

Bez pigułki hormonalnej

Pani Renata źle się czuła i bardzo chciała poprawić swoją kondycję. Zalewały ją nagłe fale gorąca, kręciło się w głowie, stale była senna i osłabiona. Wiedziała, że klimakterium to naturalna kolej rzeczy. W wieku 49 lat nie miała jednak ochoty rezygnować z życia i szukała jakiejś pomocy. Zioła, witaminy i dodatki mineralne nie poprawiły jej samopoczucia. Po pewnym wahaniu zdecydowała się rozpocząć kurację hormonalną. Endokrynolog zalecił wykonanie serii badań. Nie było to takie proste, a przede wszystkim przeciągało się w czasie.

Tymczasem zachęcono ją do uczęszczania na tygodniowy kurs qi-gongu (czyt. czy kungu), prowadzony przez chińskiego mistrza Liu Zhong Chuna. Te chińskie ćwiczenia, nie wymagające większego wysiłku, są szczególnie odpowiednie dla osób odczuwających osłabienie – z

zapałem przekonywał panią Renatę znajomy. Wprowadzają one do organizmu energię z otoczenia: z ziemi, powietrza, kosmosu. Udrażniają zatkane kanały energetyczne, dzięki czemu staje się możliwy niezakłócony przepływ energii w organizmie. Pomagają pozbyć się energii zużytej i zastąpić ją świeżą, zdrową.

Pani Renata nigdy przedtem nie słyszała o energii życiowej qi, ani o jej zbiornikach w ludzkim ciele, ani o możliwości napełnienia ich z pomocą pewnych, szczególnych ruchów. Kurs był tani, dolegliwości coraz bardziej uciążliwe, postanowiła spróbować.

Ćwiczenia – jak radził mistrz – wykonywała codziennie rano w domu. Zdziwiło ją, że suczka starała się wtedy być blisko niej, wykazując oznaki niezmiernej błogości. Sama pani Renata też poczuła lekką poprawę. Nie zamierzała jednak rezygnować z leczenia u endokrynologa. Gdy nareszcie skomple-

towała wyniki badań i ustaliła termin wizyty, wystąpiła miesiączka. Nie jakieś plamienie, ale normalna miesiączka. Pani Renata czuła się znakomicie i zupełnie zapomniała, że kilka tygodni wcześniej nie miała siły wziąć wnuka na rękę. Do endokrynologa już nie poszła. Po pewnym czasie ukończyła kurs qi-gongu drugiego stopnia, potem trzeciego. Codziennie ćwiczy pół godziny.

Uważa, że miała dużo szczęścia, dowiadując się o qi-gongu w odpowiednim czasie – niecały rok po ustaniu miesiączkowania. Gdyby rozpoczęła ćwiczenia później, kto wie, czy osiągnęłaby taki znakomity rezultat. Mistrz Liu Zhong Chun zgadza się z panią Renatą. Z doświadczeń wielu pokoleń chińskich mistrzów wynika, że im dłużej trwa zakłócenie w obiegu energii, tym więcej powoduje chorób, tym trudniej za pomocą ćwiczeń przywrócić harmonię, a więc i zdrowie.

WALERIA MIKOŁAJCZYK