

1

ПЯТЬ СЕКРЕТОВ КИТАЙСКОЙ МЕДИЦИНЫ

**ДЛЯ БЫСТРОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ
И ОМОЛОЖЕНИЯ В ЛЮБОМ ВОЗРАСТЕ**





Специальный доклад

Секреты, которые помогли тысячам мужчин и женщин, таких же, как и вы, взять заботу о своем здоровье в собственные руки, чтобы вернуть молодость и энергию своему организму.



В этой серии специальных докладов вы познакомитесь с секретами китайской медицины, которые помогут вам быстро восстановить здоровье и запустить механизмы омоложения, потому что будете знать, как «выдавить» любой недуг из своего тела.

Эти секреты помогли тысячам мужчин и женщин, таких же, как и вы, взять заботу о своем здоровье в собственные руки, чтобы вернуть молодость и энергию своему организму.

Совсем скоро вы узнаете пять секретов китайской медицины, которые помогут вам быстро улучшить качество своей жизни. Но перед этим позвольте рассказать вам о некоторых фактах, повлиявших на то, как эти секреты стали доступны обычным людям, живущим за пределами Китая.

Дело в том, что китайцы не верят в ту медицину, к которой мы привыкли. При лечении большинства заболеваний они используют специальные упражнения для внутренних органов и методы самомассажа определенных точек.

В основе такого подхода — учение о жизненной энергии, от которой зависит всё, что происходит с нашим организмом, и маршрутах, по которым эта энергия циркулирует внутри нашего тела. Так как до недавнего времени современная наука не могла объективно подтвердить наличие данной энергии, это затрудняло официальное признание китайского подхода к лечению заболеваний.



Ситуация изменилась в 1970 году. Во время визита президента США Никсона в Китай китайское правительство организовало для американской делегации посещение пекинского госпиталя. Членам делегации продемонстрировали операцию на открытом сердце, где вместо анестезии было применено иглоукалывание.

Эта фантастическая сцена потрясла членов американской делегации и стала отправной точкой для начала официального распространения китайской медицины в странах Запада.

Сегодня Всемирная организация здравоохранения помогает развивать китайскую медицину в десятках стран мира. И хотя китайская медицина получила в наши дни официальное признание во всём мире, на начало бума, вызвавшего её популярность у миллионов обычных людей, повлиял совсем другой факт.

В 2005 году профессор У Цинчжун, занимавшийся научными исследованиями в области китайской медицины, написал небольшую книжку для своих друзей.

В ней он просто и доступно изложил основные принципы китайской медицины с учетом современных научных знаний. А также показал, как сам использу-



Книга профессора У Цинчжуна «Инструкция по применению человеческого организма», за короткий срок была продана миллионными тиражами по всему миру

ет эти принципы в сочетании с простыми упражнениями для поддержания своего здоровья и запуска механизмов естественного самовосстановления.

Он не стал её издавать, а просто разместил в интернете... и за считанные недели её прочитали сотни тысяч человек. Книга стала бестселлером с миллионными тиражами. А на автора обрушился шквал восторженных отзывов и ураган вопросов.

Чтобы ответить на многочисленные вопросы читателей, которые стали приверженцами подхода профессо-



ра У Цинчжуна к быстрому и легкому восстановлению здоровья, он попросил своего друга — доктора Чжен Фучжуна - написать книгу практических советов, чтобы каждый человек, заботящийся о своём здоровье, смог сам, не выходя из дома, восстанавливать и укреплять его.

Так родился еще один бестселлер — ставшая знаменитой и невероятно популярной книга доктора Чжен Фучжуна «Лучший доктор — ты сам».

Новый подход к возможностям китайской медицины, толчок которому дали профессор У Цинчжун и доктор Чжен Фучжун, приобрел миллионы последователей, причем не только среди обычных людей, но и в среде специалистов китайской медицины.

Во многом это произошло благодаря тому, что в нем сочетаются как ясность для понимания, так и простота и доступность в освоении.

Самую суть этого подхода составляют *пять секретов китайской медицины*, знание которых позволит вам по-новому взглянуть на своё здоровье и решить многие проблемы, с ним связанные. **Итак, начнем.**

Первый секрет — это жизненная энергия

Система подачи энергии человека начинается в системе пищеварения, которая преобразует продукты питания в годное к дальнейшей переработке сырьё.

Затем, когда человек находится в состоянии глубокого сна, система кроветворения производит из этого сырья кровь и по кровеносным сосудам доставляет энергию ко всем органам и тканям тела.

Таким образом, система подачи энергии включает в себя систему пищеварения, систему кроветворения и кровеносную систему.

Мы знаем, что если в автомобиле мало бензина или забилась система подачи топлива, мы на нём далеко не уедем. Недостаток энергии в организме тоже наносит серьезный вред всей системе жизнеобеспечения.

По сути — это основная причина большинства хронических заболеваний и преждевременного старения.

Именно поэтому, чтобы эффективно противостоять болезням, нам нужно знать две вещи:



1) как измерить уровень энергии своего организма;

2) как быстро повысить уровень энергии в своем организме.

Китайская медицина выделяет пять основных уровней энергетического статуса организма и связанные с этим заболевания и симптомы (рис 1.). Зная их, вы сможете самостоятельно оценить энергетическое состояние своего организма и понять, на каком уровне энергетического статуса он находится в данное время.

I. Уровень здоровья.

На этом уровне все органы и системы пребывают в гармонии. Признаки этого уровня : тело хорошо развито и пропорционально, кожа лица розовая и гладкая, характер спокойный, образ жизни правильный (режим труда и отдыха сбалансирован). Так как на этом уровне защитные способности организма очень высоки, болезни нелегко попасть в организм. Людей с таким уровнем здоровья встретишь нечасто, возможно, только люди, долго и серьезно практикующие цигун или йогу, могут поддерживать данное состояние организма до глубокой старости.

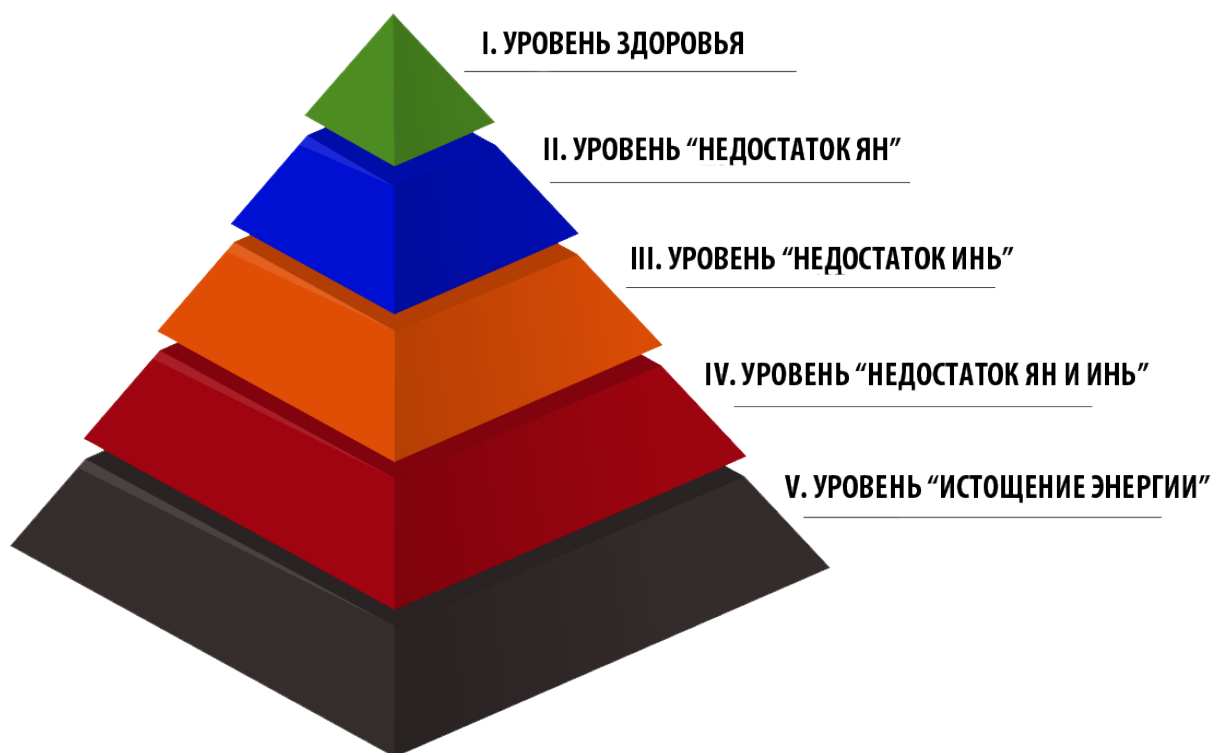


Рисунок 1. Пять уровней энергетического статуса организма



Только люди, долго и серьезно практикующие цигун или йогу, могут поддерживать состояние организма на «уровне здоровья» до глубокой старости

II. Уровень «недостаток Ян».

В китайской медицине термином «ян» обозначают ежедневно воспроизводимую энергию. Диагноз «недостаток Ян» означает, что организм воспроизводит недостаточно энергии в течение суток, чтобы поддерживать оптимальное функционирование организма.

Данный уровень энергии несколько ниже оптимального. Причин этому может быть много — привычка поздно ложиться спать, неправильное питание... Защитные способности организма на этом уровне снижаются и болезни уже на пороге. Но в организме еще достаточно энергии, чтобы справиться с непрошенными гостями, и в разных частях и органах тела идут настоящие сражения с агрессорами, проявляющиеся теми или иными симптомами.

На этом уровне энергетики находятся те, кто склонен к простудным заболеваниям (часто с высокой температурой) и аллергическим реакциям.

III. Уровень «недостаток Инь».

В китайской медицине термином «Инь» обозначают накопленные (или так называемые стратегические) запасы энергии. Диагноз «недостаток инь» означает, что организм начинает использовать стратегические запасы энергии, потому что воспроизводимой энергии поступает так мало, что ее уже не хватает на поддержание основных процессов жизнедеятельности.

Если тенденция к падению энергетики не корректируется вовремя, организм переходит в следующую фазу. Недостаток энергии приводит к сбою систем самодиагностики и восстановления.

На этом этапе, если вторгшаяся в организм болезнь или повреждение внутреннего органа не несут непосредственной угрозы для жизни, организм может отложить восстановительные работы до лучших времен. Энергии в нём хватает только для поддержания ежедневных нужд.

Организм не оказывает сопротивление болезням, поэтому нет и никаких не-



приятных симптомов. Люди, организм которых пребывает в такой стадии, составляют большинство в нашем современном мире. Многие из них считают себя совершенно здоровыми, работают на износ, спать ложатся за полночь.

Но отсутствие болезней говорит лишь о том, что источающий последние крохи энергии организм просто не может себе позволить заболеть. О таких людях можно сказать, что у них не хватает сил, чтобы болеть, и болезни просто тихо развиваются в теле.

IV. Уровень «недостаток Ян и Инь».

Если энергия продолжает бездумно расходоваться, а её запасы не пополняются, то организм начинает АКТИВНО пожирать стратегические запасы энергии. В этот период человек часто испытывает упадок сил, плохое настроение.

На этом уровне для получения необходимой энергии организм может начать «добывать» её из мышечной или другой ткани.

Зачастую, на этапе, когда запасы энергии подходят к концу, усиливающееся с каждым днем чувство усталости и нежелание вести активную деятельность могут

заставить человека отдохнуть и набраться сил, так срабатывают защитные силы организма, которые до конца продолжают бороться за наше выживание.

V. Уровень «истощение энергии».

Когда пополнение запасов по какой-то причине не происходит, энергетический статус продолжает снижаться и доходит до уровня, который в китайской медицине называется «Истощение Инь и Ян», то есть запасы энергии использованы и не пополняются.

Развивающиеся на данном этапе болезни — это очень серьезные болезни, так как организмом уже утрачена даже способность контролировать внутренние органы.

Это пять основных уровней энергетического статуса, через которые проходит наш организм. И еще одна вещь, понимание которой имеет очень важное значение...

Дело в том, что падение энергетики обычно происходит достаточно медленно, каждый этап может продолжаться десятилетиями. А вот повышение энергетического уровня может происходить достаточно быстро — буквально за несколько месяцев (рис. 2).

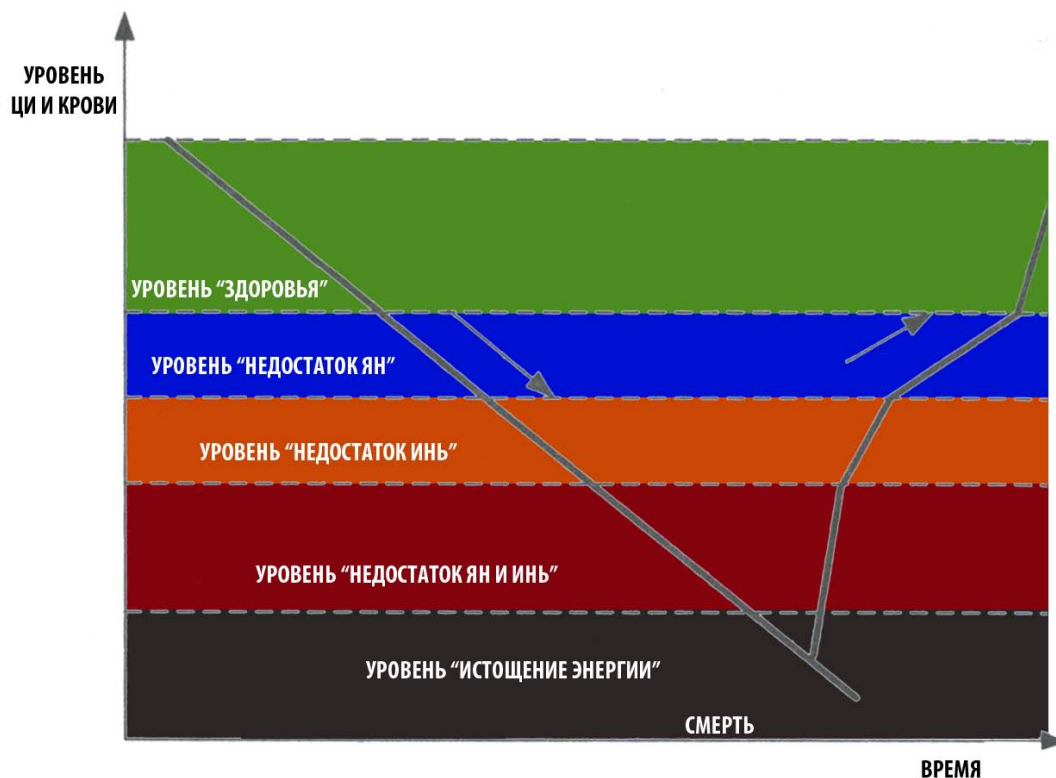


Рисунок 2. Повышение энергетического уровня может происходить достаточно быстро

Практически хватает одного месяца правильного образа жизни, чтобы человек почувствовал благотворные результаты — сил прибавится, настроение улучшится. А через 4–5 месяцев вы сами себя не узнаете, будете удивлять близких здоровым видом.

За год правильного образа жизни большинство людей могут поднять энергетику своего организма до уровня «недостаток Ян» при помощи простых методов китайской медицины. В следующем докладе который будет готов через пару дней, вы узнаете два секрета, благодаря которым сможете быстро и легко прийти к этим результатам.

Чтобы быстро определить уровень энергии в своем организме и тенденцию его изменения, вы можете воспользоваться простыми методиками самодиагностики, которые врачи традиционной китайской медицины держали в секрете и передавали только своим ученикам. Но сегодня у нас с вами есть возможность познакомиться с некоторыми из них.

Итак, как же определить на каком уровне энергии находится ваш собственный организм?

Есть несколько достаточно простых способов измерить его. Самый простой — внимательно рассмотреть губы и дёсны.



Их цвет может дать представление о цвете крови внутри вашего организма. Если длительно расходовать энергию и не пополнять её запасы, цвет губ и дёсен темнеет.

Но стоит изменить привычки сна и отдыха, как цвет губ начнет меняться. Сначала порозовеет средняя часть нижней губы, процесс будет продолжаться изнутри наружу, для полного изменения цвета нижней губы до нормального потребуются около полугода. Чтобы порозовела и верхняя губа, нужно продолжать придерживаться правильного образа жизни еще дольше — год и более.

Еще проще судить об изменениях в организме по состоянию нижней десны. Через 2–3 недели жизни в правильном режиме на десне у корней зубов начнет образовываться розовая полоска, резко отличающаяся по цвету от остальной десны. Если продолжать придерживаться правильного режима, полоска начнет увеличиваться.

По состоянию нижней десны можно судить о том, как привык жить человек. Если цвет десны очень светлый, значит человек спит достаточно много, но в неправильное время. Процессы всасывания и воспроизводства крови протекают неправильно. Нормальный цвет десны здорового чело-

века — непременно розоватый, кроваво-розовый.

В процессе накопления энергии, дёсны становятся всё более плотными, ткань десны словно наполняет пространство между зубами, зубы кажутся короткими. А когда энергия убывает, зубы словно обнажаются, кажутся более длинными.

Цвет ладоней и состояние кожи — тоже важные показатели состояния здоровья. У здорового человека ладони светлые, красноватые только кончики пальцев. Это говорит о нормальном состоянии печени.

Есть и другие внешние признаки, которые вы можете исследовать, но для общего представления об уровне энергии и состоянии здоровья своего организма данных признаков вполне достаточно, чтобы принять решение о необходимости внести некоторые изменения в свой образ жизни. В следующем докладе, который будет готов через несколько дней, мы поговорим об этом более детально.

Оставляйте свои комментарии на странице

http://qigong1.ru/five-secrets_video1/

Для нас очень важен ваш отклик.



Приложение

Отрывок из книги профессора У Цинчжуна «Инструкция по применению человеческого организма», перевод с китайского Елены Буяновой

Накопление запасов энергии

Мы часто слышим выражение «расходовать энергию». Но если мы можем ее расходовать, логично предположить, что есть способ ее пополнения и накопления.

«Ци и Кровь» – термин китайской медицины, означающий количество энергии. Но конкретной субстанции в организме под названием «ци» не существует, это собирательный термин с точки зрения традиционной китайской медицины, однако кровь – один из основных ее составляющих.

Общее количество крови находится в прямой зависимости от общего количества энергии. Энергия организма запасается и передается посредством крови. Если мы добьемся состояния, когда об-

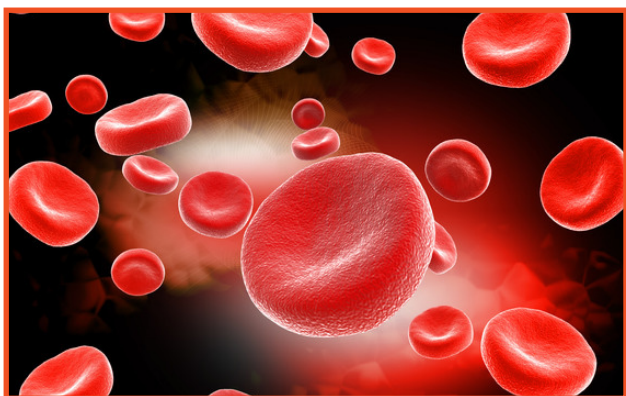
щий уровень продуцируемой за сутки крови будет превышать количество израсходованной, тогда количество крови начнет повышаться, а избыток начнет поступать ко всем внутренним органам.

Согласно воззрениям традиционной китайской медицины, печень обладает функцией запасать кровь, а когда организм ослаблен – почки начинают усыхать. Фактически усыхание почек – результат недостаточного снабжения их кровью.

Когда же крови в организме в избытке, все органы начинают функционировать нормально, а в костях достаточно костной ткани.

В противном случае, когда расход крови превышает ее поступление, крови в органах остается все меньше.

Когда сокращается количество крови в селезенке, перестает действовать система самодиагностики и восстановления, естественно понижаются защитные силы организма.



Когда же крови в организме в избытке, все органы начинают функционировать нормально, а в костях достаточно костной ткани.

Когда мало крови в печени, сокращается частота очищения крови в печени, кровь становится все грязнее. Когда количество крови в печени становится критическим, печень начинает сокращаться и твердеть, начинается цирроз.

Когда не хватает крови в почках, отходы жизнедеятельности тканей и органов не выводятся, цвет мочи становится прозрачным, постепенно она вообще становится подобна воде, что ведет к уремии.

В настоящее время у каждого из нас есть сотовый телефон. Зарядив батарею в течение 2 – 3 часов, мы используем энергию 2 – 3 дня, время расходования на порядок превышает время зарядки. Способ накопления запасов энергии организмом происходит аналогичным образом, необходимо только усвоить принципы вы-

работки организмом крови и мы научимся повышать ее количество. А если только бездумно тратить накопленные в детстве и ранней юности запасы, то можно растратить их годам к тридцати.

Ци и кровь можно накапливать, это очень важно усвоить. Исходя из этой логики, мы должны понять, что долгое время ведя неправильный образ жизни, недосыпая, мы часто чувствуем себя совсем неплохо, не боеем только благодаря запасам молодости.

Но если продолжать в том же духе, то серьезная болезнь — не за горами.

Когда мы прожигаем запасы энергии, мы подобны зданию, которое в период отключения электричества работает на аварийном источнике питания. Но запасы источника ограничены, и энергия подается только жизненно важным объектам.

А такие системы, например, как освещение, пожаротушение, кондиционеры просто отключаются. То же происходит и в организме, расходуя стратегические запасы. Такая расходная, с точки зрения количества потребляемой энергии, система, как система самодиагностики и самоисцеления, временно перестает действовать.



Китайская медицина разделяет энергетику человека на две составляющих – «Ци и Кровь» (ежедневно воспроизводимая энергия) и «Огонь» (стратегические запасы). Когда организм расходует «Огонь», признаками этого становится повышение настроения и энергии к вечеру, китайская медицина определяет это как «Синь Хо Шэн» («Буйный огонь в сердце») или «Гань Хо Ван» («Буйный огонь в печени»).

Так как при работе на аварийных запасах система самодиагностики отключается, человек обычно чувствует себя совсем неплохо. Многие считают себя абсолютно здоровыми.

Другие понимают, что организм начинает сдавать, но не знают, как исправить положение, не умеют отдыхать, считают, что не могут перестать работать на износ, отводят на сон очень мало времени. И только оказавшись на больничной койке, осознают, что для работы они уже потеряны навсегда.

На стене офиса одной фирмы висел плакат: «Если сегодня не выложишься на рабочем месте, завтра придется выкладываться, чтобы найти новую работу».

Я же предлагаю взять на вооружение другой лозунг: «Если сегодня не выспишь-



«Если сегодня не выспишься, завтра можешь заснуть навсегда».

ся, завтра можешь заснуть навсегда». Лучше своевременно взять двухнедельный отпуск, чем впоследствии пролежать два месяца в больнице. Логика очень простая, но мало кто из нас приходит к этому самостоятельно.

Мы часто говорим пациентам, что очень важно оставлять часть энергии про запас. Все знают, что вовремя ложиться спать и вовремя вставать – полезно для здоровья. Но как мало людей придерживаются такого правила! Они не понимают, почему это лучше, чем поздно ложиться и поздно вставать. Надеюсь, прочитав книгу и усвоив принципы работы системы кровотока, вы измените свой подход.