

Dupa cum am mai aratat, medicina traditionala chineza se bazeaza, comparativ cu medicina alopata, omniprezenta la ora actuala, pe o serie de principii spirituale ce au vechime de cel putin cateva milenii. In primul rand, chinezii opereaza, in sistemul medical traditional, cu conceptul de energie sau chi (qi). Aceasta energie are un caracter polar, existand o energie feminina (yin) si o energie masculina (yang). Corpul uman nu reprezinta, in viziunea acestor sisteme de terapie milenare, doar o suma de muschi, oase si tesuturi, ci un agregat complex, ce are nu doar o dimensiune carnala, fizica, ci si o importanta componenta energetica, ce este reprezentata de energia chi. Desigur, chi-ul nu circula la voia intamplarii, ci prin niste canale energetice numite meridiane.

Fiecare meridian prezinta o anumita polaritate energetica (yin sau yang). De asemenea, dezechilibrele meridianelor energetice pot fi si ele de natura yin sau yang. In cazul unui exces de energie yin la nivelul unui anumit meridian (fie de polaritate yin, fie de polaritate yang, dupa cum le-am clasificat in episodul anterior) este necesar ca aceasta stare sa fie echilibrata printr-un aport de energie complementara yang. Astfel, in cazul in care urmarim sa corectam un exces de energie yin existent la nivelul unui meridian, vom administra o serie de plante yang, recomandate pentru respectivul meridian. La fel procedam si in cazul unui exces de energie yang intr-un meridian energetic: administram plante yin corespunzatoare pentru reechilibrare energetica.

Combinatiile de plante de polaritate yin amplifica energia specifica la nivelul meridianelor si, de asemenea, hranesc organele corespondente lor, in timp ce combinatiile de plante de polaritate yang disperseaza excesul energetic, care se poate manifesta in meridiane, si, de asemenea, imbunatatesc activitatea functionala a organelor asociate lor. In cazul starii de deficit energetic care survine la nivelul unui anumit meridian, se vor folosi acele combinatii de plante care prezinta aceeasi polaritate (yin sau yang) cu cea a meridianului respectiv (deci pentru meridianele yin alegem plante yin, pentru meridianele yang alegem plante yang).

In cazul in care se manifesta o stare de exces energetic (plenitudine) la nivelul unui meridian, se folosesc unele combinatii de plante de polaritate opusa celei a meridianului in cauza. Pentru eliminarea excesului energetic care se manifesta la nivelul meridianelor de polaritate yin, se vor folosi combinatiile de plante de polaritate yang. Pentru eliminarea excesului energetic care se manifesta intr-un meridian de polaritate yang, se vor folosi combinatii de plante de polaritate yin. Iata, in continuare, un tabel cu plante adecvate tratarii fiecarei situatii descrise mai sus.

### **MERIDIANE YIN**

#### **MERIDIAN PLANTE YIN PLANTE YANG**

Plaman patlagina mare (frunze)

podbal (frunze)

plamanarica (frunze) rozmarin (frunze)  
iarba mare (radacina)  
salvie (frunze)  
Splina-Pancreas ciumarea (parte aeriana)  
leustean (frunze)  
dud (frunze) isop (parte aeriana)  
brusture (radacina)  
afin (frunze)  
Inima tei (flori)  
paducel (frunze, flori)ciubotica cucului (flori) angelica (radacina)  
grindelia (frunze)  
unguras (frunze)  
Rinichi limba mielului (partea aeriana)  
mesteacan (frunze)  
fenicul (seminte) pir (radacina)  
batranis (partea aeriana)  
pir (muguri)  
Stapanul inimii hamei (conuri)  
talpa gastii (frunze)  
valeriana (radacina) arnica (flori)  
lacramioare (flori)  
camfor (lemnul)  
Ficat vasc (frunze)  
levantica (flori)  
roinita (frunze) anghinare (frunze)  
sunatoare (flori)  
armurariu (seminte)

### **MERIDIANE YANG**

Intestin gros nalba mare (radacina)  
in (seminte)  
frasin(frunze) chimen (seminte)  
coriandru (seminte)  
marar (seminte)  
Stomac maghiran (frunze)  
roinita (frunze)  
salcam (flori) papadie (frunze)  
ghimber (radacina)  
lemnul Domnului (frunze)  
Intestin subtire Paducel (fructe)  
Senna (frunze)  
Aloe (frunze) Sovarf (flori)  
Mataciune (p. aeriana)  
Musetel (flori)

Veziica urinara cretisoara (frunze)  
urzica moarta (p. aeriana)  
tataneasa (radacina) ienupar (fructe)  
merisor (frunze)  
coada calului (frunze)  
Trei focare soc (flori)  
catina alba (fructe)  
lemn dulce (radacina) coada calului (frunze)  
coada soricelului (flori)  
plinuta (p. aeriana)  
Veziica biliara gentiana (radacina)  
rocoina (p. aeriana)  
gura lupului (p. aeriana) rostopasca (p. aeriana)  
cicoare (radacina)  
galbenele (flori)

Cuvinte cheie: meridiane energetice, yin și yang, plante, medicina tradițională chineză, reechilibrare, polaritate energetică, aport de energie