

SZCZEGÓŁOWY PROGRAM KURSU

Kurs hybrydowy — prowadzony na żywo — w blokach spotkań podczas dwóch zjazdów w Poznaniu oraz zajęć prowadzonych na żywo poprzez platformę Zoom

1. Zajęcia online na żywo przy pomocy platformy Zoom, zaplanowane zostały we czwartki w godzinach od 17.30 do 21.30 wg harmonogramu spotkań w wyznaczonych terminach z możliwością dożywotniego dostępu do nagrania po spotkaniu.
2. **Dla chętnych za dodatkowa opłatą 1 zjazd praktyczny stacjonarny weekendowy po przyswojeniu 2/3 wiedzy z kursu.**

Terminy spotkań podzielone zostały na 4 bloki:

1 Blok — Blok intensywny — wprowadzenie do podstaw teorii TCM i Diagnostyki z języka. Obejmuje 1 zjazd stacjonarny w Poznaniu oraz 4 spotkania online wg poniższego planu:

24-25.10.2025

Zjazd otwierający: piątek i sobota

Piątek

10.00 — 11.30 sprawy organizacyjne, wstęp do TCM i diagnostyki z języka

11.30-11.45 przerwa

11.45-13.15 wstęp do TCM

13.15 — 14.15 przerwa obiadowa

14.15-15.45 wstęp do TCM

15.45-16.00 przerwa

16.00-17.30 wstęp do TCM

8 godzin dydaktycznych

Sobota

9.00 — 10.30 wstęp do TCM

10.30-10.45 przerwa

10.45-12.15 wstęp do TCM

12.15 — 13.15 przerwa obiadowa

13.15-15.30 wstęp do TCM

7 godzin dydaktycznych / **15 godzin dydaktycznych podczas zjazdu**

Nagrania — udostępnione z poprzednich edycji

Następnie 4x5godzin dydaktycznych Zajęcia online na żywo przy pomocy platformy Zoom,

4 spotkania w wybrane czwartki wg harmonogramu (17.30 do 21:00):

6.11 , 13.11, 27.11., 4.12.

20 godzin dydaktycznych

6 TYGODNIOWA PRZERWA — czas na przyswojenie materiału z 1 bloku

2 Blok — Blok intensywny - szczegółowe rozwinięcie teorii — fizjologii i patologii wg Pięciu Elementów: obejmuje 6 spotkań - w tym 4 spotkania w styczniu:

08.01.

15.01

22.01

29.01.

19.02.

26.02. — wprowadzenie do Odkwaszania

30 godzin dydaktycznych

czwartki w godzinach od 17.30 do 21. z możliwością dożywotniego dostępu do nagrania po spotkaniu.

03.2026 - Detox dostęp do szkolenia i udział w grupie on-line na żywo.
(28.02.-12.03.)

DETOKSY WYJAZDOWE — podwójny wyjazd
13-22.03. oczyszczanie wyjazdowe

3 Blok — Blok praktyczny — Diagnoza z wywiadu i analiza przypadków.
Praktyka diagnozy z języka, warsztat zabiegowy, praktyka diagnozy

10.04-11.04.2026.

Zjazd stacjonarny /piątek i sobota/

Praktyka wykorzystania zdobytej dotychczas wiedzy, tworzenie Kart pacjentów,
diagnozowanie Pacjentów, tworzenie zaleceń.

Piątek

10.00 — 11.30 diagnoza

11.30-11.45 przerwa

11.45-13.15 diagnoza

13.15 — 14.15 przerwa obiadowa

14.15-15.45 diagnoza

15.45-16.00 przerwa

16.00-17.30 diagnoza

8 godzin dydaktycznych

Sobota

9.00 — 10.30 diagnoza

10.30-10.45 przerwa

10.45-12.15 diagnoza

12.15 — 13.15 przerwa obiadowa

13.15-15.30 diagnoza

7 godzin dydaktycznych / **15 godzin dydaktycznych podczas zjazdu**

17-22.04 — OCZYSZCZANIE WYJAZDOWE

4 Blok — Blok rozszerzający — rozwinięcie wiedzy o ziołach, remediach, technikach równoważenia patologii i diagnoza różnicowa obejmuje 4 spotkania co tydzień 17.30 — 21.30

07.05., 14.05, 21.05, 28.05.

20 godzin dydaktycznych

BLOK 5 — POŁĄCZ WIEDZĘ MEDYCYNY CHIŃSKIEJ ROZUMIEJĄC ZACHODNIE CHOROBY PACJENTÓW — PROWADZENIE —
lek. Med. Justyna Kosmowska

04.07.2026 sobota - 8 godzin dydaktycznych z Justyną Kosmowską

29.08.2026 sobota - 8 godzin dydaktycznych z Justyną Kosmowską

Razem 16 godzin dydaktycznych z Justyną Kosmowską

BLOK 6 — uprzątnij swoją wiedzę, Praktyka stawiania diagnozy i przygotowywania zaleceń 09.2026

- Powtórka i podsumowanie wiedzy
- Analiza przypadków — analiza Pacjentów wg poznanej wiedzy

Spotkania online - 10.09.2026

Spotkanie online 17.09. 2026

10 godzin dydaktycznych

DODATKOWO ZJAZD — DLA CHĘTNYCH (ZA DODATKOWĄ OPŁATĄ)

13-14.06.2026

Dla chętnych za dodatkową opłatą 1 zjazd praktyczny stacjonarny weekendowy gruntujący zdobytą wiedzę i zastosowanie jej w praktyce podczas spotkań z pacjentami oraz nauki wykonywania podstawowych zabiegów.

12-13.09.2026

Dla chętnych za dodatkową opłatą 1 zjazd praktyczny stacjonarny weekendowy gruntujący zdobytą wiedzę i zastosowanie jej w praktyce podczas spotkań z pacjentami. Praca z żywymi Pacjentami — diagnozowanie i przygotowywanie zaleceń.

16.10.2026

Egzamin

BLOK 1

Spotkanie ZJAZD NA ZYWO — 24-25.10.2025

1. Wprowadzenie — Dietetyka zachodnia a dietetyka chińska i św. Hildegardy - jak połączyć te podejścia w codziennej praktyce
2. Podstawowe filozofie Tradycyjnej Medycyny Chińskiej jako podstawy dietetyki energetycznej
 - Yin i Yang — współzależne energie — konstytucje człowieka w aspekcie
 - Yin i Yang znaczenie Yin i Yang dla dietetyki i określenie termiki pożywienia
 - Yin i Yang w porach roku i strefach klimatycznych
3. Termika i jakość pożywienia w Medycynie św. Hildegardy Filary Medycyny św. Hildegardy — Człowiek w spojrzeniu Boskim. Teoria temperamentów i podstawy rozróżniania typów organizmów, Energia życiowa z czterech żywiołów świata, uzdrawiające siły duchowe — wprowadzenie
4. Zegar narządów, czyli dobowy oraz roczny cykl obiegu energii i ich znaczenie dla zdrowego stylu życia oraz dobór sposobu żywienia
5. Filozofia pięciu elementów/ przemian — podstawowe informacje.
6. Obieg odżywczy a obieg kontrolny w cyklu przemian
7. Klasyfikacja smaków według przynależności do Pięciu Elementów oraz kierunki ich działania smaków:
 - profilaktyka: smaki informacyjne i zasady gotowania według Pięciu Przemian
 - leczenie: smaki terapeutyczne w leczeniu podstawowych wzorców dysharmonii
 - klasyfikacja pokarmów wg ich natury termicznej i właściwości energetycznych
 - klasyfikacja metod obróbki termicznej i ich właściwości Energetyczne
8. Podstawowe substancje ciała w medycynie chińskiej i metody ich wzmacniania żywieniem — Jing — esencja przedurodzeniowa, JinYe, XueQi
9. Patologie związane z substancjami ciała
10. Wprowadzenie do określania jakości soków ciała w medycynie św. Hildegardy — określanie jakości soków jako podstawa oceny zdrowia i wytyczne do równoważenia
11. Gotowanie wg pięciu przemian oraz gotowanie wg wskazań medycyny św. Hildegardy jako metoda praktyczna wspierająca zdrowie

Spotkanie on-line - 6.11.2025

1. Diagnoza z języka — wprowadzenie: Zalety i wady, Fizjologia i mapa języka, Obszary na języku, Czynniki wpływające na ocenę stanu języka
2. Jak badać ? — badanie języka — podstawowe cechy oceniane: żywotność, kolor, kształt, nalot, wilgotność
3. Substancje ciała w perspektywie Yin i Yang oraz ich jakość w obrazie języka
4. Ocena diagnozy języka w przypadkach:
 - niedoboru Qi niedoboru Yang
 - niedoboru Krwi niedoboru Yin
 - analiza przypadków
5. Diagnoza języka — kształt i kolor — szczegóły i różnicowanie:
 - Rozróżnienie kolorów języka i ich diagnoza: blady, czerwony, ciemnoczerwony, purpurowy, sinawopurpurowy, niebieski
 - Rozróżnianie patologii w przypadku obrzęku języka: brzegi i boki języka, koniuszek i środek języka, obrzęk jednostronny
 - Rozróżnienie patologii na języku wyrażonych w pęknięciach i szczelinach: długich, krótkich, nieregularnych, umiejscowionych na bokach i wzdłuż linii środków

Spotkanie online - 13.11.2025

1. Patogeny w medycynie chińskiej i metody ich równoważenia oraz eliminacji — wiatr, zimno, gorąco, wilgoć, suchość, gorąco późnego lata
2. Wpływ patogenów klimatycznych na substancje ciała i obraz ich zależności
3. Znaczenie potrójnego ogrzewacza dla zdrowia człowieka

Spotkanie online — 27.11.2025

1. Patogeny i emocje w medycynie chińskiej
2. Diagnoza pacjenta - czynniki wywołujące zaburzenia równowagi zdrowotnej - zasada BA GANG czyli diagnozowanie wg 8 zasad - zewnętrzne i wewnętrzne przyczyny zaburzeń energetycznych w organizmie (patogenne wpływy zewnętrzne, emocje, odżywianie)

Spotkanie online — 4.12.2025

1. Diagnozowanie z języka wg 8 zasad
 - Rozróżnianie Stanów zewnętrznych i wewnętrznych
 - Rozróżnianie stanów zimna i gorąca
 - Rozróżnianie stanów niedoboru i nadmiaru.
2. Diagnoza z języka — nalot — szczegóły i różnicowanie
 - Nalot na języku w przypadku wnikania patologii z zewnątrz w perspektywie diagnozy wg 6 patogenów zewnętrznych oraz 8 zasad.

BLOK 2

Spotkanie online — 8.01.2026

1. Funkcje obiegu czynnościowego Śledziony i Trzustki oraz Żołądka
2. Powiązania organów elementu Ziemi z innymi organami
3. Wzorce patologii Śledziony i Żołądka - przyczyny, objawy i strategie wspomagania leczenia pożywieniem:
 - niedobór Qi Śledziony,
 - niedobór Yang Śledziony i opadanie Qi Śledziony,
 - krwawienia na tle niedoboru Qi Śledziony,
 - nagromadzenie zimna i wilgoci w Śledzionie
 - gorąco i wilgoć w Śledzionie i Żołądku,
 - zimno w Żołądku,
 - nadczynność Ognia Żołądka,
 - niedobór Yin Żołądka,
 - zastój pożywienia w Żołądku,
 - zbuntowane Qi Żołądka

Spotkanie online — 15.01.2025

1. Funkcje obiegu czynnościowego Płuc i Jelita Grubego
2. Zależności między organami elementu Metalu i innymi narządami
3. Wzorce patologii — przyczyny, objawy, strategie leczenia:
 - stany niedoborowe czyli Niedobór Qi, Yin Płuc
 - stany nadmiarowe — obecność zimnego lub gorącego śluzu w Płucach oraz atak zimnego lub gorącego wiatru oraz suchości na Płuca
 - zimna wilgoć, pierwotna oraz wtórna gorąca wilgoć w jelicie grubym i niedobór płynów w jelicie grubym

Spotkanie online — 22.01.2025

1. Funkcje obiegu czynnościowego Nerek i Pęcherza Moczowego,
2. Element Wody jako podstawa sił życiowych człowieka — odnawianie Jing
3. Zależności między organami elementu Wody i innymi narządami
4. Najważniejsze wzorce patologii elementu Wody
 - niedobór Qi, Yang, Yin oraz Jing Nerek
 - brak połączenia Qi Nerek i Płuc
 - zimna lub gorąca wilgoć w pęcherzu moczowym

Spotkanie online — 29.01.2026

1. Funkcje obiegu czynnościowego Wątroby i Pęcherzyka Żółciowego
2. Zależności między organami elementu DREWNA i innymi narządami
3. Wzorce patologii - przyczyny, objawy, strategie leczenia:
 - niedobór Qi, krwi i Yin Wątroby, wznoszące się Yang Wątroby oraz wiatr
 - zastój Qi Wątroby
 - ogień, zimno lub gorąco i wilgoć w Wątrobie
 - niedobór Qi Pęcherzyka Żółciowego, ogień Pęcherzyka Żółciowego

Spotkanie online — 19.02.2026

1. Funkcje obiegu czynnościowego Serca i Jelita Cienkiego
2. Zależności między organami elementu OGNIĄ i innymi narządami
3. Wzorce patologii - przyczyny, objawy, strategie leczenia:
 - niedobór Qi, Krew, Yang, Yin Serca oraz Ogień Serca
 - śluz, zimno i gorąco blokują kanały Serca
 - gorąco i wilgoć oraz zimno i wilgoć w jelicie cienkim

Spotkanie online — 26.02.2026

- Oczyszczanie organizmu i prowadzenie postu — jako bezpieczna metoda leczenia patologii nadmiarowych
- Post św. Hildegardy — sposób prowadzenia, efekty lecznicze, wsparcie działań postnych pracą z duchowością — wady i cnoty wg św. Hildegardy, czyli uzdrawianie ducha.
- Oczyszczanie z elementami medycyny chińskiej i niezbędne zabiegi wspierające efektywny proces leczenia.

*po tych zajęciach przeprowadzamy na sobie post lub odkwaszanie — dodatkowe działanie w grupie zamkniętej

BONUS

PRAKTYKA DETOKSU W GRUPIE ZAMKNIĘTEJ dla chętnych — 28.02. — 12.03.2026

BLOK 3

10.04-11.04.2026.

Zjazd stacjonarny /piątek i sobota/

- Praktyka wykorzystywania wiedzy — analiza Yin/Yang, zegar obiegu energii, Pięć Narządów, diagnoza języka, Zależności 6 warstw, problemy gorąca.
- Przygotowanie do Diagnozowania Pacjentów z użyciem własnych kart wywiadu.
- Opracowanie własnych kart wywiadu
- Próba określenia ogólnego stanu pacjenta wg oceny Yin/Yang, substancji ciała oraz oceny wg 8 zasad - przygotowanie ogólnych zaleceń do stanów patologii.
- Diagnozowanie Pacjentów z użyciem własnych kart wywiadu.
- Omówienie i analiza przypadków — case study.

BLOK 4

Spotkanie online — 7.05.2026

1. Budowanie odporności — wzmacnianie przez odżywianie i suplementację ziół i substancji wg medycyny chińskiej i św. Hildegardy
2. Podstawowe korzenie i zioła chińskie w budowaniu odporności i wzmacniania zdrowia
3. Receptury i nalewki św. Hildegardy
4. Suplementy witaminowe, substancje mineralne w perspektywie oceny termiki i dopasowania do konstytucji

Spotkanie online — 14.05.2026

1. Opis działania i terapeutyczne zastosowanie pokarmów wg medycyny chińskiej i medycyny św. Hildegardy
2. Tworzenie leczniczych i wspierających przepisów bazujących na produktach żywnościowych i ziołach.

Spotkanie online — 21.05.2026

1. Krew — rola, produkcja, zaburzenia związane z krwią — wg medycyny wschodniej i zachodniej
2. Cykle życia Kobiety i mężczyzny i połączenie wiedzy przemiany Jing z aspektami problemów zdrowotnych.

Spotkanie online — 21.05.2026

1. Diagnostyka różnicowa częstych patologii
2. Wprowadzenie do diagnozowania wg Jeremiego Rossa i Clauda Diolosy
 - Diagnozowanie przewlekłego kaszlu jako dolegliwości lub jako towarzyszącego chorobom.
 - Diagnozowanie przewlekłych i nawracających zaparć.
 - Najczęstsze patologie towarzyszące chorobie refluksowej żołądka z punktu widzenia diagnostyki różnicowej.
 - Przewlekła biegunka w różnicowaniu schorzeń zapalnych jelit.
 - Leczenia bezsenności z uwzględnieniem diagnostyki różnicowej.
 - Choroba Leśniowskiego — Crohna i inne choroby zapalne jelit.
 - Diagnoza różnicowa w przypadku chronicznego kataru i nawracających stanów zapalnych zatok.
 - Diagnoza przewlekłego bólu lędźwi i dysfunkcji ruchowych oraz rwy kulszowej.
 - Zaburzenia emocjonalne, stany lękowe oraz diagnoza palpacji.
 - Szumy uszne lub jednostronne bóle głowy u pacjentów.
 - Zaburzeniach ginekologicznych i wspierania leczenia bolesnych miesiączek.
 -

BLOK 5

04.07.2026 sobota

8 godzin dydaktycznych z Justyną Kosmowską

29.08.2026 sobota

8 godzin dydaktycznych z Justyną Kosmowską

Razem 14-16 godzin dydaktycznych z Justyną

Choroby definiowane przez medycynę zachodnią w perspektywie med. chińskiej;

1. Choroby układu krążenia (nadciśnienie tętnicze, palpacje/arytmia, miażdżyca)
2. Choroby metaboliczne (otyłość, choroby przewodu pokarmowego — zaburzenia czynnościowe jelit, refluks, zapalenia żołądka, kamica pęcherzyka żółciowego)
3. Choroby endokrynologiczne (niedoczynność tarczycy, wole, nadczynność tarczycy, cukrzyca, insulinooporność)
4. Chor. ginekologiczne (PCOS, nieregularne okresy, mięśniaki macicy, obniżone libido,)
5. Choroby zapalne/ infekcje dróg oddechowych (zapalenie gardła/ migdałków, zapalenie zatok)
6. Chor. urologiczne (częstomocz, przerost prostaty , kamica nerkowa)
7. Chor. neurologiczne (migreny, depresja, bezsenność)

BLOK 6

09.2026

Praktyka stawiania diagnozy i przygotowywania zaleceń

2*5 godzin dydaktycznych

Powtórka i podsumowanie wiedzy

Analiza przypadków — analiza Pacjentów wg poznanej wiedzy

Choroby zachodnie okiem medycyny chińskiej

Zdrowie Kobiety

Spotkania online - 10.09.2026

Spotkanie online 17.09. 2026

II. Analiza i rozumienie wyników podstawowych badań laboratoryjnych;

- morfologia, elektrolity, glukoza, insulina, tsh, żelazo, ferrytyna, b12, d3, kreatynina, ast, alt, ggtp, lipidogram , badanie ogólne moczu

2.; Sygnały alarmowe- kiedy kierować pacjenta do opieki lekarskiej i nie podejmować samodzielnej terapii

DODATKOWO ZJAZD — DLA CHĘTNYCH (ZA DODATKOWĄ OPŁATĄ)

13-14.06.2026

GODZINY ZAJĘĆ:

SOBOTA /. — 9.30 — 13.00 PRZERWA 14.00 — 17.30

NIEDZIELA /- 9.00 — 12.30 PRZERWA 13.30 — 15.30

Praktyka

- diagnozy z języka,
- warsztat zabiegowy,
- praktyka diagnozy i konsultacji pacjentów

SOBOTA - 9.30 — 17.30

ZABIEGI WSPIERAJĄCE ODPORNOŚĆ — przegląd, omówienie, praktyka - kiedy i jakie zabiegi zastosować

1. Bańki, krwawe bańki, Masaż Gua Sha, Świecowanie uszu - praktyczne
2. Okłady przeciwgorączkowe i przeciwzapalne, okłady z ziaren pszenicy - praktyczne
3. Moksoterapia — najważniejsze punkty,
4. Omówienie — Hydroterapia czyli kąpiele w ziołach; Masaże — akupresura stóp i dłoni, Lewatywy, Upust krwi wg św. Hildegardy

NIEDZIELA 9.00 — 15.30

Diagnozowanie Pacjentów z użyciem własnych kart wywiadu.

Próba określenia ogólnego stanu pacjenta wg oceny Yin/Yang, substancji ciała oraz oceny wg 8 zasad — przygotowanie ogólnych zaleceń

1. Zasady przeprowadzania wywiadu zdrowotnego z pacjentem — na bazie karty diagnostycznej
2. Diagnoza wg Pięciu przemian i zegara obiegu oraz języka i połączenie Wszystkich patologii — analiza przypadków - obraz stanu narządów i ogólny odbiór diagnozy wg pięciu przemian i narządów
3. Języki w stanach głębokich i zaawansowanych patologii — czym kierować się we wsparciu Pacjenta
4. Stan pacjenta i wybrane choroby wewnętrzne w diagnozie różnicowej wg medycyny chińskiej studia przypadków

12-13.09.2026

Praca z Pacjentami — diagnozowanie i przygotowywanie zaleceń.
Diagnozowanie Pacjentów z użyciem własnych kart wywiadu.
Próba określenia ogólnego stanu pacjenta wg oceny Yin/Yang,
substancji ciała oraz oceny wg 8 zasad — przygotowanie ogólnych zaleceń

1. Zasady przeprowadzania wywiadu zdrowotnego z pacjentem — na bazie karty diagnostycznej
2. Diagnoza wg Pięciu przemian i zegara obiegu oraz języka i połączenie Wszystkich patologii — analiza przypadków - obraz stanu narządów i ogólny odbiór diagnozy wg pięciu przemian i narządów
3. Języki w stanach głębokich i zaawansowanych patologii — czym kierować się we wsparciu Pacjenta
4. Stan pacjenta i wybrane choroby wewnętrzne w diagnozie różnicowej wg medycyny chińskiej studia przypadków

16.10.2026

Egzamin