekateri ljudje poročajo o težavah z želodcem.
- **Korejski ginseng** je najbolj uporabljano zelišče na svetu. Visoko cenjen je že tisočletja, zato velja za kralja vseh zelišč, kar razkriva že njegove ime – latinsko ime panax izvira iz grške besede panacea, ki pomeni »zdravilo za vse«. Ginseng krepi energijo čí, vranico in pljuča, spodbuja delovanje imunskega sistema, odpravlja utrujenost, spodbuja nastajanje tekočin in blaži žejo. Pomaga pri nespečnosti, tesnobi, omotici, glavobolu, impotenci, sladkorni bolezni, kronični šibkosti ...

Tako zahodna kot kitajska medicina v prvi vrsti priporočata spremembo načina življenja in opustitev razvad, redno telesno aktivnost, primerno telesno težo, opustitev kajenja, zmerno uživanje alkoholnih pijač, spanje od enajstih zvečer naprej. Tudi obisk psihoterapevta lahko pomaga pri zdravljenju organske erektilne disfunkcije. Vse za zadovoljstvo na ženskem obrazu. □