

Czy zioła o działaniu antywirusowym mogą leczyć przeziębienie i grypę?

Efekty stosowania ziół o działaniu antywirusowym w leczeniu i zapobieganiu przeziębienia i grypy (gan mao)

Autor: Jason Blalack

Tłumaczenie: Adam Kowalski

Artykuł pierwotnie ukazał się w czasopiśmie *Chinese Medicine Times* (Lato, 2011).

Wprowadzenie

Pośród zielarzy medycyny chińskiej pojawił się obecnie pewien trend, by przepisywać zioła i środki lecznicze, wykorzystując ich funkcje znane w medycynie zachodniej. Na przykład, współczesne badania dowiodły, że *Da qing ye* (*Folium Isatidis*) i *Ban lan gen* (*Radix Isatidis/ Baphicacanthis*) mają działanie antywirusowe. Z tego powodu, terapeuci zarówno w Azji, jak i na Zachodzie zalecają ich użycie przy leczeniu oraz zapobieganiu przeziębienia i grypy (gan mao), bez względu na ich wzorzec patologii. Na przykład, popularny lek gotowy o działaniu antywirusowym – *Ban Lan Gen Chong Ji*, zachwalany jest w następujący sposób: „Pijąc filiżankę tej herbatki [sic!], gdy jesteś narażony na kontakt z osobami przeziębionymi lub gdy sam czujesz, że choroba cię bierze, możesz uniknąć zachorowania”. [i]

Chociaż takie podejście może wydawać się ekscytujące, „zintegrowane”, innowacyjne i oparte na badaniach naukowych, w artykule tym spróbujemy wykazać, że zastosowanie takich środków w leczeniu i zapobieganiu chorobom wywołanych przez patogenne czynniki zewnętrzne zazwyczaj nie daje żadnych gwarancji powodzenia. Co więcej, umieszczanie tego rodzaju ziół w recepturze tylko dlatego, że działają w sposób znany w medycynie zachodniej, bez zrozumienia jak wpływają one na ogólną strategię leczenia według medycyny chińskiej, a także w jaki sposób modyfikują działanie pozostałych składników receptury czy też receptury jako całości, może prowadzić nie tylko do braku skuteczności w terapii, lecz także do pogorszenia się objawów, czyli faktycznie do zaszkodzenia pacjentowi.

Ban lan gen (*Radix Isatidis/Baphicacanthis*) jest prawdopodobnie najpopularniejszym środkiem stosowanym w recepturach gan mao, dlatego jest bardzo dobrym przykładem do analizy. Wszelkie kwestie i obawy związane z jego użyciem można ekstrapolować także na inne zioła o działaniu antywirusowym, które mają podobną do niego naturę i sposób działania.

Narodziny Nowego Podejścia

W latach '50, Mao Zedong ogłosił swój plan unifikacji medycyny chińskiej i zachodniej. Decyzja ta w sposób dramatyczny zmieniła sposób, w jaki medycyna chińska potem się rozwijała, była praktykowana oraz postrzegana. Chociaż już wcześniej byli tacy, którzy próbowali integrować idee medycyny zachodniej, to dopiero „wizja” Mao zmusiła wielu prominentnych lekarzy do rozpoczęcia badań oraz leczenia na sposób zachodni. [ii] W rezultacie tego, zioła coraz częściej bywały opisywane ze względu na ich „zachodnie” cechy i atrybuty, co rzutowało na wynikające

stąd strategię postępowania. To zaś stało się przyczyną powstania całkowicie nowej generacji lekarzy i konsumentów.

Ban lan gen (*Radix Isatidis/ Baphicacanthis*), będąc jednym z najbardziej obiecujących odkryć, stało się odtąd kluczowym składnikiem wielu popularnych mikstur ziołowych, takich jak *Napój z korzenia Isatidis (Ban Lan Gen Liang Cha)* oraz gotowych mieszanek ziołowych, takich jak *Ban Lan Gen Chong Ji* czy *Gan Mao Ling*. Ban lan gen stało się więc bardzo słynne, a jego działanie antywirusowe zaczęli badać nawet amerykańscy uczeni. [iii]

Nic dziwnego zatem, że za wzrastającą sławą tego zioła przysłyły intensywne działania marketingowe. Na przykład, w materiałach promocyjnych mikstury ziołowej z korzenia *Isatidis* pojawił się cytat z klasycznej książki: „Mędrzec [stara się] nie tyle leczyć chorobę, która już się pojawiła, [lecz raczej] już wcześniej jej zapobiec”. I dalej:

„Potrafi zapobiec chorobie, gdy jeszcze jej nie ma. Lecz kiedy już się pojawi, potrafi także ją leczyć. Eliminuje toksyny z ciała, umacnia system odpornościowy, zwalcza infekcje bakteryjne i wirusowe, a także równoważy Yin i Yang – oczyszcza gorąco, nie uszkadzając przy tym Śledziony i Żołądka.” [iv]

Okrzyknięcie produktu ziołowego jako środka, który nie tylko pozwala utrzymać zdrowie, lecz także leczyć chorobę, jest oczywiście bardzo opłacalne. Receptura *Ban Lan Gen Chong Ji* zachwalana jest nawet jako „najpopularniejsza mikstura ziołowa w Chinach i podstawowy środek leczniczy w każdym domu”. [v] Mój chiński nauczyciel mówi nawet, że pośród Chińczyków panuje powszechne przekonanie, iż „środek tego można używać do leczenia omalże wszystkiego, co wynika z gorąca”. Tak więc przy pierwszych objawach bólu gardła lub przeziębienia (czy też innych tego rodzaju stanów), wiele osób popija ten, zaordynowany przez samych siebie, środek.



Jednakże nie jest do końca jasne, czy jego popularność wynika z faktycznej skuteczności czy też z intensywnych zabiegów marketingowych. Jakkolwiek jednak by było, powyższe produkty ukazują nam, jak bardzo rozpowszechnione jest Ban lan gen (*Radix Isatidis/Baphicacanthis*) w głównym nurcie kultury chińskiej oraz, jak ten i inne środki o działaniu antywirusowym, są postrzegane jako pozornie bezpieczne i skuteczne leki w przypadkach ataku patogennych czynników zewnętrznych lub jako środki zapobiegawcze.

Ostatnio jednak pojawiły się pewne rozbieżności i różnice zdań, jeśli chodzi o takie podejście. Pociągnęło to za sobą ukazanie się licznych artykułów, esejów i opisów przypadków klinicznych, które ilustrowały pułapki takiego „antywirusowego podejścia”. Dlatego i my powinniśmy bardziej

szczegółowo przyjrzyć się, jak takie podejście ma się do klasycznej teorii medycyny chińskiej, a także, co się dzieje, gdy pacjenci z własnej inicjatywy sięgają po Ban lan gen i inne tego typu środki.

Trochę teorii

Współczesna teoria chorób przeziębieniowych głosi, iż mają one przyczynę wirusową. Jeśli więc zniszczymy wirusy, to tym samym pozbedziemy się choroby. Jednakże takie ujęcie tematu stoi w jawnej sprzeczności z podejściem medycyny chińskiej, które polega raczej na takim korygowaniu stanu organizmu, by patogen został wydalony z ciała. Chociaż zachodnie określenie „eliminowanie wirusów” oraz termin medycyny chińskiej „eliminowanie patogenu” mogą brzmieć podobnie, to jednak strategia postępowania leczniczego w obu tych sytuacjach i systemach jest drastycznie odmienna. Jednakże, to nie przypięcie „antywirusowej” etykiety jakiejś substancji leczniczej jest tu problemem. Problemem jest fakt, iż zioła o działaniu antywirusowym używane są w sposób, który jawnie kłóci się z teoretyczną podstawą medycyny chińskiej.

Podstawową zasadą leczenia chorób wynikających z ataku patogennych czynników zewnętrznych jest w medycynie chińskiej wydalenie patogenu (na zewnątrz ciała). Na przykład, w przypadku przeziębienia lub grypy, które wynikają z ataku patogenu wiatru, zalecanym sposobem postępowania jest rozprzestrzenienie* Płuc i rozproszenie wiatru. Oznacza to, iż trzeba użyć zrównoważonej mieszanki ziół [głównie] o smaku ostrym, by rozproszyć wiatr i uwolnić (odblokować) Powierzchnię. W mniej poważnych przypadkach wystarczające bywa nawet niezbyt intensywne leczenie. Trzeba więc użyć kombinacji ziół, która jest zrównoważona, działa łagodnie, niezbyt intensywnie, ale wystarczająco szybko, by wyprowadzić patogen wiatru z warstwy ochronnej ciała na zewnątrz.

* *Rozprzestrzenić Płuca* oznacza tu wywołanie ruchu od Wnętrza ku Powierzchni w ramach systemu Płuc, za pomocą ziół o smaku ostrym, które mają działanie rozpraszające, czyli poruszają się na zewnątrz. (przyp. tłum.)

Na przykład, Wu Jutong (1758-1836) twierdził, iż:

„Górny Ogrzewacz jest niczym piórko. Jeśli nie będziesz dotykał go bardzo delikatnie, nie zdołasz go pochwycić.”

W okresie panowania dynastii Qing mówiło się ponadto, że: „Jeśli choroba jest w górnym Ogrzewaczu [leczenie powinno być] delikatne i unoszące”. (vi) Natomiast natura Ban lan gen (*Radix Isatidis/Baphicacanthis*) jest ciężka i zimna, a smak gorzki, w działaniu głównie kieruje ono w dół. Tradycyjnie, Ban lan gen używano w dość poważnych przypadkach, które zazwyczaj obejmowały intensywne wewnętrzne gorąco. Książka *Chińska Materia Medica (Zhong Hua Ben Cao)* opisuje właściwości Ban lan gen w następujący sposób:

„Wchodzi do kanałów Wątroby i Żołądka, oczyszcza gorąco, rozluźnia toksyny i eliminuje [procesy] toksyczne, ochładza Krew i odblokowuje gardło. Przeznaczone jest do leczenia wysypek plamistych, które przebiegają z procesami toksycznymi, a wynikają z chorób z [patogennego] ciepła, wysokiej gorączki z bólem głowy, ostrych chorób zakaźnych na rejonie głowy, ciemnoczerwono-purpurowego języka, wrzodziejącego zapalenia gardła z obecnością grudek, cynobrowej toksyny**, świnki, bolesnego

zablokowania gardła, obrzmiałych ran, ospy wietrznej, odry, zapalenia wątroby, grypy, meningokowego zapalenia opon mózgowych, zapalenia płuc, utraty przytomności, obrzęku gardła oraz zaczerwienia oczu z powodu intensywnego ognia.”

** *cynobrowa toksyna – dan du*: stan charakteryzujący się nagłym zaczerwienieniem skóry w przebiegu chorób zakaźnych, co sprawia wrażenie, jakby została ona posmarowana cynobrem. (przyp. tłum.)

W skrócie mówiąc, zgodnie z teorią medycyny chińskiej, podawanie Ban lan gen (Radix Isatidis/Baphicacanthis) jest przeciwwskazane przy ataku zewnętrznego wiatru (czyli najczęściej występującego zewnętrznego wzorca patologii), ataku zimnego wiatru oraz przy niektórych typach ataku gorącego wiatru. Trzeba też pamiętać, że jeśli pacjenci mają wrażenie, iż coś się zaczyna, że „coś złapali”, to zazwyczaj chodzi o atak zewnętrznego wiatru, a nie pełnoobjawowy atak gorącego wiatru lub zimnego wiatru. Jeśli więc w takiej sytuacji podamy Ban lan gen, może to spowodować wiele problemów, jak na przykład powstanie tzw. *przetrwalego patogenu*, co omówiono poniżej.

Jego kierujący w dół sposób działania może wciągnąć patogen głębiej [do ciała], a jego zimna natura unieruchomi i zagęści patogenne zimno, a nawet przekształci patogen gorąca w patogen zimna, po prostu go „zamrażając”. To, co wówczas się dzieje zasadniczo podobne jest do sytuacji nieuzasadnionego podania antybiotyku.

Praktyka kliniczna

Jak wynika z zapisków lekarzy i opisów przypadków klinicznych, antyczni medycy nie uważali Ban lan gen (Radix Isatidis/Baphicacanthis) oraz podobnych ziół za właściwy środek leczniczy we wczesnych fazach przeziębienia i grypy. [vii] Z całą pewnością znali sposób działania tego zioła, ponieważ możemy obserwować jak stosowali go w innych okolicznościach, jak wynika to z opisu zamieszczonego powyżej. W okresie panowania dynastii Qing, epidemie były przyczyną śmierci bardzo wielu ludzi, dlatego zdolność leczenia chorób wynikających z ataku patogenów zewnętrznych była kluczową umiejętnością dla wielu lekarzy. Po prostu, jeśli byli w stanie eliminować patogeny albo powstrzymać je przed wtargnięciem do ciała, mogli ratować życie pacjentów. Mimo iż wielu postępowych lekarzy ciągle poszukiwało jeszcze skuteczniejszych sposobów leczenia, to mając do czynienia z chorobami wynikającymi z ataku patogenów zewnętrznych wciąż faworyzowali lekkie, rozpraszające i rozprzestrzeniające metody działania, bazujące na łagodnie działających i lekkich ziołach. Spora część teorii medycyny chińskiej pochodzi właśnie od tych innowacyjnych lekarzy oraz zapisków z ich praktyki klinicznej.

Wiele z tych idei przetrwało próbę czasu i udowodniło swą skuteczność. Co więcej, wielu moich kolegów, jak również ja sam, od lat stosujemy te podstawowe zasady medycyny chińskiej, osiągając wysoki poziom skuteczności w leczeniu chorób typu gan mao. Dlatego nie ma żadnego powodu, by uważać te metody i teorie za przestarzałe i nieskuteczne. Nasuwa się przy tym oczywiste pytanie, że skoro Ban lan gen jest takie skuteczne, to dlaczego ci postępowi lekarze nie stosowali go w takich właśnie przypadkach? Choć przyznam, że nie potrafię wskazać żadnych dawniejszych ani klasycznych omówień tak postawionego pytania, współcześni lekarze są świadomi problemu, co omówione zostanie poniżej.

Choć oczywiście można znaleźć zwolenników podejścia, jakie proponuje zachodnia nauka, to niestety rzadko można spotkać opis przypadku klinicznego, gdzie receptura zawierająca Ban lan

gen została użyta z powodzeniem do leczenia przeziębienia lub grypy, gdy manifestowały się one wyłącznie na Powierzchni. W istocie nawet, większość raportów zastosowania tego zioła zawiera wyłącznie opisy niekorzystnych jego efektów. Współcześnie, w mainstreamowych czasopismach medycznych, znaleźć można wiele artykułów w języku chińskim otwarcie krytykujących takie podejście. Jako przykłady można wskazać: *Czy Ban lan gen (Radix Isatidis/Baphicacanthis) jest w stanie leczyć gan mao?* [viii], *Aby zastosować Ban lan gen (Radix Isatidis/Baphicacanthis), trzeba różnicować choroby* [ix] czy też *Ban lan gen (Radix Isatidis/Baphicacanthis) nie jest w stanie ochronić nas przed przeziębieniem i grypą.* [x]

Nawet artykuł, opowiadający się za użyciem Ban lan gen w przypadkach ataku gorącego wiatru, mówi tak:

„Jeśli zastosuje się Ban lan gen (Radix Isatidis/Baphicacanthis) do leczenia gan mao typu zimnego wiatru, nie tylko będzie to nieskuteczne, lecz nawet pogorszy obraz choroby i uszkodzi*** ciało. Jeśli natomiast schematycznie zastosujemy Ban lan gen w utajonym okresie choroby gan mao (jako działanie zapobiegawcze), może to wprawdzie przynieść jakieś pozytywne efekty, ale wcale nie musi. Bo równie dobrze może spowodować jeszcze większe problemy.” [xi]

*** Określenie „uszkodzi” w takich kontekstach znaczy po prostu „osłabi”. Nie chodzi tu bynajmniej o fizyczne uszkodzenie jakiegoś narządu. (przyp. tłum.)

Choć niektórzy praktycy są zwolennikami stosowania tego zioła we wzorcach gorącego wiatru, ja osobiście uważam, iż jego włączenie do receptury powinno pozostawać w ścisłym związku z ostrością stanu pacjenta, lokalizacją patogenu (powinien on wtedy znajdować się na głębszych poziomach ciała), konstytucją pacjenta oraz tym, czy jednocześnie mamy do czynienia z wewnętrznym gorącem. Stąd też, według teorii medycyny chińskiej, większość przypadków ataku patogennych czynników zewnętrznych nie daje podstaw do użycia zioła Ban lan gen. Zwraca za to uwagę na inne możliwe konsekwencje:

„Natura Ban lan gen (Radix Isatidis/Baphicacanthis) jest zimna i gorzka, przez co łatwo może uszkodzić Śledzionę i Żołądek. Dlatego zioło to jest niewskazane w przypadku pacjentów z niedoborowym zimnem w Śledzionie i Żołądku (tzn. osłabieniem apetytu lub odczuciem dyskomfortu po zjedzeniu czegoś chłodnego). Jego podanie może spowodować poważne choroby, wynikające ze zniszczenia Prawidłowej Qi. Jest to szczególnie prawdziwe w przypadku dzieci, u których funkcjonowanie układu trawiennego nie osiągnęło jeszcze pełnej, docelowej siły.” [xii]

Poniższy przypadek kliniczny najlepiej zilustruje potencjalne konsekwencje zastosowania zimnych i gorzkich środków. Na przykład, doktor Zhao Shaoqin miał przypadek, który można by określić jako *Ukryte Zimno* [xiii] i którego etiologię można by opisać tak: „Był to wzorzec zaparzonego gorąca pochodzącego z wilgoci letniego gorąca, w leczeniu którego zastosowano zbyt dużo ziół o zimnej naturze. Przykryło to oryginalny patogen, tworząc ukryte zimno w środkowym Ogrzewaczu.”

Inny przykład to pan Li, lat 45, który prezentował typowe objawy gan mao, z gorączką i dreszczami oraz bolesnością całego ciała. Człowiek ten samodzielnie zaordynował sobie dwa gotowe leki o

działaniu antywirusowym – *Ban Lan Gen Chong Ji* oraz *Gan Mao Qing* [xiv]. Chociaż usunęły one gorączkę i dreszcze, wciągnęły patogen głębiej do ciała, do warstwy Shao Yang, co spowodowało zaostrzenie obrazu choroby, z takimi nowymi objawami, jak umysłowe znużenie, zawroty głowy itd. Pacjent otrzymał recepturę Xiao Chai Hu Tang (Mniejszy Wywar z Bupleurum), która dopiero przywróciła go do zdrowia. [xv]

Doktor Zhao Shaoqin miał też interesujący przypadek, gdy „letnie gorąco przekształciło się w zagęszczone zimno, po zjedzeniu zimnego posiłku z zimnym napojem”. [xvi] Wniosek, który się tu nasuwa jest taki, że jeśli coś tak prostego, jak pokarm o zimnej naturze termicznej jest w stanie przekształcić patogen gorąca w zagęszczone, stężone zimno, to trzeba poważnie zastanowić się nad potencjalnym rezultatem podania silnie działającego zioła o zimnej naturze termicznej.

Kolejny przykład opisuje przypadek, gdy przetrwały patogen powstał na skutek dodania takich ziół jak Da qing ye (Folium Isatidis) i Ban lan gen (Radix Isatidis/ Baphicacanthis), o działaniu antywirusowym, do typowej receptury przeznaczonej do leczenia gan mao. Przypadek ten opublikowany został w artykule z 2007 r., zatytułowanym *Przetrwały patogeny – trzy współczesne przypadki kliniczne*, a napisanym przez Charlesa Chace’a, Jacka Shaefera i mnie (tzn. Jasona Blalacka – przyp. tłum.). [xvi] Tak więc, nawet jeśli oryginalna formuła ziołowa zawiera środki o działaniu rozprzestrzeniającym – kierującym na zewnątrz, to dodanie ziół gorzkich i zimnych potrafi tak „dociążyć” recepturę, że w wielu przypadkach nie dopuszcza to do skutecznego wypchnięcia patogenów z ciała. Nie brak opisów przypadków, gdzie gorzkie i zimne zioła spowodowały duże problemy w leczeniu chorób wynikających z ataku patogennych czynników zewnętrznych.

W ramach naszej praktyki klinicznej, często możemy obserwować skutki uboczne oraz powikłania u pacjentów, którzy przyjmowali receptury zawierające zioła o działaniu antywirusowym, takie jak *Gan Mao Ling* lub inne gotowe receptury dla gan mao, szczególnie gdy zostały przyjęte zaraz przy pierwszych objawach przeziębienia. Problemem w ocenie takich zdarzeń jest fakt, że początkowe objawy choroby szybko mogą się wycofać pod wpływem działania ziół gorzkich i zimnych. A ponieważ niewielu praktyków śledzi późniejszy stan zdrowia swych pacjentów, łatwo można przeoczyć etiologię i rozwój problemów, które wynikają z pojawienia się przetrwałych patogenów. Tak więc objawy, które początkowo ustąpiły mogą powrócić po kilku dniach, a nawet tygodniach, albo też patogen przekształci się w innego rodzaju problem (na przykład w zapalenie dróg moczowych). W najgorszym przypadku, wskutek takiego niefortunnego działania pojawić się może *głęboko zagnieżdżony przetrwały patogen*, który stanie się źródłem problemów w dalszej przyszłości.

Zachodnie badania

Wyczerpująca ocena zachodniego stylu badania leków, szczególnie w Chinach, wykracza poza ramy tego artykułu. Chciałbym tu jednak poruszyć jedną kwestię kliniczną. Czasami opisanie jakiegoś leku jako „antywirusowego” jest zbytnim uproszczeniem. Jeśli chcemy bawić się w styl medycyny zachodniej, jesteśmy skazani na takie same problemy, jakie występują w tym systemie medycznym. Na przykład, istnieje wiele rodzajów drobnoustrojów, które powodują infekcję górnych dróg oddechowych, takie jak mykoplasma pneumoniae, pneumokoki, chlamydia pneumoniae, legionella pneumoniae itd. I chociaż Ban lan gen (Radix Isatidis/Baphicacanthis) zdecydowanie ma działanie antywirusowe, to w istocie jego oddziaływanie przeciw takim

drobnoustrojom, jak mykoplazma pneumoniae czy chlamydia pneumoniae, a co za tym idzie, właściwymi dla nich typami infekcji, jest dość słabe. Stąd też, jeśli nie jesteśmy w stanie określić np. specyficznego rodzaju patogenu grypy i bezkrytycznie podamy to zioło, możemy nie uzyskać spodziewanego rezultatu. [xvii] Dlatego trzeba się zapytać, co to właściwie znaczy, że jakiś lek lub zioło ma działanie antywirusowe? Bo jeśli już o to chodzi, to nawet Chen pi (Pericarpium Citri reticulatae) – tak powszechnie stosowane zioło (także w kuchni), w badaniach laboratoryjnych wykazało działanie antywirusowe!

Podsumowanie

Jest wielu terapeutów, którzy opowiadają się za stosowaniem ziół o działaniu antywirusowym już przy pierwszych objawach gan mao (ataku patogennych czynników zewnętrznych), bez względu na ich wzorzec patologii, rodzaj patogenu czy typ konstytucji pacjenta. Niektórzy nawet idą tak daleko, iż sugerują ich użycie jako środki zapobiegawcze. Ja osobiście jednak nie znalazłem żadnych badań klinicznych, które by potwierdzały tego rodzaju podejście.

Zdecydowanie uważam, iż są okoliczności, kiedy to w przypadkach chorób typu gan mao należy podać Ban lan gen (Radix Isatidis/Baphicacanthis) lub inne zioła oczyszczające gorąco i toksyny. Jednakże decyzję o ich włączeniu należy podejmować patrząc na problem z punktu widzenia medycyny chińskiej, szanując wielowiekową mądrość, która powinna nas wtedy prowadzić.

Uważam też, że większość pacjentów, których leczę z powodu przeziębienia lub grypy nie wymaga użycia tej grupy ziół, dlatego by osiągać pozytywne rezultaty nie muszą się zastanawiać czy dane zioło ma działanie antywirusowe lub antybakteryjne, czy też nie. Najlepsze rezultaty osiągam trzymając się klasycznych, podstawowych zasad medycyny chińskiej.

Przypisy

[i] http://drheathersherbs.com/index.php?main_page=product_info&cPath=1_4&products_id=34

[ii] Taylor, K. (2005). Chinese medicine in early communist China, 1945-63: a medicine of revolution. New York, NY: Routledge Curzon

[iii] <http://baike.baidu.com/view/2762507.htm>

[iv] ibid

[v] http://www.chinamedicinmall.com/tonic_liquid.htm

[vi] Odnosi się to użycia tzw. „lekkich ziół”, które mają zdolność wypychania na zewnątrz ciała przez Powierzchnię, takich jak Sang ye (Folium Mori), Ju hua (Flos Chrysanthemi) czy Jing jie (Herba Schizonepetae) przy problemach górnego Ogrzewacza, co odnosi się także do Powierzchni.

[vii] Wynika to z moich osobistych poszukiwań, które obejmują około 25 książek opisujących historyczne przypadki kliniczne, jak również poszukiwania w chińskim internecie. Oczywiście jest możliwe, że istnieli lekarze, którzy leczyli w taki właśnie sposób. Gdyby ktoś znalazł wzmianki o czymś takim, proszę by się ze mną skontaktował i wtedy, być może, zrewiduję swoje poglądy.

[viii] 板蓝根不是万能药能不能治感冒(10-21-2009) http://www.cdtdyy.com/News_Show.asp?id=188,来源: 中国中医药报

[ix] China's Chinese Medicine Newspaper (中国中医药报 2010 年 1 月 18 日)
<http://www.zysj.com.cn/yianxinde/7/71161.html>

[x] <http://www.621m.cn/search/doc/83258>

[xi] 喝板蓝根预防感冒要对症—<http://focus.mz16.cn/baodian/20081222/92620.html>

[xii] *ibid.*

[xiii] Zhao Shaoqin (赵绍琴) (1996). An Essential selection of Zhao Shaoqin's Clinically Verified Case Records (赵绍琴验案精选 Zhao Shaoqin yan an jing xuan). Beijing: Xue yuan chu ban she 学苑出版社。

[xiv] shan zhi ma, ban lan gen, gui zhen cao, gang mei gen, da qing ye, and chuan xin lian

[xv] 江西中医药 1988; <4>:25

[xvi] Patrz: <http://www.chinesemedicinedoc.com/practitioners/articles/>. Oryginalna publikacja w: Lantern (2007).

[xvii] (2008) Is Taking Ban Lan Gen effective for the Common cold and Flu? (感冒了喝板蓝根管用吗 gan mao le he ban lan gen guan yong ma) http://www.sz60.com.cn/news_view.asp?newsid=36106 (文章 来源: 家庭医生更新时间: 2008/12/22)

Przetłumaczono za zgodą autora.

Oryginalny tekst znajduje się na stronie internetowej Jasona Blalacka:
<https://www.chinesemedicinedoc.com/antivirals-treat-cold-and-flu/>