

Skrb za zdravje in dobro počutje bi morala biti osrednja nit v življenju vsakega človeka, poudarja Peter Papuga. FOTO JURE ERŽEN



Peter Papuga je končal medicinsko fakulteto v Zagrebu, tradicionalno kitajsko medicino (TKM) pa je tri leta študiral v Pekingu in Sanghaju. Živi in deluje v Komendi, ukvarja se z raziskavami bioelektromagnetike in svetuje o naravnih metodah za izboljšanje kakovosti življenja. Z njim smo se pogovarjali v času pandemije koronavirusa, ko nam ne preostane dosti drugega, kot da poskrbimo za lastno imunost. Konec koncev, poudarja Papuga, pa bi morala biti skrb za zdravje in dobro počutje osrednja nit v življenju vsakega človeka, ne glede na to, ali gre za pandemijo ali za presežek delazmožnosti, zadovoljstva in učinkovitosti v življenju.

ZORANA BAKOVIĆ

Kaj nam kot načine za povečanje odpornosti proti virusom te vrste ponuja tradicionalna kitajska medicina?

Bilo bi zelo nazadnjaško gledati na pandemijo koronavirusa zgolj z vidika tradicionalne kitajske medicine. Dr. John Chen, eden vodilnih poznavalcev tradicionalne kitajske medicine in strokovnjakov za integrativno medicino v ZDA, je v obsežnem spletnem predavanju poročal, da je 85 odstotkov okuženih s koronavirusom bilo deležno dodatne terapije s tradicionalnimi zeliščnimi pripravki, ki jih na Kitajskem skrbno gojijo in pripravljajo na tradicionalen način, vendar jih tudi znanstveno preverjajo in skušajo iz njih izolirati čim več aktivnih zdravilnih snovi. Teh pripravkov pri nas ne moremo dobiti, tako da je preventivna uporaba znanja, ki sloni na tradicionalni kitajski medicini, omejena na dietoterapijo, dihalne vaje in uporabo domačih zelišč. Od teh so za mehčanje sluzi in izkašljevanje najbolj uporabni jeglič, pljučnik, suličasti trpotec, slezenovec, lučnik, veliki oman, listi in korenine sleza, žajbelj, koromač in lakota.

Peter Papuga Strokovnjak za akupunkturo in vrhunski poznavalec filozofije v ozadju tradicionalne kitajske medicine o tem, kako poskrbeti za imunost v času epidemije

Kitajska medicina v boju proti koronavirusu

Kaj je dobro jesti v teh dneh? Najpomembnejši je zadosten vnos tekočine, vitaminov, rudi in živil, ki vlažijo dihala. To velja predvsem za ljudi, ki imajo suhe sluznice, zamašen nos, se močno potijo ali suho pokušujejo. Veliko zbolelih nima apetita in zavračajo

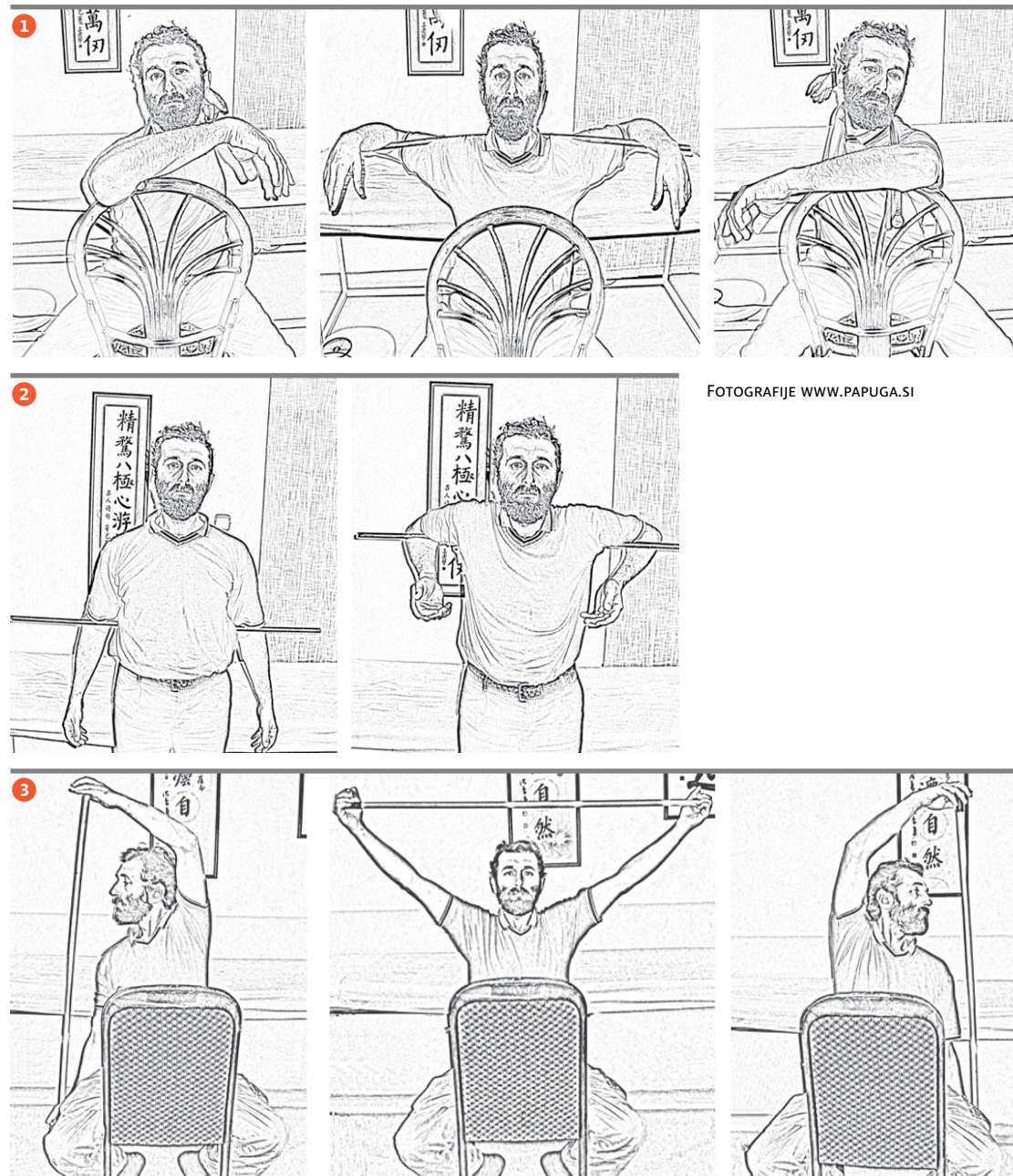
hrano, vendar je nujno, da redno pijejo po požirkih. Pretežno tekoča hrana je tudi najboljši način za mehčanje sluzi in vlaženje sluznic. Izsušene sluznice se hitro vnamejo in postanejo skladišče odmrlih celic ali kužnin, ki se težko in prepočasno izločajo iz telesa. Po

teoriji TKM so pljuča »skladišče sluzi«, zato je redno izločanje sluzi varovalni mehanizem pljuč pred nesnago in kužninami, ki vstopajo v telo iz zraka. Gomoljaste korenine razen krompirja so večinoma dober način za vlaženje vseh sluznic. Za dihala je posebej koristen gomolj zelene v kombinaciji s hrenom, korenjem in svežim zeljem. Od sadja in listnate zelenjave so za dihala in krepitev splošne odpornosti najbolj učinkoviti temno rdeči in oranžni sadeži in zelenjava, ker so odlični vir pomembnejših rudi in vsebujejo resveratrol in retinol. Zadnja dva sta zelo pomembna za presnovo, krepitev odpornosti in varovanje oziroma vlaženje sluznic. Za mehčanje sluzi in lažje izkašljevanje strjene sluzi je priporočljivo uživanje neškrupljene, kemično neoporečne pomarančne lupine.

In česa nikakor ne bi smeli uživati?

Glede na dejstvo, da je zastoj sluzi v medcelični pljuč osrednji vzrok pred kolapsom pljučnih mešičkov in odmrjanjem tkiva pljuč, je najpomembnejše, da v času pandemije opustimo vso sladko, gosto in mastno hrano, tudi če je iz ekološko neoporečne vzgoje. To so predvsem jedi, ki izvirajo iz italijanske in avstroogrske kuhinje: njoki, cmoki, testenine iz bele moke, siri s plemenito plešnijo, parmezan in drugi trdi siri, krompir, krofi, lazanja, masleni piškoti, presne ali navadne torte, pica, mastna ali težko prebavljiva živila živalskega izvora.

TKM razlikuje dve obliki sluzi, oblikovano in neoblikovano. Sluz, ki jo lahko izločimo iz dihal, je oblikovana, te je manjši delež sluzi v telesu. Večji delež je skrit v medcelični in na sluznicah notranjih organov. Volumen medcelične pri odraslih je od deset do petnajst litrov. Ta se zaradi nezadostnega vnosa tekočine ali pretiranega uživanja gostih, sladkih ali mastnih živil lahko



FOTOGRAFIJE WWW.PAPUGA.SI

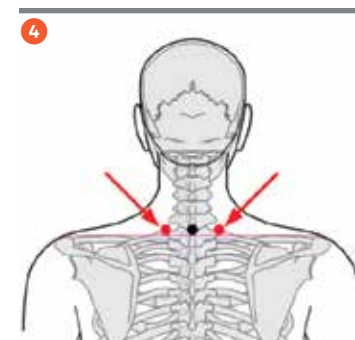
ustavi in v njej se kopičijo ostanke presnove. Na tem sloni tudi ena od razlag vzrokov presnovnih motenj sladkorja, ki ga povezuje s starostno obliko sladkorne bolezni. TKM temu stanju pravi »zastoj tekočin v treh grelcih« ali treh telesnih votlinah, prsni, trebušni in medenični. Tem zastojem sledijo zgodnje pešanje in degenerativno propadanje tkiv ter upad delovanja imunskega sistema. Na klinični ravni je zastoj mogoče prepoznati kot povečano občutljivost treh parov akupunkturnih točk, ki jih lahko uporabimo pri zdravljenju tovrstnih zastojev.

Zastoj v prsni votlini je značilna občutljivost za pritisk na točke 3 na kanalu srca (imenujejo se shao hai), ležijo na notranji strani komolcev. Zastojanje medcelične v trebušni in v prebavilih prepoznamo po občutljivosti točk, ki ležijo na

ali izenačitev vitalne energije ali biopotenciala in pretok limfe v telesu. Ta je poleg krvi glavna pot pretoka belih krvničk v tkivih. Pljuča so po temeljni teoriji TKM organ, ki upravlja biopotencial, in so prvotnega pomena za vitalnost in splošno telesno zmogljivost. Utrujenost, hitra zasoplost in pomanjkanje energije so prva znamenja upada delovanja pljuč, ki je pogosto posledica presežka brezoblične sluzi v medcelični pljuč.

Kakšne vaje so to?

Najbolj preproste so sučne vaje s palico na prehodu med vratom in hrbtom (sliki 1,2), ki obenem masirajo akupunktorne točke na prehodu med vratnim in prsnim delom hrbtenice, ter vaje za stransko razteganje rebernih lokov (slika 3). Točke, ki ležijo ob hrbtenici, na prehodu med sedmim vratnim in prvim prsnim



aktiviramo parasimpatikusni del avtonomnega živčnega sistema in s tem po nekaj minutah vstopamo v stanje pomirjenosti. V takšnem stanju zavesti se človek lažje zbere in nekoliko lažje nadzoruje svoje čustvene odzive na karkoli. Masaza ali trepljanje prej omenjenih točk ding chuan in drgnjenje ali trepljanje območij ob prsnici pod vratom sta tudi dobra načina za sproščanje in širitev dihalnih poti, ne glede na to, ali smo zboleli ali ne. Vse vaje za dihala so brezplačno dostopne na spletni strani www.papuga.si.

Ena od hudih težav v boju proti virusu bo tesnoba. Kako se boriti, da ne bo prevladala in prerasla v depresijo?

Sedeči pred televizorjem in računalniškimi zaslonom je zagotovo najslabša izbira za vse, še posebej za tiste, ki so nagnjeni k paničnemu odzivanju in to prenašajo na svojo okolico. Predvsem je pomembno, da se približamo naravi in se vsaj za kakšno uro prepustimo sončnim žarkom in svežemu zraku. Če temu dodamo še nekaj telovadbe, se vse drugo zgodi spontano in brez posebnega prizadevanja. Hermann Hesse je v romanu *Siddhartha* opisal svojega junaka s tremi atributi. Znal je dihati, čakati in meditirati. Ko je vse podrejeno ohranjanju temeljnih življenjskih funkcij, ostaneta le podreditev in predanost temeljnim vrednotam, ki so bistvene za vsa živa bitja.

Hermann Hesse je v romanu Siddhartha opisal svojega junaka s tremi atributi. Znal je dihati, čakati in meditirati. Ko je vse podrejeno ohranjanju temeljnih življenjskih funkcij, ostaneta le podreditev in predanost temeljnim vrednotam, ki so bistvene za vsa živa bitja.

notranji strani kolen ob golenci. To so točke 9 na kanalu vranice in trebušne slinavke (imenujejo se yinlingquan). Zastoj v medenični votlini so klinično prepoznavni po občutljivosti dveh parov točk, ki so locirane zadaj na srednji črti kolenske kotalje. Imenujejo se weiyang in weizhong in so na kanalu mehurja, ki je po teoriji TKM odgovoren za prerazporejanje in pretok telesnih tekočin, predvsem medcelične.

Nam lahko pomagajo dihalne vaje?

Dihalne vaje so osrednja preventivna metoda v TKM, poznamo jih kot qi (či) gong. Predvsem gre za krepitev in prerazporejanje

vretencem (slika 4), so ene najbolj vplivnih točk za sproščanje in širitev dihalnih poti. Kitajski zdravniki so jim dali ime ding chuan, kar pomeni ustavitve zasoplosti. Veliko ljudi je telesno nedejavnih, zato se njihova pljuča redko kdaj kolenske kotalje. Imenujejo se weiyang in weizhong in so na kanalu mehurja, ki je po teoriji TKM odgovoren za prerazporejanje in pretok telesnih tekočin, predvsem medcelične.

Kaj pa tehnike sproščanja?

Mogoče je najpreprostejša tako imenovana biofeedback metoda, ki so jo natančno proučevali v povezavi z variabilnostjo srčnega utripa. Izkazalo se je, da ko štiri srčne utripe vdihavamo in šest srčnih utripov izdihavamo, s podaljševanjem izdihava dodatno

Podlistek

Edward Snowden

Trajna evidenca

30. del

Preden nadaljujem in za vedno zapustim srednjo šolo, moram pripomniti, da sem še vedno dolžen tisto pisno nalogo za angleščino, za katero sem dobil začasno nezadostno oceno. Avtobiografski esej. Starejši kot sem, bolj me to teži, vseeno pa ga ni nič lažje napisati.

Dejstvo je, da se nihče s takšnim življenjepišem, kakršnega imam jaz, ne loti avtobiografije sproščeno. Potem ko sem se toličen del življenja skušal izogibati identifikaciji, je zdaj težko popolnoma zasukati ploščo in deliti z drugimi 'osebna razkritja' v knjigi. Obveščevalna skupnost skuša v svoje delavce vcepiti izhodnično

anonimnost, nekakšno osebnost nepisanega lista, na katerega zapiše molčečnost in umetnost sleparjenja. Izučiš se, kako biti nevpadljiv, kako izgledati in zveneti kot drugi. Živiš v nadvse običajni hiši, voziš nadvse običajen avtomobil, nosiš prav takšna običajna oblačila kot vsi drugi. Razlika je v tem, da to počneš namenoma: običajnost in navadnost sta tvoja krinka. To je sprevržena nagrada samozatajevalne kariere, ki ne prinaša nobene javne slave; zasebne slave pa ne doživite v službenem času, ampak po njem, ko se lahko znova vrnete med druge ljudi in jih uspešno prepričate, da ste eden izmed njih.

Sicer obstaja kakšnih dvajset bolj priljubljenih in gotovo natančnejših psiholoških izrazov za takšen identitetni razkol, ampak jaz običajno gledam na to kot na človeško šifriranje. Tako kot je pri vsakem postopku šifriranja, izvirno gradivo – vaša temeljna identiteta – še vedno obstaja, ampak zgolj v zaklenjeni in premešani obliki. Enačba, ki omogoča to kodiranje, je preprosto razmerje: več ko veste o drugih, manj veste o sebi. Če čas mogoče pozabite, kaj vam je všeč, in celo, kaj vam ni všeč. Izgubite lahko svojo politiko skupaj z vsakršnim in vsem spoštovanjem do političnega postopka, ki ste ga morali imeti. Vse postane zaobjeto v službo, ki se začne z zatajevanjem značaja, konča pa z zatajevanjem vesti. 'Naloga ima prednost.'

Nekakšna različica zgoraj opisanega mi je še vrsto let služila kot pojasnilo za mojo predanost zasebnosti in mojo nezmožnost oziroma nepripravljenost spustiti se na osebno raven. Šele zdaj, ko sem zunaj obveščevalne skupnosti skoraj tako dolgo, kot sem bil v njej, se zavedam: še zdaleč ni dovolj. Konec koncev nisem bil rav-

no vohun – niti bril se še nisem –, ko je moj esej za angleščino ostal nenapisan. Namesto tega sem bil fant, ki se je že nekaj časa ukvarjal z vohunstvom – deloma v obliki spletnih poskusov z identitetami pri igranju iger, predvsem pa v obliki ukvarjanja s tišino in lažmi, ki so sledili ločitvi staršev. S tistim razkolom smo postali družina varuhov skrivnosti, strokovnjaki za zvijače in skrivalnice. Starši so imeli skrivnosti drug pred drugim pa tudi pred mano in sestro. Tudi sestro svoja nazadnje imela skrivnosti, ko je eden izmed naju za konec tedna stanoval pri očetu, drugi pa pri mami. Ena izmed najtežjih preizkušenj, ki jih mora otrok ločitve prestati, je zasliševanje enega starša o novem življenju drugega.

Mama je bila velikokrat dlje časa odsotna, saj je znova začela hoditi na zmenke. Oče se je po najboljših močeh trudil zapolniti praznino, ampak včasih ga je razbesnel razvlečen in drag postopek ločevanja. Kadar koli se je to zgodilo, se mi je zdelo, da sva zamenjala vloge. Jaz sem moral biti odločen in se mu upreti, mu kaj dopovedati.

Pisati o tem je boleče, čeprav ne toliko zato, ker je spomin na dogajanje v tem obdobju boleč, temveč zato, ker niti malo ne kaže na temeljno obzirnost staršev – niti na to, kako so iz ljubezni do otrok nazadnje zmogli premagati razlike, se spoštljivo pobotati in v miru uspešno živeti vsak zase. Takšna sprememba je stalna, običajna in človeška. Avtobiografski esej pa je tog nespremenljiv dokument o nestanovitni osebi. Zato se lahko nekdo najbolje predstavi ne z esejem, ampak s prisego – s prisego načelom, ki jih spoštuje, in predstavi osebo, za katero upa, da bo postal. KONEC

Jutri nov podlistek Marie Kondo: *Umetnost pospravljanja*

Knjigo Edwarda Snowdna *Trajna evidenca* (Učila International) lahko za 29,90 evra naročite na: www.felix.si ali po telefonu 06/424 24 10.

* V podlistku bomo objavili samo prvi del knjige.

VIKEND V petek ne spreglejte:

- Justin Bieber**
Pet let sprememb
- Kolumna**
Ljudstvo s solznimi očmi
- Natalija Gorščak, direktorica TVS**
Koronavirus je hišo v vseh pogledih povezal
- Genialna prijateljica**
Zgodba z neapeljskih ulic
- Recenzija tedna**
Bankir, Apple

Delo d.o.o., Dunajska 5, SI 1509 Ljubljana, 1021061

DELO slavna **MOVIE**