



Чжэн Фучжун

**ТРИ СПОСОБА УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ
В ЛЮБОМ ВОЗРАСТЕ, КОТОРЫЕ ДОЛЖЕН
ЗНАТЬ КАЖДЫЙ**

СПЕЦИАЛЬНЫЙ ДОКЛАД

ТРИ СПОСОБА УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ В ЛЮБОМ ВОЗРАСТЕ, КОТОРЫЕ ДОЛЖЕН ЗНАТЬ КАЖДЫЙ

В первом докладе мы познакомимся со взглядами доктора Чжэн Фучжуна на причины возникновения болезней в современном мире и его концепцией о необходимости взять заботу о своем здоровье в собственные руки.

В этом докладе доктор Чжэн Фучжун расскажет об основных инструментах и способах, которые нам для этого потребуются. Со всем скоро вы узнаете о трех основных способах заботы о своем здоровье в любом возрасте и убедитесь, что самостоятельно овладеть ими вам по силам. Потому что это проще, чем вы думаете.

Когда люди приходят ко мне на прием, я вижу, что у многих из них со здоровьем все не так уж плохо, но кое-какие непонятные им симптомы, неприятные ощущения, которые они не могут объяснить, вызывают у них постоянное беспокойство.

И это беспокойство оказывает негативное влияние на их психологическое состояние, что зачастую хуже, чем физическое недомогание. Человек беспокоится, потому что не понимает, где заложена мина, и когда она рванет.

В последнее время люди стали куда более чувствительны к поня-

тию «здоровье». Многие из нас частенько испытывают такие состояния, как слабость и отсутствие энергии, головная боль и плохое настроение, рассеянность и невозможность сосредоточиться, затуманенное зрение, потеря хорошего зрения, заложенность носа, настойчивые боли в желудке, боли в шейном отделе позвоночника, трудности с утренним пробуждением, плохой сон, ощущение холода в руках и ногах, потливость ладоней, запоры, боль в сердце, онемение конечностей, беспокойство...

Мы идем в больницу, но там не обнаруживают признаков какого-либо заболевания, все анализы в



Беспокойство оказывает негативное влияние на психологическое состояние человека, что зачастую хуже, чем физическое недомогание

норме... В конце концов, нам ставят диагноз – практически здоров.

Хотя болезнь не выявлена, но это состояние условного здоровья приносит в наше существование существенные трудности. Подобно тому, что в гостиной всего несколько мух, что тут такого? Но они летают и жужжат, мелькают перед глазами, раздражают и нервируют.

Пусть мухи маленькие, но если в руке нет такого простого орудия, как мухобойка, избавиться от них будет непросто. Очень многие люди ежедневно испытывают настоящие муки по причине мелких проблем со здоровьем, и постоянно испытывают беспокойство по этому поводу.

Когда ко мне на прием приходят пациенты, я вижу, что у многих из них проблема не так уж и серьезна. Но в связи с массой сопряженных с болезнью неприятных симптомов, на психику оказывается сильное давление, которое по своим разрушительным последствиям может быть куда серьезнее болезни как таковой.

Мы не понимаем, где заложена мина, и когда она рванет. Мы постоянно пребываем в напряжении, в страхе, и постепенно превращаемся в людей с нестабильной психикой.

Фактически, с точки зрения традиционной китайской медицины, диагноз «практически здоров» означает болезнь. Возможно, нарушена гармония взаимодействия внутренних органов и систем организма, или плохо движется энергия по ка-

налам, либо в теле накопилось много Холода... Эти проявления, возможно, выражены очень слабо, но симптомы заболевания уже наличу. Это всего лишь ростки болезни, зародыши. Но если не принять мер, мух в доме разведется целое полчище.

Медицинские приборы не определили отклонений, и ты практически здоров. Но такая скрытая болезнь может быть даже опаснее выявленной, потому что ростки ее пестуются в теплице.

Вообще-то, бояться ничего не нужно. Все эти симптомы – не более чем пара мух в вашем доме. Просто нужно навести порядок в доме, закрыть сетками окна, чтобы насекомые не проникли в дом и не нашли в нем благодатной для себя среды. Потом нужно взять мухобойку, пару раз хлопнуть, и можно долго и счастливо жить в доме.

ЧТО МЫ ДОЛЖНЫ СДЕЛАТЬ?

1) Навести чистоту в доме.

Диагноз «практически здоров» говорит о том, что мы неправильно обращаемся со своим организмом. Едим не вовремя, работаем, когда нужно спать, часами смотрим телевизор, посещаем ночные клубы. Или целый день без отдыха проводим у компьютера, мало двигаемся, едим что попало и без режима и так далее. Проанализируйте хорошенько, а как ВЫ относитесь к собственному телу?

2) Воспользоваться мухобойкой.

Естественно, вряд ли доведенный неправильными привычками до состояния «практически здоров» организм сразу отреагирует на произведенную ревизию поведения. Если вы готовы уделить какое-то время для возвращения здоровья, я с радостью поделюсь с вами искусством использования мухобойки. Эти простые и доступные приемы эффективно помогут организму преодолеть неприятности, ускорят путь к состоянию здоровья.

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 есть здоровье. Это очень важно, рекомендую всем по этой теме прочитать книгу учителя У Цинчжуна «Инструкция по применению человеческого организма».

Итак в план нашего обучения войдут вышперечисленные темы. Приступим к овладению материалом, начнем путь к здоровью!

ЕСЛИ БОЛЕЗНЬ — РЫБА, ТО В КАКОМ ВОДОЕМЕ ОНА БУДЕТ ВОДИТЬСЯ?

Определенная болезнь соответствует определенному образу мыслей. Образ мыслей – водоем, болезни – рыбы в этом водоеме. Как известно, в разных водоемах водятся разные виды рыб. Когда меняется качество воды, некоторые виды рыбдохнут. Новое качество воды не подходит для этого вида рыб.

В нашем случае: в данном организме не могут развиваться определенные болезни. Поэтому изменив среду – изменив образ мыслей – мы можем избавиться от болезни, причем от самого корня этой болезни.

Дела, которыми мы занимаемся, не должны входить в противоречие с нашими мыслями. Только когда душевные и физические усилия согласованы, мы можем всерьез рассчитывать на успех.

Если в душе мы считаем, что нужно что-то скрыть, а действуем напролом, если нам хочется выразить возмущение или гнев, а мы его подавляем, мы не в состоянии согласовать силы, направленные вовне, внутренние усилия растрачиваются неэффективно. Вряд ли можно в этом случае ждать хороших результатов.

Поэтому, главное в лечении любой болезни – единство мыслей и действий.

Каждая болезнь – это определенный строй мыслей, проявление неоформленной стихии мыслей в совершенно оформленный болезненный синдром. Мы можем вырезать опухоль, но если она уничто-



Поэтому, главное в лечении любой болезни – единство мыслей и действий.

жена без опоры на наши внутренние усилия, болезнь проявится снова – в другой форме, в другом месте организма.

А если, не отказываясь от помощи медицины, мы одновременно задействуем собственную волю, сумеем освободиться от тяжелых мыслей, тогда убирая опухоль, мы одновременно исправим определенное мировоззрение, либо значительно откорректируем мировоззрение.

В каждом человеке много сил, ищущих выражения. Если не дать им проявиться естественным порядком, они найдут неожиданный способ выйти наружу, проявятся другим способом.

Мы не в состоянии противостоять этому (да и зачем этому противостоять?), но мы можем выбрать

путь проявления. Пути эти не одинаковы, как не одинаковы мысли, и как не одинаковы болезни.

Определенное заболевание соответствует определенному строю мыслей. В определенном водоеме могут водиться определенные рыбы, но не могут водиться другие. Наши мысли – водоем, а болезнь – рыба. Если рыба сдохла, скорее всего – изменилось качество воды, в такой воде такая рыба водиться не может.

В нашем случае – в таком организме не может развиваться такая болезнь. То есть – изменение среды равняется уничтожению болезни. Причем уничтожению этой болезни в корне. Поэтому вода – главное, мировоззрение – главное, первопричина. А в некоторых водоемах могут завестись не только рыбы, но и раки со змеями.

**ВРАЧУ ВЕРИТЬ НУЖНО,
НО ГОРАЗДО ВАЖНЕЕ ВЕРИТЬ СЕБЕ**

«Уж если что будет, пусть не болезнь, уж если чего не будет, пусть только не денег!» - популярная в народе старая присказка.

Если вдуматься, вторая часть прося для исполнения – нужно упорно трудиться, и деньги будут. А вот как сделать так, чтобы не заболеть, никто пока не придумал.

Люди занимаются спортом, едят полезные продукты, пьют лекарства, но болезней не становится меньше. Многие проявляют недюжинное мужество и решитель-

НЕДОМОГАНИЕ НЕ ОБЯЗАТЕЛЬНО ЯВЛЯЕТСЯ ПРИЗНАКОМ БОЛЕЗНИ

ность в рабочих вопросах, но теряют силу духа перед лицом болезни. И доверяют самое дорогое, что у них есть – свое здоровье тем, кого считают специалистами в этом вопросе – врачам с их медицинским оборудованием и приборами.

Это очень понятно и совершенно бесперспективно. Уж если человек не может быть хозяином своего собственного тела, о чем вообще тогда можно говорить? Не смешны ли тогда все наши усилия, борьба, так называемые успехи? О какой свободе личности тогда можно говорить?

По-хорошему, мы должны ясно и полно понимать состояние своего организма и знать как можно это состояние улучшить. Только мы отказываемся от дарованной нам Создателем способности, отдаем свое тело на откуп врачам, верим показаниям приборов, а не своим ощущениям.

Не слушать врачей, а доверять себе – многим сама эта мысль кажется кощунственной. Однако, посмею все-таки предположить, что стоит вам изменить устоявшийся подход, попытаться хотя бы слегка разобраться в вопросах здоровья, и вам станет значительно легче и спокойнее жить, не придется снова беспокоиться о здоровье.

Может, правда, придется задуматься о проблеме безработицы среди врачей. Я хочу призвать вас не думать, что это так уж сложно, все гораздо проще, чем вам кажется! Способность контролировать свое здоровье заложена в нас от рождения.

Кто в своей жизни избежал болезней? Болезнь наступает, как будто кто-то переключил выключатель, затем проходит определенные фазы развития. А выздоровление подобно тому, что включился обратный режим, заработала программа выздоровления.

Наступление, развитие заболевания и излечение зависят от того, сможет ли программа действовать в естественном порядке. Еще древние подметили это и говорили о «механизме заболевания». Наступление болезни и начало выздоровления – похоже, что кто-то словно бы балуется с переключателем.

Наступление болезни подобно заражению вирусами компьютера. Сначала эти вирусы скрываются укромном месте, а когда условия созрели, они вступают в активную фазу, атакуют программу, и в разных местах системы проявляются признаки заражения.

Лечение и выздоровление подобны программе по самодиагностике и восстановлению системы.

АКТИВНЫЕ КАНАЛЫ – ЛУЧШИЙ СПОСОБ УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ И ЛЕЧЕНИЯ БОЛЕЗНЕЙ

Только программа по восстановлению нормальной деятельности организма намного сложнее, чем в случае с компьютером.

Обязанность врача – помочь больному отыскать переключатель запускного механизма для включения программы на выздоровление. Врач не должен бездумно играть с переключателями, мешать естественному процессу, повреждать нормально действующие программы.

Проведя тщательное исследование и расспросив пациента, врач обнаружит, где находится переключатель. Потом, используя иглоукалывание, массаж, лекарственные препараты, он должен помочь организму запустить нужную программу. И все, его работа закончена. С остальным организм справится самостоятельно.

Включение программы выздоровления иногда не сразу проявляется положительными изменениями в самочувствии больного, возможно, организму нужно до конца разобраться с болезнью, иногда происходит даже обострение симптомов.

Люди в большинстве своем не понимают, что происходит, думают, что организм не в состоянии самостоятельно справиться с проблемой. И отправляются на поиски способов



Используя иглоукалывание, массаж, лекарственные препараты, врач должен помочь организму запустить нужную программу

облегчить состояние, чем нарушают нормальную работу программы.

Современная медицина так определяет состояние болезни: организм слабеет, если ему не оказать своевременную помощь, может наступить летальный исход, организм не может самостоятельно справиться с проблемой.

Поэтому следует применять медицинские методы, а не помогать больному найти переключатель для запуска естественных процессов выздоровления.

Этот подход основывается на убеждении, что только избавив че-

ловека от неприятных симптомов искусственными средствами, можно помочь ему вернуть здоровье, и все изменения состояния организма (включая и положительные изменения) воспринимаются как отклонения от нормы, проводятся операции, лекарственная терапия, химиотерапия...

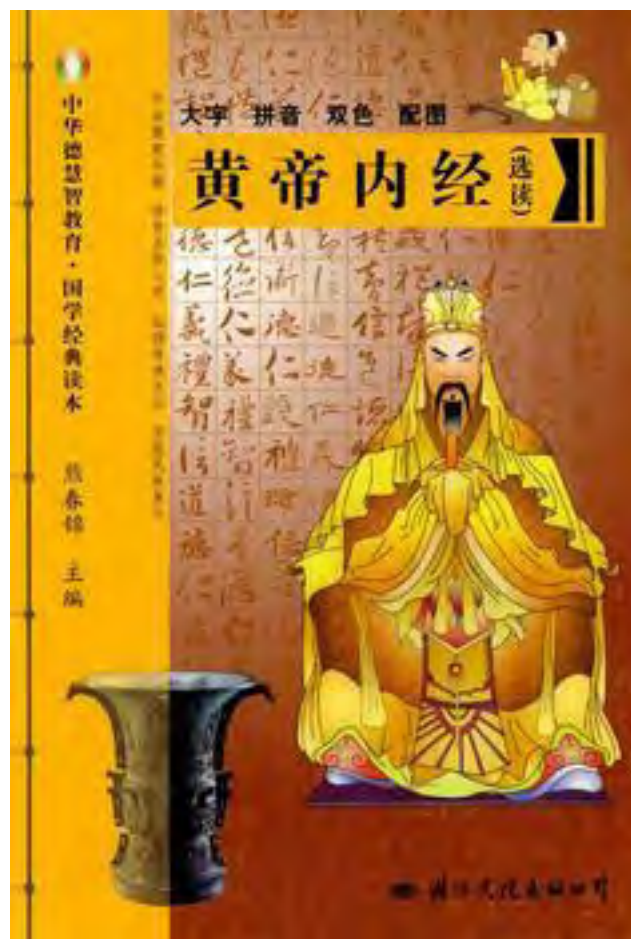
И организм, пораженном вирусом и пытающийся его побороть, получает новый удар, как в поговорке – на снег еще посыпают иней. Подобно антивирусной программе в компьютере, которая способна уничтожить вирус, но попутно способна нарушить нормальную работу нужных программ, без возможности их восстановления.

Либо уничтожая «врага» попутно вносит хаос в работу отлаженной системы. Болезнь переходит в более глубокую стадию, и уже вряд ли получится отыскать переключатель, чтобы запустить программу самовосстановления.

Учитесь прислушиваться к своему организму. Он работает по своей внутренней логике. Некоторые проявления его работы кажутся нам опасными и неправильными, но результатом этих болезненных процессов должно стать улучшение общего состояния.

Нам нужно помогать организму быстрее завершить начатую работу, а не создавать препятствия для естественных процессов.

Изучать китайскую медицину можно со знакомства с ее теорети-



Изучать китайскую медицину можно со знакомства с ее теоретическими основами, с фармакологии, можно даже начать штудировать «Хуанди Нэйцзин» – «Императорский лечебник».

ческими основами, с фармакологии, можно даже начать штудировать «Хуанди Нэйцзин» – «Императорский лечебник».

Но если вы хотите действительно освоить китайскую медицину, не только понимать ее, но и применять на практике, тогда лучше всего начать с изучения каналов.

Каналы образуются из меридианов и ответвлений. В теле человека имеется 12 меридианов и бесчисленное множество ответвлений, образующих сеть внутри всего организма.

Каналы соединяют между собой внутренние органы, конечности и кости. Можно сказать, что каждая частица организма – внутренние органы и системы, кости и мышцы, кожа и волосы – все включены в эту сеть.

Поэтому, если приключается какая-то болезнь, в соответствующем больному органу месте сети звенит звонок, предупреждая о необходимости принятия срочных мер. Нам нужно только определить, на каком канале прозвенел звонок, и мы поймем, какой орган или система пребывают в аварийном состоянии.

В китайской медицине есть такой постулат: «Внутренние болезни следует распознавать снаружи». В человеческом организме 6 главных органов (сердце, печень, селезенка, легкие, почки и перикард) и 6 вспомогательных (желудок, тонкий кишечник, толстый кишечник, мочевой пузырь, желчный пузырь, тройной обогреватель).

Каждому органу соответствует канал, то есть всего 12 каналов. Каналы проходят в основном симметрично по конечностям и сторонам тела.

КАНАЛОВ И АКТИВНЫХ ТОЧЕК ОЧЕНЬ МНОГО, С ЧЕГО НАЧАТЬ ИХ ОСВОЕНИЕ?

Двенадцать каналов, более 360 активных точек... Звучит безнадежно, так и руки могут опуститься. Но



на самом деле, точек, которые нам понадобятся, не больше 20.

Если запоминать по 2 в день, то, считай, через 10 дней их освоишь. И этих 20 точек будет достаточно, чтобы противостоять болезням и давать просто волшебные результаты. Сначала я познакомлю вас с 4 точками на канале желудка. Это точки Лян Цю (ST 34), Цзу Сань Ли (ST 36), Фэн Лун (ST 40) и Ся Цзюй Сюй (ST 39).

Если во время приступа острой или хронической боли в желудке, надавить на точку Лян Цю, боль сразу прекратится.

Если боль концентрируется в полости желудка, нужно еще некоторое время подушкой большого, среднего или указательного пальца

вращательно помассировать точку Цзу Сань Ли.

Если боль ощущается в районе тонкого кишечника, следует вращательно помассировать точку Ся Цзюй Сюй.

В случае лечения хронической болезни желудка, наиболее эффективную помощь окажет точка Фэн Лун.

Запомните сразу, если точка, с которой вы работаете, совершенно безболезненна, значит она в данном случае неэффективна. (Причин может быть три:

- 1) точка найдена неверно,
- 2) болезнь не коррелирует с данной точкой,
- 3) низкий Уровень Ци и Крови, к точкам на ногах информация не поступает).

МАССАЖ АКУПУНКТУРНЫХ ТОЧЕК

Этот метод освоить несложно. Нужно только приблизительно представлять ход активных каналов, и выучить расположение пары десятков нужных именно вам точек. И вы сможете помогать себе при приступах боли в желудке, головных болях, простуде, болезненных менструациях, стенокардии... Массаж активных точек нередко не уступает по эффективности иглоукалыванию, нужно только поверить в себя.

Приведу пример. Однажды в нашем доме поломался лифт, пришлось идти по лестнице. На 3 эта-



же я увидел соседа с 6 этажа, правой рукой он держался за перила, лицо бледное, не мог перевести дух. Я знал, что у этого соседа проблемы с сердцем, сразу взял его левую руку и стал давить на точку Лао Гун (РС 8) в центре ладони.

Массировал ее около минуты, когда сосед, наконец, глубоко вздохнул, и сказал, что сердце отпустило. Своими ногами, перебрасываясь со мной ничего не значащими замечаниями, он дошел до своего 6 этажа.

И таких ситуаций, когда очень полезны оказываются простейшие знания об эффективных точках, я встречал немало. Надеюсь, смог убедить вас, что эти знания могут очень пригодиться.

В следующем докладе, который будет готов через несколько дней, мы поговорим о простых способах тренировки организма в любом возрасте и некоторых секретах быстрого восстановления здоровья.

Оставляйте свои комментарии на странице специального доклада. Ваш отклик важен для нас.