

ZIELONA MEDYCyna



Zielone Serce

ZATOKI BEZ BÓLU

historia o rzece, która przestała płynąć

— protokół 3 faz —

jak odzyskać przepływ krok po kroku

ściekająca wydzielina

- uczucie zatkania
- ciężkość

nawracające zatoki

wzorzec *Tan Shi*

(nagromadzenie wilgoci i sluzu)



*Czasami problem nie polega na tym,
że coś jest chore.*

*Problem polega na tym,
że coś przestało płynąć.*

— AGATA ŚPICH / ZIELONE SERCE

Zielone Serce / Zielona Medycyna

© 2024 Agata Śpich / Zielone Serce. Wszelkie prawa zastrzeżone.

Żadna część tej publikacji nie może być reprodukowana ani przesyłana w jakiegokolwiek formie bez uprzedniej pisemnej zgody autora. Publikacja ma charakter edukacyjny i informacyjny. Nie zastępuje porady lekarskiej ani diagnostyki medycznej.

Podcast: „Zdrowie w głowie i żeby ciało nie bolało” S3-ZATOKI

zielone-serce.pl · [instagram.com/herbalistka.tcm](https://www.instagram.com/herbalistka.tcm) · [youtube.com/@herbalistkatcm](https://www.youtube.com/@herbalistkatcm) · [facebook.com/groups/1276301321102123](https://www.facebook.com/groups/1276301321102123)

Przewlekłe zatoki

Praca ze śluzówką krok po kroku.

Przewlekłe zatoki. Model 3 faz: uspokoić, poruszyć, ustabilizować.

zielarstwo

TCM

protokół SOS

inhalacje

To praktyczny mini-ebook o pracy z przewlekłymi zatokami w modelu procesowym: najpierw wyciszyć śluzówkę, potem uruchomić przepływ, a na końcu ograniczyć nawroty.

Faza 1 – Uspokojenie

Faza 2 – Poruszenie

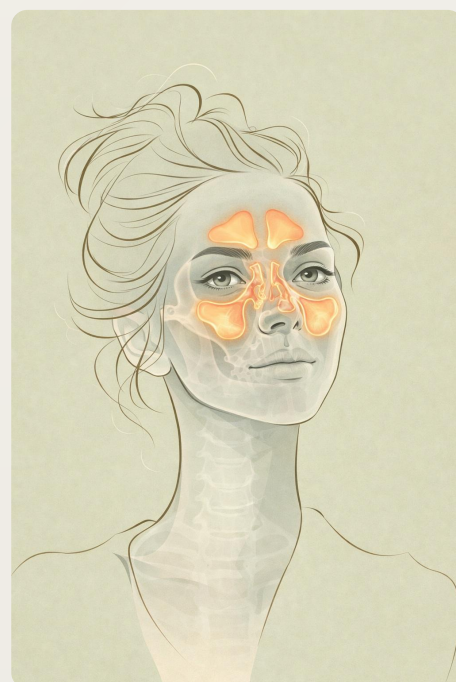
Faza 3 – Stabilizacja

SOS

co robić przy zaostrzeniu

Receptury bazowe

przejdź od razu do rozdziału 15



Anatomia zatok jako wizualne otwarcie całego modułu.

Spis treści

01	Wprowadzenie — jak pracować z tą książką	początek drogi
02	Dlaczego zatoki się zatykają	mechanizm przewlekłych objawów
03	Jak rozpoznać ten wzorzec	wilgoć i śluz
04	Jak sobie pomóc krok po kroku	dieta, rytm dnia i odciążenie
05	Faza 1 — Uspokoić	3–4 tygodnie
06	Faza 2 — Poruszyć	około 3 tygodni
07	Faza 3 — Ustabilizować	4–6 tygodni
08	Protokół SOS — zaostrenie zatok	szybka reakcja
09	Inhalacje i wsparcie miejscowe	bezpiecznie
10	Głębsze wsparcie TCM	akupresura, qigong, oddech i moxa
11	Wzorzec wilgoć i zastój	przykład kliniczny
12	Kiedy chcesz się poddać	motywacja i realizm
13	Rok z zatokami — plan długofalowy	na cztery pory roku
14	Jak z tym pracować w praktyce	kiedy wracać do faz
15	Receptury bazowe	mieszanki z gramami i praktyka
16	Jak przygotować mieszanki i wsparcie	imbir, prawoślaz, praktyka
17	Lista startowa	co kupić na początek

18	Zioła a leki	bezpieczeństwo
19	Kiedy zioła nie wystarczą	anatomia i diagnostyka
20	Najczęstsze pytania	FAQ
21	Atlas roślin	najważniejsze surowce
22	Aneks kliniczny	co dzieje się w śluzówce
23	Podstawa naukowa systemu	filary podejścia
24	Źródła i literatura	bibliografia
25	Epilog	rzeka zaczyna znów płynąć
26	O autorce	Agata Śpich

Wprowadzenie — jak pracować z tą książką.

Początek drogi

Ta książka nie została napisana po to, żeby przeczytać ją raz i odłożyć na półkę. To plan pracy z przewlekłymi zatokami — krok po kroku, spokojnie, bez chaosu i bez skakania od jednej metody do drugiej.

Przy przewlekłych zatokach najważniejsze jest zrozumienie jednej rzeczy: to nie jest sprint. To raczej maraton i proces regulacji śluzówki, jej odpływu, reaktywności oraz warunków, w których śluz powstaje i zaczyna zalegać.

Dlatego w tej książce pracujemy modelem trzech faz Zielonego Serca. Ten system nie polega na tym, żeby „zaatakować zatoki” najmocniej jak się da. Chodzi o to, żeby najpierw wyciszyć i ochronić śluzówkę, potem przywrócić ruch i odpływ, a na końcu ustabilizować organizm tak, aby ograniczyć nawroty.

Jak czytać tę książkę

- najpierw przeczytaj rozdział Dlaczego zatoki się zatykają
- potem sprawdź, czy ten wzorzec odpowiada Twoim objawom
- następnie przejdź do odpowiedniej fazy pracy
- jeśli pojawi się nagle pogorszenie — sięgnij po protokół SOS
- po zaostrzeniu wróć do tej fazy, w której byłeś / byłeś wcześniej

Nie każda osoba zaczyna dokładnie w tym samym miejscu. Jeśli aktualnie nie masz ostrego zaostrzenia, ale wiesz, że problem jest przewlekły, zwykle zaczynasz od Fazy 1. Jeśli czujesz, że śluz siedzi głębiej, nos jest ciężki i „pełny”, przechodzisz przez Fazę 2, a potem domykasz całość Fazą 3. Jeśli objawy są wyciszone i zależy Ci głównie na ograniczaniu nawrotów, możesz wejść w Fazę 3. Jeżeli pojawia się nagle pogorszenie, sięgasz po protokół SOS, a po uspokojeniu wracasz do fazy, w której byłeś lub byłeś wcześniej.

Najważniejsza zasada.

Nie robisz wszystkiego naraz. Pracujesz etapami — zgodnie z tym, co dzieje się w organizmie tu i teraz.

MODEL PRACY

- Faza 1 — uspokoić i ochronić śluzówkę
- Faza 2 — poruszyć śluz i wesprzeć drenaż
- Faza 3 — ustabilizować organizm i ograniczać nawroty
- SOS — szybka reakcja, kiedy objawy się zaostrzają

W praktyce wygląda to właśnie tak, jak wygląda życie: czasem przechodzisz przez wszystkie trzy fazy po kolei, a czasem w środku pracy pojawia się zaostrzenie. Wtedy na chwilę wchodzisz w SOS, uspokajasz sytuację, a potem wracasz do fazy, którą robiłaś / robiłeś wcześniej — albo zaczynasz sekwencję od początku, jeśli śluzówka znowu stała się mocno reaktywna.

To właśnie dlatego mówię o roku pracy z zatokami. Nie dlatego, że przez cały rok trzeba być „na terapii”, tylko dlatego, że uczysz się rozpoznawać swój wzorzec, reagować wcześniej, wracać do podstaw i mieć w rękę plan, zamiast działać dopiero wtedy, gdy wszystko jest już zablokowane.

Ta książka ma Ci pomóc:

- zrozumieć mechanizm swoich objawów
- odzyskać poczucie kierunku i planu
- nauczyć się, kiedy wyciszać, kiedy poruszać, a kiedy stabilizować
- wracać do pracy z zatokami spokojniej i wcześniej — zanim rozkręci się pełne zaostrzenie

Jeśli czujesz, że „znowu zaczyna się nos zatkać”, nie zaczynasz od całego procesu.

Najpierw sięgasz po **mieszankę startową** — łagodną, ale już lekko poruszającą. Dopiero gdy sytuacja się ustabilizuje, przechodzisz do pracy fazowej (Faza 1 → Faza 2 → Faza 3). Jeśli objawy od początku są wyraźnie ciężkie, gęste i czujesz, że „coś siedzi”, możesz wejść bezpośrednio w Fazę 2.