

**ПЯТЬ СЕКРЕТОВ  
КИТАЙСКОЙ МЕДИЦИНЫ**  
**ДЛЯ БЫСТРОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ  
И ОМОЛОЖЕНИЯ В ЛЮБОМ ВОЗРАСТЕ**



**ОТВЕТЫ  
НА  
ВОПРОСЫ**



## Ответы на вопросы

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 этом видео мы ответим на самые важные вопросы, которые возникли у людей после прохождения курса «Пять секретов китайской медицины для быстрого восстановления здоровья и омоложения в любом возрасте».

Из первого видео вы узнали о том, что существует пять уровней энергетического статуса, через которые проходит наш организм, а также способы быстрого определения уровня энергии в своем теле.

Во втором видео вы узнали, как легко и быстро можно повысить свой уровень энергии, а значит вернуть телу здоровье и молодость, если следовать простым советам китайской медицины.

В третьем видео вы познакомились с двумя секретами китайской медицины, которые помогут вашему организму увеличить уровень Ци и Крови и их круговорот внутри тела, а также восстановить функции внутренних органов, если в организме что-то разладилось. Естественно, что эти новые (хотя, по большому счету, им уже несколько тысяч лет) и по своей сути революционные знания вызвали много вопросов. В этом видео у нас есть возможность ответить на ваши вопросы, чтобы разрешить тревожащие вас сомнения.

Многие люди хотят понять, какой минимально необходимый объем знаний им нужен, чтобы начать на практике применять рекомендации китайской медицины для улучшения своего здоровья? И хотя на этот вопрос однозначно ответить до-



вольно сложно, мы рискнем здесь привести совет доктора Чжен Фучжуна:

*«Ради собственного здоровья нам необходимо усвоить некоторые знания, а именно:*

*1) Знания о каналах и активных точках организма*

*2) Простейшие знания о тренировке организма*

*3) Полное представление о том, что такое здоровье. (Это очень важно, рекомендую всем прочитать книгу учителя У Цинчжуна «Инструкция по применению человеческого организма».)*

**Вопрос:** «Я испытываю ощущения ломоты, онемения, боли в разных частях тела. Значит ли это, что мои каналы непроходимы или у меня просто мало энергии?»

Ломота и боль говорят о том, что каналы проходимы, но в данном месте образовался затор или препятствие, затрудняющие циркуляцию ци и крови. Онемение обычно свидетельствует о недостаточном количестве ци и крови, которые нужно восполнить. Острая боль свидетельствует, что крови и ци достаточно, но в данном

месте образовался затор. В этом случае следует воздействовать на точку с разумной силой, чтобы преодолеть затор.

**Вопрос:** «Если надавить на точку или другим способом активизировать канал, можно ли таким образом убить бактерии или вирус? Если же нет такого результата, то какой смысл мне давить на точки, активизировать каналы? Ведь воспаление как было в организме, так и осталось».

Активные каналы — это мост, который соединяет психику человека и физиологические процессы в его теле в единое целое. Их иногда сравнивают с нервной системой, но функции каналов более масштабные — фактически они объединяют все функции организма.

Активизируя каналы, мы способствуем эффективному обращению крови и ци в организме. Когда кровообращение осуществляется без помех, как на скоростной трассе, то все жизненно важные внутренние органы и ткани снабжаются свежей порцией крови, питанием — проще говоря, ни вирусы, ни другие чудища не могут задержаться в организме: им просто негде это сделать. Бактерии и вирусы не создают больные клетки и ткани — они ищут подходящую для себя



среду обитания — больные ткани. Как, например, комар ищет стоячую воду, но не в силах сам сделать её такой. Так что вирусы тут мало в чем виноваты. Мы не должны убивать вирусы — мы должны сделать так, чтобы им негде было поселиться. Вот для этого и необходимо обеспечить постоянный приток свежих порций ци и крови к органам, тканям, ко всем структурам нашего тела. И поэтому следует всегда держать их маршруты, то есть каналы, чистыми и активными...

**Вопрос:** «Почему китайская медицина считает, что забота о здоровье должна начинаться с укрепления каналов и изучения акупунктурных точек?»

Каналы обладают большим количеством функций; воздействуя на них через активные точки, мы можем регулировать психику, физиологию и энергетику — гармонизировать разум, укреплять тело и влиять на уровень ци и крови и их движение в нашем теле. По сути, это три важнейших составляющих нашего существования. И именно поэтому традиционная китайская медицина считает, что забота о здоровье должна начинаться с укрепления каналов и изучения активных точек. Они всегда с нами, всегда под рукой, можно осваивать их в любое время и в любом месте.

**Вопрос:** «С чего начать укрепление и очистку каналов? Существует ли определенный порядок, нужно ли активизировать каналы по очереди или добиваться того, чтобы сначала стал проходим один канал, потом другой — и так далее?»

Как правило, начинать нужно с того канала, который более чувствителен. Тот канал, точки которого болезненны, и следует стимулировать в первую очередь. Также вы должны ориентироваться на те проблемы или заболевания, которые присутствуют в вашем теле, особенно если они касаются органов, соответствующих каналам, или функциям систем и органов.

**Вопрос:** «Как найти точку?»

Как правило, людей, мало знакомых с методами китайской медицины, пугает сам факт нахождения на теле точек, а также боязнь нанести себе вред или еще больше усугубить имеющуюся болезнь.

Это лишний раз говорит о том, как мало качественной информации по данной теме и как много предрассудков. Прежде всего хотим вас успокоить: массаж активных точек не имеет каких-либо побочных отрицательных эффектов. Кто-то, возможно, спросит: «А как же знания, опыт, справочники, схемы?»



Скорее, дело не в опыте и знаниях, а в психологическом препятствии внутри нас — мы боимся того, чего не знаем, боимся сделать что-то неправильно. Не стоит ничего бояться, потому что побочных эффектов от точечного массажа не может быть, как не стоит бояться активизировать не ту точку. Точка, которая болезненна, и есть нужная. Главный секрет нахождения точек — не в подробных схемах или в использовании такой индивидуальной меры длины, как цунь, а в ваших ощущениях.

Цуни и анатомические ориентиры очень важны для профессиональных врачей, которые должны полагаться на знания и опыт, так как они не могут «влезть в ваше тело и на себе ощутить, правильно ли они нашли точки». Но и цуни, и анатомические ориентиры, помогут вам на начальном этапе правильно определять местоположение точек. А чем чаще вы будете практиковать китайскую медицину, тем больше будете полагаться на свои ощущения: они никогда не позволят вам ошибиться, и вы поймете почему.

В Китае наибольшей популярностью пользуются массажные салоны, в которых работают слепые люди. Это связано с тем, что они ищут точки не по схемам, а по ощущениям, как говорят в Китае — «сердцем». Если ориентироваться только лишь

на акупунктурные атласы, то это внесет в практику много сомнений: «А ту ли точку я нашел?», «Может, я ошибся на пару миллиметров?»

Знания очень важны, особенно на первом этапе, но более всего важны наши ощущения. Даже самый лучший атлас — это не ваше собственное тело, потому что мы очень разные — щуплые или упитанные, высокие или низкие, имеем конечно же разной длины...

Если вы будете ориентироваться только на атлас точек и не будете прислушиваться к своим ощущениям, то массаж точек превратится в примитивное механическое воздействие без получения положительного эффекта. Вот простой пример: выпрямите перед собой любую руку ладонью вверх. По её внутренней стороне проходят три ручных канала: среднему пальцу соответствует канал Перикарда; от мизинца к плечу идет канал Сердца; от большого пальца к плечу — канал Лёгких.

Три канала на одной стороне руки — это легко. Но посмотрите на канал Перикарда — на два цуня (или три соединенных вместе пальца) выше лучезястной складки расположена важная точка нэй-гуань, а на три цуня выше складки (или четыре пальца) — не менее важная



точка цзянь-ши. Как определить, на какую точку надавливать? Ответ простой: на какую бы вы ни надавливали — нэй-гуань или цзянь-ши, — это не будет ошибкой: та точка, которая чувствительна, и есть та, которую необходимо активизировать. Обе точки принадлежат каналу Перикарда, и обе помогают бороться с сердечно-сосудистыми проблемами.

**Вопрос:** «Что делать, если вы не можете правильно найти активную точку?»

Такой вопрос часто задают многие люди, практикующие точечный массаж. Как правило, поиск точек на руках не вызывает проблем, но вот на ногах, особенно ниже колена... Здесь проходят каналы многих органов: печени, желчного пузыря, почек, причем расстояние между точками разных ножных каналов иногда составляет всего 1–2 миллиметра. Как быть в этом случае? Фактически даже если вы неправильно определили канал, не стоит переживать или бояться — никаких побочных воздействий не возникнет.

Самое «страшное» — это то, что точка окажется неэффективной по своему воздействию. Если какая-либо точка нечувствительна, просто пропустите её при выполнении массажа.

Например, вы хотели воздействовать на канал Печени, а попали на канал Почек, точки которого оказались очень чувствительными. Это говорит о том, что в данный период времени вам следует воздействовать именно на канал Почек.

Каналы соединены в одну большую сеть и взаимодействуют друг с другом, просто сейчас для активизации канала Печени вам следует взять себе в помощники канал Почек. И, наоборот, на канале Печени, в области талии, локализуется одна из очень важных точек (а таких на теле не очень много), воздействие на которую восполняет ци почек, особенно при почечной недостаточности и проблемах в пояснице. Необходимо стимулировать другие каналы, чтобы оказывать воздействие на тот, который вам нужен.

**Вопрос:** «Я слышал, что есть точки для восполнения и для сброса энергии, а что если вместо восполнения я сброшу энергию и тем самым нанесу здоровью еще больший вред?»

По словам специалистов китайской медицины, эти вопросы не существенны. Действительно, такие понятия, как «восполнение» и «сброс», очень важны для китайского врача, но только при иглоукалывании, при целенаправленном воздей-



ствии на точку. Но когда вы выполняете массаж, такого эффекта точечного воздействия не происходит. Только воздействием на болезненную точку мы помогаем рассасываться энергии, а если её нет, то вы не сможете повлиять на уровень и количество этой энергии. А точка болезненна тогда, когда у неё переизбыток ци, поэтому и следует искать самые болезненные и чувствительные точки. Это как с электричеством: если его нет, то как бы вы ни крутили лампу, она не загорится.

Цель массажа — решать проблемы, предотвращать болезни, гармонизировать работу внутренних органов, улучшать проходимость каналов. Если каналы будут проходимы, будут эффективно работать, то организм сам побеспокоится о проблемах восполнения и сброса: у нашего организма есть великая внутренняя мудрость. Вы должны добиваться того, чтобы активные точки каналов были безболезненными, каналы — чистыми, остальной организм, как саморегулирующаяся и самовосстанавливающаяся машина, сделает сам.

Чистые каналы — это беспрепятственное движение ци. Беспрепятственное движение ци — это нормализация движения крови во всём теле.

А уж обеспечить нормальное кровообращение означает не дать болезням ни единого шанса задержаться в нашем теле. Потому что «кровь — мать ци, а ци — направляющая сила крови», и от этих важнейших субстанций зависят наше здоровье и долголетие.

**Вопрос:** «Сколько времени в день нужно уделять работе с каналами?»

Это очень важный аспект, который вы должны учитывать, его даже можно выразить словами: «Не переусердствуйте!» Некоторые люди думают, что чем больше способов они используют, тем здоровее станут, причем, в короткие сроки. То есть, безнаказанно и нещадно эксплуатируя своё тело годами, они хотят в один день решить все накопленные проблемы. Это в корне неправильный подход.

В нашем теле количество ци и крови ограничено, и для обеспечения здоровья и его укрепления необходимо сконцентрировать силы, чтобы направить внимание и все мысли к тому органу, который испытывает недостаток ци и крови.

Если одновременно стимулировать все каналы, то можно добиться обратного эффекта.



Главное — помочь тому органу, который нуждается в восполнении. Через активные точки, которые являются передатчиками энергии, вы перенаправляете избыток ци от одного органа к тому, который испытывает недостаток.

Например, в каких-то органах есть избыток энергии, а какие-то, напротив, ощущают её нехватку. Это проявляется ощущением слабости и холода, от которых можно избавиться, если через активные каналы перенаправить энергию, поэтому и следует целенаправленно воздействовать именно на тот орган, в котором возникли проблемы. Научитесь прислушиваться к своему мудрому организму, и он обязательно подскажет вам, в каком месте кроется проблема.

**Вопрос:** «Почему китайская медицина считает, что такие простые способы, как продавливание и простукивание точек, не менее эффективны, чем иглоукалывание?»

Ваши руки — это уникальный инструмент, единственно нужный вам. Многие способы китайской медицины основаны на чувствительности наших рук — на их способности заставить организм активно вырабатывать естественные болеутоляющие — эндорфины, так называемые «гор-

моны счастья», и на том, чтобы заставить работать собственные силы организма, его скрытые резервы.

Люди, которые познакомились с идеями профессора У Цинчжуня и начали вводить их в свою жизнь, часто задают такой вопрос: «Я каждый день простукиваю канал Желчного пузыря, значит ли это, что он у меня уже полностью проходимый?»

Канал не стал полностью проходимым, он стал более проходимым. Но со временем данная процедура уже не может давать такого эффекта, как вначале, это говорит о том, что следует озаботиться и состоянием других каналов, подключить к простукиванию канала Желчного пузыря активизацию и других каналов, точки которых особенно чувствительны.

Если точки канала нечувствительны, значит временно не стоит активизировать этот канал. Возможно, канал устал, активные точки тоже могут утомляться.

В первую очередь следует активизировать наиболее болезненные точки.

В своей замечательной книге «Инструкция по применению человеческого организма» профессор У Цинчжун предложил простую программу из трех пунктов, ко-





торая позволяет начать увеличивать уровень Ци и Крови в вашем теле:

1. Рано ложиться спать и рано просыпаться.
2. Простукивать канал Желчного пузыря.
3. По мере увеличения энергии добавить простукивание канала Перикарда.

Этот универсальный подход позволяет любому человеку сдвинуть свою энергетику в сторону увеличения. Но это только начало... потому что каждый человек уникален, а значит и проблемы у нас разные. И проявятся эти проблемы могут в виде симптомов на любом из 12 основных каналов. Вот почему нам нужны все 12 каналов, а также простые и легкие способы их очистки.

Кроме того, знание основных точек, расположенных на каждом из 12 каналов, позволит вам всегда иметь под рукой аптеку, которая сможет заменить все ваши таблетки для устранения большинства недугов.

Вот типичный пример того, как работает такая аптека, из книги доктора Чжен Фучжуна «Лучший доктор — ты сам»:

*«В один из холодных дней прошлой осени в мою дверь постучала соседская девочка и сказала, что ее бабушка неожиданно сел на землю и не может встать. Я выскочил во двор и увидел, что Дедушка Лю, которому давно перевалило за восемьдесят, сидит привалившись к стене дома, лицо бледное, потное, правая рука прижата к груди.*

*Я сразу понял, что у него сердечный приступ и попросил внучку принести нитроглицерин, но она, как ни старалась, никак не могла найти лекарство, только плакала.*

*Тут я вспомнил про точку си-мэнь, закатал рукав куртки на левой руке старика, большим пальцем правой руки нажал на эту точку, а своей левой рукой начал крутить левую ладонь большого по часовой стрелке. Через минуту этих упражнений больной сделал глубокий выдох, руки стали немного теплее. А через 5 минут я уже смог помочь старику подняться и довел его до квартиры.*

*Он уже мог говорить и даже пошутить. Сказал, что когда я надавил на точку, он почувствовал, что горячий поток из левого предплечья вступил в грудь, зажим в области сердца ослаб, напряжение спало».*



*Точка си-мэнь находится достаточно глубоко, при самомассаже следует большим пальцем правой руки надавить на нее достаточно сильно и прижать. Одновременно ладонь левой руки вращать по часовой стрелке. При этом в области точки должно появиться весьма сильное болевое ощущение. Не факт, что вы вспомните об этой точке, когда начнется приступ, гораздо лучше периодически для профилактики активировать ее».*

В этом курсе мы познакомили вас с некоторыми секретами и подходом традиционной китайской медицины к вопросам быстрого восстановления здоровья и омоложения, которые эффективны в любом возрасте, но чем раньше вы начнете их применять, тем веселее получите результат.

Применяя эти секреты и методы, вы сможете не только быстро поднять свой уровень энергии и восстановить здоровье, но и продлить молодость своего тела на долгие годы, буквально повернув время вспять.

Именно поэтому мы посчитали, что очень важно познакомить вас с этими мудрыми концепциями традиционной китайской медицины, за плечами которой пять тысяч лет развития китайской цивилиза-

ции. Безусловно, мы понимаем, что только показали направление движения, приоткрыв дверь в «закулисье» китайского искусства восстановления здоровья и продления молодости. Хотя даже эти знания при вдумчивом их использовании могут оказать благотворное влияние на ваше здоровье и долголетие.

Конечно, для тех людей, которые хотят двигаться дальше, кто хочет серьезно в это углубиться, чтобы своими руками помогать организму восстанавливать здоровье и отодвинуть старость и дряхление тела на долгие годы... знаний этого вводного курса может оказаться недостаточно.

Вот почему для таких людей мы подготовили подробное пошаговое руководство по каждому из 12 основных каналов.

Если вам понравился этот вводный курс, то еще больше понравится наш новый видеотренинг для домашнего обучения «Сам себе доктор. 12 простых шагов к здоровью и молодости в любом возрасте», который будет готов совсем скоро, через несколько дней.

В этом новом видеотренинге представлен пошаговый план действий для тех, кто готов двигаться дальше и на практи-



## ПЯТЬ СЕКРЕТОВ КИТАЙСКОЙ МЕДИЦИНЫ ДЛЯ БЫСТРОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ И ОМОЛОЖЕНИЯ В ЛЮБОМ ВОЗРАСТЕ

# 11

ке овладеть способами быстрого восстановления здоровья и омоложения, следуя простым и доступным для практического применения инструкциям.

В этом тренинге мы буквально возьмем вас за руку и проведем через все каналы и точки, расскажем много секретов о работе с ними, познакомим с хитростями и уловками, которые используют китайские врачи для более легкого и быстрого нахождения точек и методов воздействия на них, а также поделимся большим количеством уникальной информации, которую вы больше нигде не найдете.

Мы сделали эту программу пошаговой и настолько легкой для освоения, насколько это в принципе возможно.

Мы начнем с кое-каких основных правил, начнем с каких-то начальных, элементарных понятий и вещей. А потом мы постепенно освоим работу с каждым из 12 основных каналов, один за одним.

Итак, фактически вы получите эти знания в виде видеотренингов. Это очень многогранный продукт. Мы не хотим сказать, что это очень высокий уровень знаний. Это то, что вам просто необходимо делать.

Мы очень внимательны к деталям во время этого видеотренинга. Мы показываем вам всё очень подробно, учитывая все мельчайшие характеристики. Итак, это очень многогранный продукт. Да, мы показываем вам общую картину, но потом мы начинаем разбирать по мелочам то, что вы делаете.

Как уже упоминалось ранее, всё это преподносится вам в такой манере, что вам будет легко за всем этим следить и просто всё это усваивать.

Вы будете легко изучать всё это шаг за шагом. Вы просто должны следовать той последовательности действий, которую мы вам покажем. И у вас всё будет получаться.

Гарантируем. Фактически мы вам подробно рассказываем и показываем, что вам надо сделать, а также, как это сделать, а также то, как можно применять все это, когда вы закончите их изучение. Как ввести их в свой жизненный план на регулярной основе.

Если вы хотите получить этот видеотренинг, то просто внимательно следите за нашими письмами в течение ближайших дней.