

„Dacă studiem originile Medicinii Tradiționale Chineze ne vom da seamă că ele constau în special, în observarea cosmosului, a omului, și integrării sale în Univers. Chinezii, popor de agricultori, au perceput evoluția puterii vitale simbolizate de Soare și influența lui asupra omului, situate într-un univers cu care este solidar și ale cărui influențe le trăiește în spațiu și în timp” - spunea savantul francez Marc Rrespi.

Sinele este reflectarea Universului din noi, este mesagerul inteligenței cosmice, plecat din acel ipotetic „început” și finalizat în ființa noastră. În spiritul nostru inconștient, ne comparăm în permanență statutul ființei din realitatea concretă cu cel a ființei noastre programate virtual: ne comparăm ființa istorică, efemeră, cu cea esențială, inclusă în eternitatea Universului. Din acest motiv, când toate aparentele sunt în favoarea noastră, când rațional nimic nu ne lipsește, undeva în adâncul ființei noastre rămâne un colț de nefericire. Este tristețea ființei noastre esențiale, care nu-și găsește ecou în lumea concretă, în viața trăită. Este strigatul ființei autentice, care se simte sufocată, strivită, neîmplinită, nefericită. Este „umbra” eului nostru atemporal, care nu trăiește în accord cu simbolul sau primordial, cu arhitectul sau cosmic. Este sentimentul amar al neîmplinirii ființei interioare. La acest nivel al realității aparente s-ar înscrie suferința și boala, pentru că suntem supuși dorințelor dictate de instinct.

Ființa autentică, esențială, este aceea care corespunde dimensiunii invizibile modelatoare a realității manifeste. În această dimensiune, care este consubstanțială psihismului nostru inconștient, se află, după cum am văzut, un „savor absolute”, o intelligență ordonatoare de Univers. Orice abatere de la Lege implică o implacabilă suferință, pentru că aici intervin echilibre de forțe și energii, care nu pot fi eludate. „Libertatea ne vine de la natură, deci nu dreptul la libertate ar trebui să îl revindece oamenii, ci dreptul la acea lege, care îi pune în accord cu Natura. Orice alte opinii despre libertate nu sunt decât exprimări metaforice, care marturisesc ori ignoranță ori interese” (Dumitru Constantin Dulcan “Inteligența materiei”).

Rațiunea, care trebuie să motiveze gândirea și întreagă acțiune umană, trebuie să fie trăirea în acord cu Legea. A trăi în acord cu legea, înseamnă a statua prin comportamentul nostru o serie de raporturi armonioase între noi și Univers, între noi și semenii, în propria noastră ființă. În funcționarea oricărui sistem, armonie înseamnă eficiență, disarmonie înseamnă ineficiență, iar pentru sistemele vii rezultatul este suferința, boala, sfârșitul prematur.

Acupunctura este instrumentul perfect, care aplicată în stress reîntoarce armonia, reface sănătatea fără a aglomera alte sisteme sensibile ale corpului uman.

Stresul este un termen la modă, mult mai utilizat în ultimii ani. Este un adevăr, dar oamenii nu fac nimic pentru a-l combate, se complac într-o suferință zilnică. În istoria omenirii, stres a existat mereu, dar oamenii îl descărcău altfel având un contact mai strâns cu natura și universul ca mod de trai (atunci când omul vâna pentru a face rost de hrană se stresa, dar era mai aproape de energiile vindecătoare ale naturii). Astăzi stresul produce aceleași efecte în organismul uman (reacția de fugă, de atac sau de inerție) deoarece creierul cedează în caz de suprasolicitare. În paralel în corpul fizic se produc modificări biochimice în urma cărora cresc anumiți parametri precum pulsul, tensiunea, glicemia, grăsimile (care se vor depune pe pereții arteriali). Apar insomnia, anxietatea, depresia palpitațiile, spasmofilia, tulburările de memorie și

concentrare, iar lista poate continua. La asta se adaugă poluarea, alimentația greșită, sedentarismul.

**Esti stresat?**

Pentru a putea controla stresul, în primul rând trebuie să știi să îl recunoașteți chiar pe dumneavoastră.

Următorul tabel prezintă unele din semnele și simptomele de alarmă ale stresului, îl puteți folosi pentru identificarea lor chiar la dumneavoastră, când sunteți sub stare de stres și să le puteți evita din timp.

<i>Simptome cognitive</i>	<i>Simptome emoționale</i>	<i>Simptome fizice</i>	<i>Simptome compo</i>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- probleme cu memoria</li> <li>- indecizie</li> <li>- tulburări de concentrare</li> <li>- greutatea de a gândi clar</li> <li>- judecată greoaie</li> <li>- vede numai partea negativă a lucrurilor</li> <li>- îngrijorare permanent</li> <li>- pierderea simțului obiectivității</li> <li>- previziuni înfricoșătoare</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- dispoziție schimbătoare, toane, capricii, proastă dispoziție</li> <li>- agitație</li> <li>- neastâmpăr (nu-și găsește locul)</li> <li>- ai iute la mânie, a-i sări țandăra rapid</li> <li>Iritabilitate</li> <li>- nerăbdare</li> <li>- imposibilitatea de a se relaxa</li> <li>- sentimentul că este manevrat, exploatat, folosit</li> <li>- senzația de singurătate și izolare</li> <li>- depresia</li> <li>- stare de nefericire generală</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- dureri de cap sau de spate</li> <li>- tensiune sau înțepenire musculară</li> <li>- diaree sau constipație</li> <li>- grețuri, amețeli</li> <li>- insomnia</li> <li>- dureri în piept, bătăi rapide ale inimii</li> <li>- pierdere sau câștigare în greutate</li> <li>- erupții cutanate, urticarie, blânde, exeme</li> <li>- scăderea dorinței sexuale</li> <li>- răceli frecvente</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- mănâncă prea mult sau prea puțin</li> <li>- doarme prea mult sau puțin</li> <li>- se izolează de ceilalți</li> <li>- tendința de tăvănitură amânare</li> <li>- neglijarea responsabilității</li> <li>- folosirea pentru alcool, tutun, droguri, nervoase (rosul bătaia din degete tremuratură la picioare în poziție sezândă)</li> <li>- scrâșnetul din dinți</li> <li>- încleștarea ritmului</li> <li>- exagerarea unor reacții</li> <li>- reacție exagerată la problemele neașteptate</li> <li>- caută ceartă din</li> </ul>

De reținut ca aceste semne pot mima aproape orice boală, dar pot fi și semnele adevărate ale acestora, de aceea la identificarea unora dintre ele este bine să vă prezentați la un control medical pentru a verifica dacă sunt sau nu provocate de stres.

Toate acestea pot fi combătute prin diferite metode, de la corectarea alimentației, mișcare, meditație, rugăciune, dar și prin metode de tratament energetice precum acupunctură. Starea emoțională poate fi mult îmbunătățită prin acupunctură. De asemenea, posibilitatea de a lua decizii corecte și de a fi mai stăpân pe viața ta se îmbunătățește. Când ești dezorientat din punct de vedere emoțional ești vulnerabil și poți fi mult mai ușor manipulat de cei din jur fără să realizezi prea mult acest aspect. Medicina chineză vorbește de câteva emoții principale care, dacă sunt în exces, atacă și organele cu care sunt corelate. Astfel mânia atacă ficatul, tristețea

atacă plămânul, îngrijorarea afectează stomacul iar frica rinichiul. Prin acupunctura se pot tempera toate aceste energii emoționale negative, astfel organele fiind mai puțin expuse la tulburările funcționale care pot apărea în caz contrar.

Procedurile de acupunctură aplicate reduc secrețiile de adrenalină și noradrenalină, sporesc secreția de endorfină (neurotransmitator cu puternică acțiune analgezică ce relaxează sistemul nervos și produce o stare de confort pacienților) și serotonină care echilibrează secreția de dopamină (neurotransmițător implicat în controlul mobilității și al stării de dispoziție). În zonele de vasoconstricție cerebrală, se restabilește calibrul vaselor de sânge îngustate și se reia fluxul sangvin normal, astfel încât procesele de oxigenare cerebrală să fie reluate.

Stres-managementul prin acupunctură este una din metodele de a controla reacțiile organismului în față stresului. Este o metodă valoroasă care are ca scop reechilibrarea energetică a organismului, folosind energiile proprii, fără substanțe medicamentoase, fără efecte secundare nocive și fără a crea dependență.

### **Important!**

Alcoolul și tutunul nu diminuează stresul, cum se crede, dimpotrivă sunt excitante pentru sistemul nervos și consumatori de mediatori (serotonină, s.a.) necesari în luptă cu stresul. Iar senzația de relaxare este de scurtă durată.

Nu lucrați până noaptea târziu epuizându-vă – după odihnă veți reuși mai multe.

Treziți-vă odată cu soarele

Faceți mișcare

Nu vă agitați excesiv la unele probleme minore ce nu pot fi evitate (exemplu aglomerația din trafic).

Și nu uitați, urmările nocive ale stresului sunt mai ușor de prevenit...

***Dr. Ochișor Victor***

***tel: 0727 800 630,***

***e-mail: [victor\\_ochisor@yahoo.com](mailto:victor_ochisor@yahoo.com)***