

The background features a rich, textured reddish-brown surface. At the top, there is a decorative border with a repeating pattern of small, stylized floral or geometric motifs. Below this, a scroll of aged, yellowish paper is unrolled, displaying the title and author information. To the right of the scroll, a traditional Chinese brush with a wooden handle and dark bristles is visible. At the bottom, an open, ornate metal chest with intricate designs and a large handle is shown. The overall aesthetic is classical and scholarly.

**СОКРОВИЩНИЦА
КИТАЙСКОЙ МЕДИЦИНЫ**

Зайцев С.В.

**КОНСТИТУЦИОНАЛЬНЫЕ
ТИПЫ**

Зайцев С. В.

*Сокровищница
китайской медицины*

*Конституциональные
типы*

**Москва
2014**

УДК 615.89(510)

ББК 53.592

3-17

Зайцев С.В.

Сокровищница китайской медицины. Конституциональные типы. – М.: Синофарм, 2014. – 352 с.: ил.

ISBN 978-5-906234-04-9

Очередная книга автора посвящена важнейшему разделу традиционной китайской медицины (ТКМ) – конституциональным типам. Она является первой научно-популярной работой по данной проблематике на русском языке. В книге подробно разбираются 9 базовых конституциональных типов китайской медицины, их особенности, диагностика, для каждого из них приводится целый комплекс профилактических мероприятий, включающий диетотерапию, применение лекарственных растений и композиций, воздействие на биологически активные точки.

Книга может стать настольным справочником и руководством к действию для всех, кого интересуют вопросы здоровья, долголетия и самосовершенствования. Она будет интересна специалистам по здоровому образу жизни, врачам, практикующим традиционные методы восстановления организма, а также всем интересующимся восточной философией и медициной.

© СИНОФАРМ, 2014

ISBN 978-5-906234-04-9

Все права защищены. Ни одна часть этого издания
не может быть воспроизведена любым способом
без предварительного письменного разрешения издательства.

Сочетание постных и скоромных блюд.....	43
Мастера цигун советуют есть пищу, содержащую побольше Ци.....	44
Перечень продуктов, рекомендуемых лицам с Пустотой Ци.....	45
Чай «восьми драгоценностей» для восполнения энергии.....	52
Чудодейственные точки, которые позволяют вам избавиться от Пустоты энергии.....	52
Вошебный человек-корень и другие растения	58
Женьшень – человек-корень, великим образом восполняющий изначальную энергию	58
Астрагал – глава восполняющих растений китайской медицины.....	61
Линчжи – священное даосское лекарство для «обретения бессмертия»	62
Лакрица – сладкий корень солодки	63
Другие лекарственные растения для восполнения энергии в китайской медицине	65
Лекарственные средства китайской медицины для восполнения энергии.....	68
ПУСТОТА ЯН.....	71
Господин О. с недостатком Ян	73
Конституциональная Пустота Ян – недостаток Огня, слабость согревающей функции	74
Что может стать причиной Пустоты Ян?	75
Определите, есть ли у вас недостаток Ян	76
Болезни при конституциональной Пустоте Ян.....	79
Холод в матке или Холод в обители семени – в результате бесплодие.....	79
Нарушения пищеварения из-за недостатка Ян Селезенки и Желудка.....	81
Аллергический ринит, бронхиальная астма – спутники лиц с конституциональной Пустотой Ян.....	84

<i>Диетические рекомендации при недостатке Ян</i>	86
<i>Ешьте теплую пищу</i>	86
<i>Баранина – янское мясо</i>	86
<i>Чаще используйте имбирь, корицу и другие пряности</i>	86
<i>Ограничьте количество фруктов</i>	87
<i>Употребляйте овощи в приготовленном виде</i>	88
<i>Перечень продуктов, рекомендуемых лицам с Пустотой Ян</i>	88
<i>Чай «восемью драгоценностей» для восполнения Ян</i>	96
<i>Волшебные точки для восполнения Ян</i>	96
<i>Средства животного происхождения, которые прибавляют Ян</i>	101
<i>Кордицепс – волшебное средство китайской и тибетской медицины</i>	101
<i>Панты – молодые рога оленя</i>	102
<i>Морские коньки</i>	103
<i>Половые органы животных</i>	105
<i>Другие лекарственные вещества (растения) для восполнения Ян</i>	106
<i>Пилюли Гуй Фу Ди Хуан Вань – лучшее лекарство для лиц с недостатком Ян</i>	109
<i>Лекарственные средства китайской медицины для восполнения Ян</i>	110
ПУСТОТА ИНЬ	113
<i>Госпожа Н. с недостатком Инь</i>	115
<i>Конституциональная Пустота Инь – недостаток Жидкостей Тела</i>	116
<i>Что может стать причиной Пустоты Инь?</i>	118
<i>Определите, есть ли у вас недостаток Инь</i>	119
<i>Болезни при конституциональной Пустоте Инь</i>	122
<i>Для лиц с конституциональной Пустотой Инь характерны запоры</i>	122
<i>Бессонница – «Пустой Огонь» беспокоит Дух Сердца</i>	124

Хронический фарингит – недостаток Воды в горле	127
Климактерический синдром – «Пустой Огонь», сжигающий организм женщины в возрасте	129
Поллюции – мужская проблема, вызванная Пустотой Инь	131
Диетические рекомендации при недостатке Инь	134
Употребляйте больше овощей и фруктов	134
Морепродукты – «океан иньской энергии»	134
Выбирайте «прохладное» мясо	135
Ограничьте употребление острых пряностей и специй	135
Регулярно пить воду – эффективный способ увлажнения Сухости и питания Инь	136
Перечень продуктов, рекомендуемых лицам с Пустотой Инь	138
Чай «восьми драгоценностей» для восполнения Инь	144
Волшебные точки для восполнения Инь	145
Ягоды дерезы, цветы хризантемы, стебли дендробия, корни рематинии – ваши помощники в деле восполнения Инь	149
Ягоды дерезы – негоже девушке бить старика	149
Стебли дендробия благородного – лучшее средство для восполнения Инь	152
Чай из цветов белой хризантемы – напиток долголетия	153
Обработанные корни рематинии – основа средств для восполнения Инь Почек	155
Другие лекарственные растения для восполнения Инь в китайской медицине	156
Пилюли Лю Вэй Ди Хуан Вань – лучшее лекарство для лиц с недостатком Инь	158
Лекарственные средства китайской медицины для восполнения Инь	160
ПУСТОТА КРОВИ	163
Госпожа Э. с Пустотой Крови и отсутствием анемии	165
Конституциональная Пустота Крови – нарушение питания и увлажнения органов и тканей	166

Что может стать причиной Пустоты Крови?	167
Определите, есть ли у вас недостаток Крови	168
Болезни при конституциональной Пустоте Крови	171
Анемия – ближайший родственник Пустоты Крови	171
«Длительный взгляд ранит Кровь» – синдром сухости глаз.....	173
Нарушения менструального цикла и бесплодие при Пустоте Крови	174
Диетические рекомендации при Пустоте Крови.....	175
Продукты красного и черного цветов лучше всего восполняют Кровь	175
Регулярно пейте бульон из мясных косточек.....	176
Отдавайте предпочтение скоромному	176
Не забудьте про оздоровление Селезенки.....	177
Добавьте продукты,двигающие Кровь	177
Перечень продуктов, рекомендуемых лицам с Пустотой Крови ..	178
Чай «восьми драгоценностей» для восполнения Крови	182
Вошебные точки для восполнения Крови.....	183
Целебные растения и животные для восполнения Крови.....	185
Корни дудника китайского.....	185
Лонган – райский фрукт тропиков	187
Ослиный желатин – знаменитый продукт провинции Шаньдун.....	188
Другие лекарственные растения для восполнения Крови в китайской медицине.....	191
Лекарственные средства китайской медицины для восполнения Крови.....	192
ЗАСТОЙ ЭНЕРГИИ	195
Госпожа А. с застоем энергии	197
Конституциональный застой энергии – субстрат развития всех болезней	198
Что может стать причиной застоя энергии?.....	199

Оглавление

Определите, есть ли у вас застой энергии-Ци	199
Болезни при конституциональном застое энергии.....	202
Предменструальный синдром – проблема женщин с застоем энергии.....	202
Блокада энергии и Крови – задержка месячных	205
Опухолевые заболевания – следствие застоя энергии	208
Стресс – бич, поразивший современное человечество	209
Дискинезия желчевыводящих путей.....	210
Диетические рекомендации при застое энергии	211
Пейте цветочные и травяные чаи,двигающие энергию.....	211
Ешьте больше цитрусовых	212
Ароматерапия при застое энергии.....	214
Перечень продуктов, рекомендуемых лицам с застоем энергии....	215
Чай «восьми драгоценностей» для ликвидации застоя Крови.....	219
Волебные точки для восстановления циркуляции Ци	219
Ароматные растения,двигающие Ци.....	223
Аукляндия – «главное» растение для лечения заболеваний, вызванных застоем энергии	223
Сыть – кровь-лекарство энергии-Ци	224
Другие лекарственные растения для активизации движения энергии в китайской медицине.....	225
Пилюли Сяо Яо Вань – лучшее лекарство для лиц с застоем энергии.....	226
Лекарственные средства китайской медицины для активизации движения энергии	227
ЗАСТОЙ КРОВИ	229
Госпожа М. с застоем Крови.....	231
Конституциональный застой Крови – Кровь плохо движется в своей резиденции	232
Что может стать причиной застоя Крови?.....	233
Определите, есть ли у вас застой Крови.....	234

Болезни при конституциональном застое Крови.....	237
Варикозное расширение вен нижних конечностей.....	237
«Грудная блокада» – ишемическая болезнь сердца.....	240
Опухоли – смертельная угроза, подстерегающая лиц с застоем Крови.....	242
Недостаточность мозгового кровообращения	243
Диетические рекомендации при застое Крови	244
«Три пользы и три запрета».....	244
Выбирайте продукты,двигающие энергию и Кровь.....	245
Держитесь подальше от жирного и сладкого.....	245
Не забывайте о «пестовании» Крови.....	246
Перечень продуктов, рекомендуемых лицам с застоем Крови	246
Чай «восьми драгоценностей»,двигающий Кровь.....	249
Вошебные точки, приводящие Кровь в движение.....	250
«Ци-лекарство Крови» лигустикум и другие удивительные растения	254
Лигустикум чуаньсюн – «Ци-лекарство Крови».....	254
«Порошок из шалфея заменяет собой целый отвар Сы У Тан».....	255
Ядрышки персика – пища,двигающая Кровь	255
Шафран – дороже золота.....	256
Пустырник – трава женской триграммы Кунь	257
Другие лекарственные растения,двигающие Кровь.....	259
Пилюли Сюэ Фу Чжу Юй Вань – средство для ликвидации застоя в резиденции Крови.....	261
Лекарственные средства китайской медицины для ликвидации застоя Крови.....	262
ИЗБЫТОК ЯН	265
«Горячий» господин Б.	267
Избыток Ян – патологический Огонь, пылающий внутри нашего тела	268

Какие причины могут привести к избытку Ян?	269
Определите, есть ли у вас избыток Ян.....	270
Болезни при конституциональном избытке Ян	272
Гипертония – «немой убийца»	272
Акне: подъем патогенного Огня вверх.....	274
Диетические рекомендации при избытке Ян.....	275
Нельзя есть острую пищу	275
Пейте напитки, способные выводить Жар	276
Зеленый и белый чай	277
Ешьте больше горьких продуктов	278
Перечень продуктов, рекомендуемых лицам с избытком Ян.....	278
Чай «восьми драгоценностей» для удаления избыточного Ян.....	282
Чудодейственные точки, которые позволяют избавиться от избытка Ян	282
Ревень, черноголовка, форзиция... ..	286
Ревень: проводящее восполнение	286
Необычная черноголовка	287
Встречающая весну форзиция	288
Другие лекарственные растения для удаления избытка Ян в китайской медицине.....	289
Лекарственные средства китайской медицины для выведения Жара	290
СКОПЛЕНИЕ МОКРОТЫ И СЫРОСТИ.....	293
Господин Д. – яркий пример конституционального типа Мокроты и Сырости.....	295
Конституциональное скопление Сырости и Мокроты – результат нарушения обмена Воды и Жидкостей Тела	296
Какие причины могут привести к скоплению Сырости и Мокроты?	297
Определите, есть ли у вас скопление Сырости и Мокроты	298

<i>Болезни при конституциональном скоплении</i>	
<i>Сырости и Мокроты</i>	301
<i>Длительный непрекращающийся кашель –</i> <i>«Легкие – это орган, который хранит Мокроту»</i>	301
<i>Ожирение – главный признак избытка Мокроты</i>	306
<i>Гиперлипидемия – «мутная Сырость»</i>	307
<i>Диетические рекомендации при скоплении</i>	
<i>Сырости и Мокроты</i>	309
<i>Изгнание Сырости начинается</i> <i>с регуляции функции Селезенки и Желудка</i>	309
<i>Откажитесь от сладостей и жирной пищи</i>	309
<i>Ешьте продукты, растворяющие</i> <i>и выводящие Мокроту</i>	310
<i>Добавьте в ваше меню некоторое количество</i> <i>пряностей, согревающих Ян</i>	310
<i>Перечень продуктов, рекомендуемых лицам</i> <i>со скоплением Сырости и Мокроты</i>	311
<i>Чай «восьми драгоценностей» для растворения</i> <i>Сырости и Мокроты</i>	314
<i>Чудодейственные точки, которые позволят</i> <i>вам избавиться от скопления Сырости и Мокроты</i>	314
<i>Сырость – высушить, Воду – вывести,</i> <i>Мокроту – растворить и удалить</i>	317
<i>Высушить Сырость: атрактилодес ланцетный</i>	317
<i>Вывести Воду: кукурузные рыльца</i>	318
<i>Растворить и удалить Мокроту:</i> <i>ширококолокольчик крупноцветковый</i>	318
<i>Другие лекарственные растения для выведения</i> <i>Сырости и Мокроты в китайской медицине</i>	320
<i>Лекарственные средства китайской медицины</i> <i>для выведения Сырости и Мокроты</i>	321

СКОПЛЕНИЕ СЫРОСТИ И ЖАРА	323
Скопление Сырости и Жара у господина Р.	325
Конституциональное скопление Сырости и Жара – сочетание патологических факторов с противоположными свойствами	326
Какие причины могут привести к скоплению Сырости и Жара?	326
Определите, есть ли у вас скопление Сырости и Жара.....	327
Болезни при конституциональном скоплении Сырости и Жара.....	330
Камни – патологический продукт, образующийся вследствие скопления Сырости и Жара	330
Геморрой – Сырость и Жар в Толстом Кишечнике.....	331
Диетические рекомендации при скоплении Сырости и Жара.....	332
Ешьте больше маши и других бобовых.....	332
Познакомьтесь – погостемон каблин.....	335
Исключите алкогольные напитки	337
Ограничьте сладкую и жирную пищу.....	337
Перечень продуктов, рекомендуемых лицам со скоплением Сырости и Жара	337
Чай «восьми драгоценностей» для выведения Сырости и Жара ...	339
Чудодейственные точки, которые позволят вам избавиться от скопления Сырости и Жара	339
Три «желтых»	342
Желтый № 1 – шлемник байкальский.....	343
Желтый № 2 – коптис китайский.....	344
Желтый № 3 – бархат амурский.....	344
Другие лекарственные растения для выведения Сырости и Жара в китайской медицине.....	345
Лекарственные средства китайской медицины для выведения Сырости и Жара	347
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	349

Введение

«惟五脏充足，六腑调和，经脉强盛，虽有所伤，亦不为病。若脏腑经络原有不足，又不知持重调摄，而放纵无常，焉得无病?»

(«医学真传»)

«Когда пять органов-хранителей наполнены, шесть органов-проводников гармоничны, каналы и сосуды крепки; если и будет повреждение, болезни не возникнет. Если органы и каналы изначально имеют недостаток, да еще не придавать значения методам регуляции, пренебрегать правилами и не учесть постоянства, как же не будет болезней?»

(«Истинная передача медицинских знаний»)

Имя знаменитого врача Бянь Цюэ знает в Китае и стар, и млад. Трудно переоценить вклад этого уникального человека в развитие китайской медицины. Никто не мог в Поднебесной сравниться с ним в искусстве лечения болезней. Вместе с тем в философском трактате «Хэ гуань цзы» приводится следующий диалог Бянь Цюэ и Вэнь-хоу (эпоха династии Вэй):



Вэнь-хоу. В вашей семье три брата, и все искусны в медицине. Кто же, в конце концов, лучший?

Бянь Цюэ. Лучшим является старший брат, средний брат уступает ему, я же хуже всех.

Вэнь-хоу. Тогда почему же ты самый знаменитый?

Бянь Цюэ. Когда мой старший брат лечит болезни, то он лечит их еще до того, как они возникли. Обычные люди даже и не знают, что он удалил проблему, пока она не проявилась. Поэтому его слава и не распространяется. Второй брат диагностирует болезни и лечит их на ранней стадии. Все полагают, что он способен справиться только с незначительной проблемой, поэтому его известность не выходит за пределы нашего уезда. А я, Бянь Цюэ, оказываю помощь, когда недуг стал серьезным. Все видят, что я укалываю сосуды, чтобы пустить кровь, делаю аппликации на кожу или провожу другие манипуляции, и считают, что я обладаю медицинским искусством высокого уровня. Поэтому моя слава гремит по всей стране.

Вэнь-хоу. Превосходно сказано.

Конституциональные
типы китайской
медицины

Что такое конституция?

Китайская медицина уделяет огромное внимание недопущению возникновения болезней, и этим она выгодно отличается от многих других медицинских систем. Уже в «библии китайской медицины», как часто называют основополагающий «Канон Желтого Императора о Внутреннем» («Хуанди Нэй Цзин»), говорится, что «врач высшего уровня лечит еще не болезнь», «лечить заболевание после того, как оно возникло, это все равно что копать колодец, когда хочется пить, или ковать оружие, когда началась война». Приведенный выше разговор Бянь Цюэ и Вэнь-хоу очень поучителен. Выражаясь более современно, можно сказать, что Бянь Цюэ силен в лечении болезней, средний брат может скорректировать состояние пациента на стадии предболезни, а старший брат регулирует конституциональные особенности.

Конституциональные особенности, или просто конституция, – комплекс устойчивых структурно-анатомических, физиологических, психологических и адаптационных особенностей организма, сформировавшийся под воздействием врожденных и приобретенных факторов.

Что же это за такие конституциональные особенности, умение определять и корректировать которые составляет высший уровень врачебного искусства?

Факторы, влияющие на формирование конституции

Все разнообразие факторов, которые определяют наш конституциональный тип, можно разделить на две большие группы – врожденные и приобретенные.

Врожденные факторы включают в себя наследственные признаки родителей, расовые признаки, особенности, закладываемые во время зачатия, беременности и родов. Эти особенности довольно стабильны, но вместе с тем индивидуальны. На них можно повлиять только до рождения ребенка, поэтому подготовка к беременности, забота о своем здоровье и забота о здоровье своей «половины» – все это есть способы для того, чтобы родить крепкого и умного малыша.

Приобретенные факторы включают жизненные условия, питание, эмоции, климат, социальную среду, а также действие болезней и проводимого лечения. Эти факторы играют очень важную роль в формировании, развитии и изменении конституции.

Конституциональные типы китайской медицины

Китайская медицина выделяет **ДЕВЯТЬ базовых конституциональных типов:**

- I. Пустота энергии (Ци)
- II. Пустота Ян
- III. Пустота Инь
- IV. Пустота Крови
- V. Застой энергии (Ци)
- VI. Застой Крови
- VII. Избыток Ян
- VIII. Скопление Мокроты и Сырости
- IX. Скопление Сырости и Жара

При помощи опроса, осмотра мы можем определить, к какому конституциональному типу относится тот или иной человек.

Для чего нужно знать свой конституциональный тип?

Каждый из вышеперечисленных типов имеет свои особенности. Эти особенности определяют склонность к тем или иным патологическим процессам, тем или иным заболеваниям. Если мы научимся корректировать свою конституцию, то тем самым мы сможем не допустить развития болезней, обеспечим себе долгую здоровую жизнь.

С помощью этой книги вы научитесь определять, к какому конституциональному типу вы (или другой человек) относитесь, овладеете лечебно-профилактическими методами восточной медицины: точечным массажем, подбором диеты, использованием лекарственных растений и композиций.

Пустота энергии

«气甚则物壮，气弱则物衰。」

(«素问玄机原病式»)

«Если энергия обильна, то вещь крепка;
если энергия слаба, то вещь дряхла».

(«Образцы сокровенных механизмов
здоровья и болезней к «Простым вопросам»»)

Пустота энергии (Ци) – комплекс конституциональных особенностей, развивающийся вследствие недостатка изначальной энергии-Ци и проявляющийся снижением функции внутренних органов, слабостью дыхания, снижением жизненной активности организма.

КЛИНИЧЕСКИЙ СЛУЧАЙ

Господин К. с Пустотой энергии

Однажды ко мне на прием пришел молодой мужчина К. с жалобами на слабость, недостаток сил. Ему недавно исполнилось 30 лет. В этом возрасте мужчина должен находиться в самом расцвете сил.

«В возрасте три раза по 8 лет энергия Почек уравновешена, связки и кости крепкие, вырастают зубы мудрости, рост организма достигает предела. В возрасте четыре раза по 8 лет связки и кости достигают расцвета, мышцы налиты силой».

«Канон Желтого Императора о Внутреннем».

И хотя господин К. на первый взгляд не выглядит особо худым и изможденным, вместе с тем в последние два года его постоянно преследует ощущение усталости. Иногда на работе он устает до такой степени, что, когда вечером приходит домой, у него даже нет сил перекинуться парой слов с женой и сыном. К. в юности активно занимался спортом, принимал участие в соревнованиях, однако сейчас, когда он всего лишь энергично поднимается на второй этаж, ему не хватает воздуха.

Начиная с осени К. постоянно подхватывает те или иные вирусы. Как бы он тепло ни одевался, за последний год К. уже болел ОРЗ шесть раз, дважды простуда осложнилась бронхитом. При этом в характере течения простудных заболеваний по сравнению с прошлым произош-

ли существенные качественные изменения. В разгар заболевания температура тела ни разу не превышала 37,8 °С, но при этом сохранялась длительное время (одну-две недели). Раньше К. болел редко, и хотя порой температура была очень высокой, она держалась максимум два-три дня, затем снижалась, и на следующий день он чувствовал себя вполне здоровым.

Помимо физической слабости К. ощущает себя эмоционально опустошённым, его часто беспокоит апатия, не хочется ничего делать. Даже любимая работа – К. является владельцем художественной галереи – не «зажигает» его, как раньше.

Это и есть классический пример Пустоты энергии-Ци – нехватки жизненных сил.

Конституциональная Пустота энергии – нехватка жизненных сил

Жизненная энергия, по-китайски Ци, наполняет все наше тело, весь наш организм. Подобно тому как бензин, сгорая, приводит в движение двигатель, энергия-Ци является топливом, которое поддерживает жизнедеятельность человека.

Часть энергии в виде изначальной Ци закладывается при зачатии и передается нам от родителей, в китайской медицине ее называют Пред-Небесной Ци. Другая часть пополняется из окружающего мира после нашего рождения в течение всей жизни, ее называют Пост-Небесной Ци. Это пополнение происходит главным образом из «светлой энергии» воздуха и «энергии воды и злаков», то есть энергии пищи.

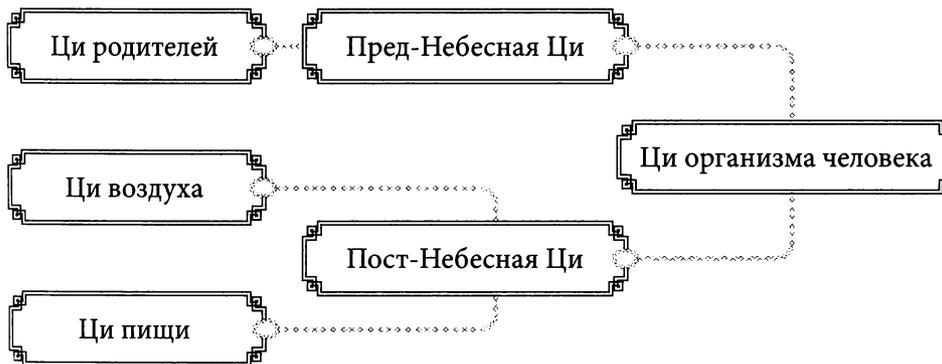
Можно сказать, что наша энергетика зависит от исходного состояния Ци, сформированного при зачатии и во время внутриутробного развития, а также от баланса между расходом Ци на поддержание процессов жизнедеятельности и ее восполнением из пищи и воздуха.

Китайский иероглиф «ци» состоит из двух частей, так называемых графем:

氣

气 – древнее изображение пара, испарений. Энергия, как и пар, это тонкая, эфемерная субстанция, которую мы не всегда можем непосредственно увидеть или потрогать, но вместе с тем мы можем видеть внешние проявления ее действия.

米 – изображение набухшего и начинающего прорасти зерна. Энергия-Ци скрыта внутри зерна, дает ему потенцию и жизненные силы, позволяет зерну развиваться в целое растение.



У здоровых и гармоничных людей организм полон жизненных сил. Они бодры, энергичны, жизнерадостны. Часть людей постоянно чувствует слабость, повышенную утомляемость, при небольшой физической нагрузке у них появляется одышка, они часто простужаются. Это и есть признаки недостатка энергии.



Какие причины могут привести к Пустоте энергии?

Конституциональная Пустота энергии может сформироваться вследствие энергетической слабости организма родителей, когда плоду передается недостаточное для полноценного развития количество Ци. Недостаток энергии также может быть следствием скудного поступления энергии с пищей и воздухом. И наконец, энергии может не хватать при ее чрезмерных тратах по тем или иным причинам.

Причины формирования Пустоты Ци:

- ✓ **Врожденный недостаток энергии:** слабый организм родителей, нарушения внутриутробного развития, преждевременные роды.
- ✓ **Чрезмерное переутомление:** чрезмерная работа, особенно физический труд, большие спортивные нагрузки.
- ✓ **Гиподинамия:** недостаточные физические нагрузки, праздный образ жизни.
- ✓ **Нерациональное питание:** искусственное вскармливание, предпочтение одних продуктов питания в ущерб другим, недостаточное питание, употребление рафинированных продуктов, употребление продуктов с пищевыми добавками и консервантами.
- ✓ **Неграмотное снижение массы тела:** чрезмерное увлечение средствами и диетами для похудения, неправильное их применение.
- ✓ **Длительные заболевания** приводят к истощению и снижению энергетического потенциала организма.

- ✓ **Неправильное дыхание:** поверхностное дыхание, дыхание ртом, а не носом вследствие искривления носовой перегородки, полипов, аденоидов и других заболеваний.
- ✓ **Старение:** с возрастом энергия истощается, ее количество уменьшается.

Определите, есть ли у вас недостаток энергии-Ци

Недостаток энергии можно в целом охарактеризовать как упадок жизненных сил. При этом состоянии происходит снижение активизирующей, согревающей, защитной, удерживающей, метаболической функций Ци.

- ✓ **Основные признаки:** робкий, тихий голос, одышка, слабость, высокая утомляемость, подавленность, дряблость мышц, потливость.
- ✓ **Сопутствующие признаки:** бледное лицо, тусклый взгляд, пища кажется пресной, отсутствие вкусовых пристрастий к пище, тусклые волосы, головокружение, забывчивость, могут быть запоры или неоформленный стул, ощущение неполного опорожнения кишечника после дефекации, мочеиспускание нормальное или слегка увеличенное.
- ✓ **Общие особенности организма:** снижение устойчивости к воздействию внешних патогенных факторов, частые простуды, склонность к затяжному течению болезней и их хронизация, опущение внутренних органов, гипотония, метеозависимость.
- ✓ **Психоэмоциональные особенности:** интравертность, погруженность в собственный мир, молчаливость, эмоциональная неустойчивость, лабильность, робость, нерешительность, нелюбовь к риску, низкая активность, утрата интереса и воли к жизни.
- ✓ **Диагностика по языку:** бледный язык с белым налетом.
- ✓ **Диагностика по пульсу:** слабый (*жо*), пустой (*сюй*) пульс.

ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ СОВЕТ

*Высуньте язык и посмотритесь в зеркало.
Если вы видите следующие признаки, то у вас Пустота энергии:*

- ✓ цвет языка бледный;*
- ✓ белый налет.*

ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ КОСМЕТОЛОГОВ!

Для лиц с Пустотой Ци характерна сухая или аллергичная кожа, худое атрофичное лицо, может быть отечность век и конечностей, обвислая грудь, бледные пигментные пятна, которые при беглом осмотре иногда можно и не заметить, при этом их площадь может быть большой.

«Наполнен ли мой организм энергией? Есть ли у меня Пустота Ци?» – спросите вы. Ответить на этот вопрос вам поможет следующий тест.

Тест для определения конституциональной Пустоты энергии:

1. Меня бросает в пот от небольшого эмоционального волнения.
2. Я легко устаю.
3. У меня тихий голос.
4. У меня часто бывает подавленное, безрадостное настроение.
5. Я часто простужаюсь.
6. Я плохо приспосабливаюсь к социальным и природным изменениям.
7. Я страдаю забывчивостью.

8. У меня часто бывает бессонница.
9. У меня часто бывает потливость без видимых причин.
10. При подъеме на пятый этаж у меня появляется одышка.
11. У меня нет чувства защищенности. Я боюсь, что меня бросит любимый человек.
12. Мне часто снятся кошмары.
13. Я полный, но при этом слабый.
14. При гриппе у меня редко бывает высокая температура.
15. Простудные заболевания у меня носят затяжной характер, часто дают осложнения.
16. Я люблю сладкое.
17. Вечером после работы в переполненном общественном транспорте у меня часто кружится голова.
18. Я люблю утром поваляться в кровати.
19. Выходные я провожу лежа на диване.
20. На собраниях я не люблю высказывать свое мнение.
21. Мне неприятно, если люди рядом со мной громко разговаривают.
22. У меня плохой аппетит.
23. Я часто испытываю робость, нерешительность.
24. У меня часто болит горло.
25. Проснувшись утром, я не чувствую себя отдохнувшим.

Чем больше вы дадите положительных ответов, тем более у вас выражен недостаток Ци. Если число таких ответов у вас составляет 10 или более, то можно сказать, что у вас конституциональная Пустота энергии.

Спросите себя, в чем причина этого состояния. Проанализируйте свой образ жизни и избавьтесь от вредных привычек. Обратите осо-

бое внимание на рацион питания, приведите в гармонию эмоции. Обратитесь к специалисту по китайской медицине, он поможет вам составить индивидуальную программу коррекции состояния организма. При необходимости пройдите курс лечения, направленный на восполнение энергии.

Болезни при конституциональной Пустоте энергии-Ци

При Пустоте энергии снижается устойчивость организма к воздействию патогенных факторов, в результате наш организм часто капитулирует под натиском внешних и внутренних причин, вызывающих болезни. Для лиц с Пустотой Ци не характерно развитие острых заболеваний, болезни таких людей являются длительными, хроническими, рецидивирующими.

Частые простудные заболевания – следствие недостатка энергии

Простуда – заболевание, хорошо знакомое на личном опыте каждому. Если вы разочек простыли, но через несколько дней поправились и ваше самочувствие такое же хорошее, как до болезни, то поводов для беспокойства нет. Но если простуды постоянно преследуют вас, если, только-только поправившись, вы вновь заболеваете – внимание: иммунитет ослаб, нарушена защитная функция Ци!

О недостатке энергии также может свидетельствовать слабая температурная реакция. Если при гриппе у вас не поднимается температура, то это может быть признаком слабости организма.

С точки зрения китайской медицины простуда развивается при проникновении в организм человека через кожные поры, рот

или нос внешних патогенных факторов. Это могут быть Холод, Жар (Огонь), Сырость, Сухость или Зной.

Не все люди, подвергшиеся воздействию внешних патогенных факторов, заболевают. Предпосылкой для развития простуды является несостоятельность защитных сил. Поэтому, чтобы не болеть, восполняйте Ци, укрепляйте защитную энергию вашего организма.

ПЕЙТЕ НА ЗДОРОВЬЕ!

ЧАЙ ИЗ СОЛОДКИ И УНАБИ

Состав: корни солодки – 5 г, унаби – 3 шт., черный чай.

Действие: восполняет энергию, улучшает функцию селезенки и желудка, укрепляет «источник образования энергии и Крови», повышает иммунитет.

ЧУДО-ТОЧКИ!

Среди всех внешних патогенных факторов Ветер является «главой ста болезней». Китайские врачи полагают, что Ветер может быть проводником, который помогает другим патогенным факторам проникнуть внутрь тела человека.

«Ворота ветра», «пруд ветра», «резиденция ветра» – вот имена точек-помощников, которые защитят вас и не позволят Ветру и другим вредоносным факторам одолеть барьер защитной Ци и вызвать простуду. Массаж этих трех точек служит отличным средством как профилактики, так и лечения простудных заболеваний.

ФЭН-МЭНЬ (V 12) 风门

«Фэн» – ветер, «мэнь» – ворота. Фэн-мэнь – «ворота ветра». Это важная точка для профилактики и лечения заболеваний, вызванных патогенным Ветром.

Точка находится на канале мочевого пузыря. Канал мочевого пузыря является самым длинным, занимает самую большую площадь из всех каналов тела человека. Он тесно связан с защитной энергией, поэтому в древнекитайских медицинских источниках данный канал сравнивают с изгородью, забором, который преграждает путь и не дает патогенным факторам проникнуть внутрь. Кроме того, фэн-мэнь является точкой пересечения канала мочевого пузыря и чудесного сосуда ду-май, который, в свою очередь, управляет всей янской энергией организма и является «морем янских каналов».

Воздействуя на фэн-мэнь, мы можем укрепить защитную энергию, повысить иммунитет, избавиться от постоянных простудных заболеваний. Данная точка также эффективна для профилактики и лечения ОРЗ, при этом особенно подходит при простуде, вызванной ветром и холодом.

Локализация: на 1,5 цуня кнаружи от места под остистым отростком II грудного позвонка (рис. 1).

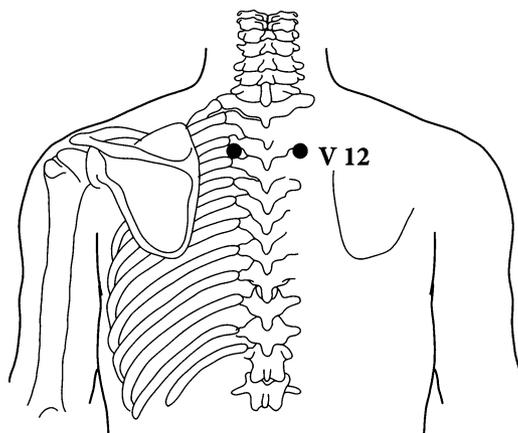


Рис. 1. Точка фэн-мэнь (V 12)

ФЭН-ЧИ (VB 20) 风池

«Фэн» – ветер, «чи» – озеро, пруд. Фэн-чи – «пруд ветра». Располагается в углублении в виде озера и используется для профилактики и лечения заболеваний, вызванных патогенным Ветром.

Точка находится на канале желчного пузыря. Древние китайцы представляли этот энергетический канал в виде осевого механизма, который контролирует потоки движения Ци в организме человека. Они сравнивали канал желчного пузыря с дверной петлей. Подобно петле, которая позволяет двери открываться и закрываться, канал желчного пузыря обеспечивает гармонию движения Ци внутрь и наружу, поддерживает гармонию обмена энергией между человеком и окружающим миром.

Массаж точки фэн-чи поддерживает деятельность осевого механизма, что дает возможность светлой, чистой, полезной энергии проникать и наполнять наш организм, но не позволяет проходить внутрь патогенным факторам. Точка фэн-чи используется для профилактики и лечения простуды. Она особенно эффективна при простуде Ветра и Жара.

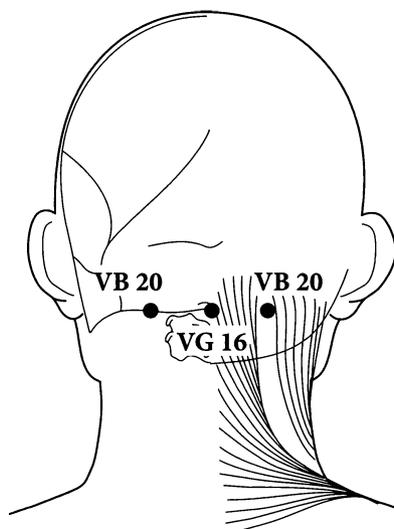


Рис. 2. Точка фэн-чи (VB 20) и точка фэн-фу (VG 16)

Локализация: под затылочной костью, в углублении между верхними концами грудинно-ключично-сосцевидной и трапециевидной мышц (рис. 2).

ФЭН-ФУ (VG 16) 风府

«Фэн» – ветер, «фу» – резиденция, чертоги, дворец. Фэн-Фу – «резиденция ветра». Точка расположена в области затылка, в этом месте патогенный Ветер особенно часто проникает внутрь тела человека. Используется при лечении всех болезней, вызванных патогенным Ветром.

Точка находится на чудесном сосуде ду-май. Ду-май – сосуд управитель, он управляет всей янской энергией организма человека, является «морем янских каналов». Энергия сосуда ду-май является важной питающей базой для защитной Ци, которая циркулирует на поверхности тела и оберегает нас от воздействия внешних вредоносных факторов.

Точка фэн-фу является одной из важнейших лечебно-профилактических точек при частых ОРЗ.

Локализация: на задней срединной линии, на 1 цунь выше задней границы роста волос, в углублении между затылочной костью и I шейным позвонком, между трапециевидными мышцами (рис. 2).

ЧУДОДЕЙСТВЕННЫЕ СРЕДСТВА!

Юй Пин Фэн Вань – Пилюли яшмовая ширма от Ветра

«Внутри организма существует жизненная энергия (Ци), поэтому вредоносная энергия не может действовать».

(«Канон Желтого Императора о Внутреннем»)

Защитная энергия, циркулирующая на поверхности тела человека, представляет собой ширму, которая препятствует проникновению патогенных факторов внутрь тела. Эти древние восточные представ-

ления можно сравнить с барьерными функциями кожи и слизистых, барьерной функцией иммунной системы, описываемых в западной физиологии и медицине.

Если защитная Ци ослаблена, то организм менее стоек к воздействию вредоносных факторов, что проявляется в первую очередь частыми простудными заболеваниями. Такие дети и взрослые проходят в медицинской истории болезни под аббревиатурами ЧБ (часто болеющие) и ДБ (длительно болеющие). В китайской медицине такое состояние носит название «синдром слабости защитной энергии».

Для восполнения защитной энергии китайские врачи создали уникальное высокоэффективное средство, которое назвали *Юй Пин Фэн Вань* – «Пилюли яшмовая ширма от Ветра».

В состав средства входят корни сапожниковии растопыренной (по-китайски «фан фэн» – «защищающая от ветра»), которые защищают человека от воздействия ветра и других патогенных факторов, а также корни астрагала перепончатого и атрактилодеса крупноголового, которые служат цели восполнения энергии.

***Юй Пин Фэн Вань (ФПЭ 815)** – «Пилюли яшмовая ширма от Ветра» – питают энергию, укрепляют поверхность тела, прекращают потливость. Используются при Пустоте защитной энергии, частых простудных заболеваниях.*

Вы гипотоник? У вас не хватает энергии для того, чтобы двигать Кровь

Если ваше артериальное давление составляет менее чем 90/60 мм рт. ст., то такое состояние называется гипотонией. Согласно статистике, гипотония встречается примерно у 4% людей. Низкое давление проявляет себя слабостью, при этом ощущение упадка сил несоизмеримо с объемом выполняемой работы, даже легкий труд может ка-

заться просто невыполнимым. Другое частое проявление гипотонии – это головная боль. Она может варьироваться от ощущения тяжести до такого состояния, когда голова просто «раскалывается» от боли. Боль, как правило, провоцируется умственным или физическим перенапряжением и может сопровождаться бессонницей, снижением концентрации внимания, потемнением в глазах, шумом в ушах, слабостью в ногах. Может случиться обморок вследствие недостатка кровоснабжения и кислородного голодания головного мозга.

«Энергия – движущая сила Крови», – учат нас китайские врачи. Энергия Сердца заставляет орган сокращаться и приводит Кровь в движение. При Пустоте энергии Ци Сердца истощена, насосная функция органа ослабевает, тонус сосудистой стенки снижается, давление падает. Поэтому, если вы страдаете от гипотонии, ключ к избавлению от этого состояния в восполнении Ци. Энергия наполнится, артериальное давление поднимется, в результате ваше самочувствие улучшится кардинальным образом.

ЧУДО-ТОЧКИ!

Для восполнения Ци Сердца используйте точку шэнь-мэнь.

ШЭНЬ-МЭНЬ (С 7) 神门

«Шэнь» – Дух, «мэнь» – ворота. Шэнь-мэнь – «ворота Духа». Воздействие на эту точку способствует нормализации состояния Духа-Шэнь, который хранится в Сердце.

Точка находится на канале сердца, она является точкой изначальной Ци этого органа. Воздействие на точку шэнь-мэнь позволяет восполнить энергию Сердца, вместе с тем точка оказывает общее гармонизирующее действие на сердечно-сосудистую систему. Ее можно использовать как для пробуждения Духа и ликвидации усталости, так и для ликвидации беспокойства, нормализации сна, улучшения памяти.

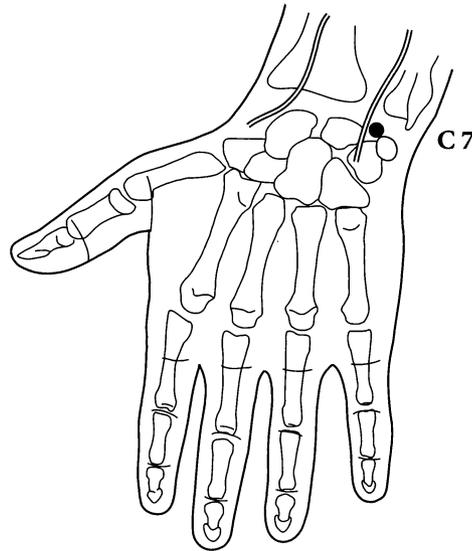


Рис. 3. Точка шэнь-мэнь (С 7)

Локализация: у локтевого края проксимальной лучезапястной складки (рис. 3).

Гипотоникам также можно порекомендовать чаще есть такие продукты, как семена лотоса, унаби, лонган, шелковица, баранина, курятина. Во время приготовления мяса можно добавлять корни женьшеня, дудника.

ПЕЙТЕ НА ЗДОРОВЬЕ!

ЧАЙ С КРАСНЫМИ УНАБИ И КОДОНОПСИСОМ

Состав: красные унаби – 10 шт., корни кодонопсиса – 10 г.

Действие: восполняет Ци и Кровь Сердца, пестует Дух-Шэнь.

Положить ингредиенты в кастрюльку. Унаби необходимо немного размять. Добавить 500 мл воды, довести до кипения и варить на медленном огне 20 минут.

Профильтровать и пить в течение дня.

Если у вас понижено артериальное давление, то вам не следует резко вставать. Сначала потянитесь, подвигайте руками и ногами, а затем не спеша принимайте вертикальное положение. Активное движение начинайте через 5-10 минут, дайте возможность сосудам адаптироваться к изменению положения тела.

Опущение внутренних органов – одна из форм Пустоты энергии

Одна из функций энергии организма человека, которые описывает китайская медицина, – удерживающая. Селезенка относится к элементу Земля, ей соответствует центр среди сторон света. Энергия Селезенки удерживает на месте другие органы, не дает им опускаться. Если Ци Селезенки недостаточна, то ее удерживающее действие ослабевает, что приводит к опущению внутренних органов.

Для коррекции этого состояния основатель средневековой медицинской школы восполнения элемента Земля Ли Гао предложил одно из самых знаменитых китайских средств – пилюли *Бу Чжун И Ци Вань*.

Бу Чжун И Ци Вань (ФПЭ 813) – «Пилюли, восполняющие Центр и питающие энергию» – восполняют Центр и питают энергию, поднимают Ян и ликвидируют провал. Используются при Пустоте энергии Селезенки и Желудка, провале энергии вниз.

БАЙ-ХУЭЙ (VG 20) 百会

«Бай» – сто, «хуэй» – собрание. Бай-хуэй – «сто собраний». В этой точке скапливается янская энергия.

Точка находится на чудесном сосуде ду-май, который является «морем всех янских каналов». Точка находится на макушке головы и обладает поднимающим действием. Она усиливает удерживающую функцию энергии и может использоваться при провале Ци Селезенки и опущении внутренних органов.

Локализация: в области макушки головы, на линии, соединяющей кончики ушей (рис. 4).

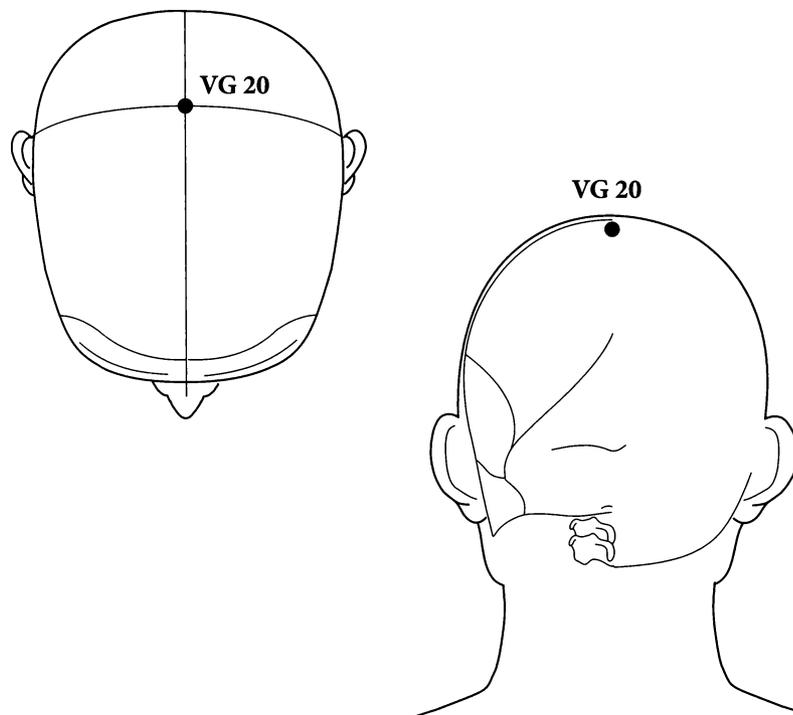


Рис. 4. Точка бай-хуэй (VG 20)

Диетические рекомендации при недостатке энергии

Ешьте больше сладких продуктов

Лица с Пустотой энергии должны стараться больше есть сладких продуктов с нейтральными или теплыми свойствами. Согласно теории «Пяти вкусов» китайской медицины, сладкий вкус обладает восполняющим, гармонизирующим и смягчающим действием. Среди внутренних органов сладкий вкус соответствует Селезенке. Селезенка же является «*Пост-Небесной основой организма человека*», «*источником образования энергии и Крови*». Сладкие лекарственные растения, сладкие продукты питания оздоравливают Селезенку, улучшают ее функцию, способствуют наполнению организма энергией.

Среди злаков такими свойствами обладают рис, черный рис, просо, ячмень; из фруктов можно назвать тыкву, финики, лонган (драконов глаз). В океане лекарственных растений наиболее ярким примером является солодка. Отличным средством для восполнения энергии является мед.

Восполняйте Ци, а не разрушайте Ци

Обычная Пустота Ци, как правило, не представляет из себя серьезную проблему. По сравнению с другими конституциональными типами она реже приводит к развитию тяжелых заболеваний. При Пустоте Ци не происходит существенного нарушения баланса Инь и Ян. В этом случае нужно только поддерживать энергетику организма методом «нейтрального восполнения», тогда как в случае недостатка янского или иньского начала нужно проводить соответственно «согревающее» или «охлаждающее восполнение». Для «нейтрального восполнения» как раз и подходят продукты со сладким вкусом и нейтральными свойствами, которые действуют очень деликатно, гармонично наполняют нас энергией, не изменяя существенным образом существующий баланс Инь и Ян.

В противовес продуктам, восполняющим Ци, существуют продукты, которые способны «разрушать» Ци. Это не означает, что они являются абсолютно вредными и мы должны всегда воздерживаться от их употребления. Эти продукты очень сильно двигают энергию в организме человека, и это их свойство используется, когда есть застой Ци. Но у людей с Пустотой энергии такое сильноедвигающее действие может приводить к повреждению энергии, уменьшению ее количества, ослаблению организма. Иными словами, их «повреждающее» действие проявляется только в случае недостатка Ци. К таким продуктам относятся редька, боярышник, сельдерей. Если у вас при тестировании или обследовании методами китайской медицины выявляется Пустота энергии, то употребление этих продуктов следует ограничить или вообще исключить.

Оптимальным является сочетание диетического и лекарственного восполнения

Если во время приготовления пищи вы добавите в блюда некоторые лекарственные растения, то целительные свойства вашей диеты станут еще более высокими. В Китае «яо шань» – лечебное питание с добавлением лекарственных растений – составляет целый самостоятельный раздел Пути пестования жизни.

При Пустоте Ци к уже имеющимся на кухне пряностям и травам можно добавить женьшень, астрагал, ганодерму, атрактилодес, солодку. Грамотное их сочетание и использование в кулинарии может не только сделать вашу пищу настоящим лекарством, но и придать ей новое, неведомое ранее разнообразие вкусовых ощущений.

Сочетание постных и скоромных блюд

С точки зрения китайской медицины сочетание в рационе питания злаков, овощей и фруктов, с одной стороны, и мяса, рыбы, птицы, яиц, молочных продуктов, с другой стороны, в наибольшей степени спо-

способствует потребностям организма человека. Если посмотреть на приводимый ниже список продуктов питания, рекомендуемых лицам с конституциональным типом Пустоты Ци, то вы обнаружите, что он включает в себя большое количество продуктов животного происхождения. Супы, бульоны, похлебки, тушеные на пару, тушеные в глиняной посуде мясные блюда с глубокой древности использовались в Китае для восполнения энергии и, в частности, для скорейшего восстановления сил после тяжелых заболеваний. Только нужно иметь в виду, что даже скромная пища должна быть легкой и необильной. Жирная, жареная, тяжелая для пищеварения пища создает избыточную нагрузку для селезенки и желудка, она может нарушить работу этих органов и усугубить недостаток Ци в нашем организме.

Мастера цигун советуют есть пищу, содержащую побольше Ци

Мастера цигун считают, что различные продукты содержат различную по качеству энергию. Что касается продуктов животного происхождения, то более подвижные, функционально более активные части и органы животных содержат большее количество чистой, хорошей, полезной для организма энергии.

Например, когда мы едим рыбу, то предпочтительнее выбрать голову, плавники и хвост, так как это наиболее подвижные части рыбы. Когда мы едим свинину, то лучше съесть свиные уши и хвост, а когда нам предлагают кусок курицы, то лучше выбрать крылья и лапки. У коровы, так как она практически постоянно ест и переваривает траву, наиболее энергетически полезным является желудок (рубец). У барана таким органом являются почки, а у медведя – лапы.

В отношении растений общий принцип таков: дикорастущие растения более полезны человеку. Хотя дикие, выросшие и созревшие в горах, лесу или пустыне плоды часто более кислые, более жесткие, меньше по размерам, чем те, которые выросли на грядках, но для человека они полезнее. Поэтому походы в лес за ягодами, грибами – это не толь-

ко отличная физическая нагрузка на свежем воздухе, но и источник хорошей энергии в виде собранных даров леса.

Перечень продуктов, рекомендуемых лицам с Пустотой Ци

БАТАТ

Свойства: нейтральные. **Вкус:** сладкий.

Действие: восполняет энергию Селезенки и Желудка, порождает Жидкости и прекращает жажду, послабляет.

Батат *«оказывает восполняющее действие при Пустоте и усталости, питает энергию и силы, оздоравливает Селезенку и Желудок»*. Он оказывает хорошее лечебное действие при слабости, одышке, нарушении проходимости желудка и кишечника, запорах вследствие Пустоты энергии. При Пустоте Ци Селезенки его можно регулярно использовать в качестве гарнира. Однако следует иметь в виду, что батат также обладает иньскими свойствами клейкости, жирности. Если его съесть слишком много, то это может вызвать чувство тяжести, отрыжку. Во избежание этого необходимо сочетать батат с пряностями, которые двигают энергию и не дают развиваться застою.

КОРОТКОЗЕРНЫЙ РИС

Свойства: нейтральные. **Вкус:** сладкий, пресный.

Действие: восполняет энергию Селезенки и Желудка.

Восполняет энергию Селезенки и Желудка, гармонизирует взаимоотношения между пятью внутренними органами-цзан, прекращает беспокойство и жажду. Рис является важнейшей составляющей китайской кухни. Жидкая рисовая каша – это то, без чего не представляют себе полноценного завтрака большинство китайцев. С ее помощью можно укрепить организм, улучшить пищеварение и восполнить

силы ослабленных больных, женщин после родов, стариков и детей. Короткозерный рис входит в состав многих лекарственных сборов китайской медицины, а высушенные проростки риса являются лекарством, способствующим перевариванию пищи и более полному усвоению питательных веществ.

КЛЕЙКИЙ РИС

Свойства: теплые. **Вкус:** сладкий.

Действие: восполняет энергию Селезенки и Желудка, укрепляет поверхность тела.

Очень богат питательными веществами. Оказывает лечебное действие при поносе, снижении аппетита, его можно активно включать в рацион больных с хроническим гастритом, пептической язвой.

КИТАЙСКИЙ ЯМС (ДИОСКОРЕЯ)

Свойства: теплые. **Вкус:** сладкий.

Действие: восполняет энергию Селезенки и Желудка, питает энергию Легких и Почек.

Как подчеркивают древние источники по китайской медицине, ямс «не горячий и не высушивающий», с одной стороны, он способен «восполнять энергию Селезенки», а с другой – «питать Инь Желудка». Уникальность этого растения также состоит в том, что оно не только благотворно влияет на функции Селезенки и Желудка, но и укрепляет Цзин и увлажняет Почки. Иными словами, китайский ямс действует и на Пред-Небесную, и на Пост-Небесную основу организма человека.

МОРКОВЬ

Свойства: нейтральные. **Вкус:** сладкий.

Действие: оздоравливает Селезенку и ликвидирует застой, увлажняет кишечник и послабляет, убивает паразитов.

Морковь – это уникальный продукт, оказывающий многостороннее воздействие на человека. Она оздоравливает Селезенку и Желудок, восполняет Печень и просветляет глаза, выводит Жар и Яд, укрепляет Ян Почек. Морковь рекомендована как в свежем, так и в приготовленном виде при недостаточном питании, дискомфорте со стороны желудочно-кишечного тракта, запорах, половой слабости.

СОЕВЫЕ ПРОРОСТКИ

Свойства: нейтральные. **Вкус:** сладкий.

Действие: питают энергию, выводят Жар и Яд, увлажняют кожу, удаляют гиперпигментацию, излечивают бородавки.

Их действие подобно соевым бобам, при этом они особенно эффективны для профилактики заболеваний сосудов сердца и головного мозга, а также при онкологической патологии.

СОЕВЫЙ ТВОРОГ (СОЕВЫЙ СЫР, ДОУФУ, ТОФУ)

Свойства: прохладные. **Вкус:** сладкий.

Действие: восполняет энергию и гармонизирует Селезенку и Желудок, оздоравливает Селезенку и выводит Сырость, выводит Жар и Яд, растворяет Мокроту.

Соевый творог – это превосходный продукт для восполнения жизненных сил. Особенно ценным является то, что полезные вещества содержатся в нем в доступном и легкоусвояемом организмом человека виде.

КАРТОФЕЛЬ

Свойства: нейтральные. **Вкус:** сладкий.

Действие: питает энергию и оздоравливает Селезенку, выводит Яд.

Оздоравливает Селезенку и выводит Сырость, выводит Яд и ликвидирует воспаление, послабляет, снижает содержание сахара и ли-

пидов. Используется при плохом пищеварении, привычных запорах, хронических гастритах, суставных болях. Предотвращает развитие атеросклероза.

ЧЕРНАЯ ФАСОЛЬ

Свойства: слегка прохладные. **Вкус:** сладкий.

Действие: питает Цзин и Инь Почек, оздоравливает Селезенку и выводит Сырость, изгоняет Ветер и ликвидирует болезни суставов, выводит Яд.

Согласно теории Пяти Элементов, черный цвет соответствует элементу Вода, бобы по внешнему виду напоминают почки, поэтому среди всех бобовых черные бобы особенно полезны для почек.

ГРИБЫ СЯНГУ

Свойства: нейтральные. **Вкус:** сладкий.

Действие: питают энергию Селезенки, подавляют развитие опухолей.

Грибы сянгун широко используются в китайской кулинарии, благодаря своему особому аромату они создают необычную палитру вкусовых ощущений в целом ряде блюд китайской кухни. Грибы сянгун восполняют Печень и Почки, оздоравливают Селезенку и Желудок, питают энергию и Кровь, двигают энергию и растворяют Мокроту, выводят Яд. Грибы обладают значительным противоонкологическим действием, что привлекает к ним пристальное внимание ученых всего мира. Их нужно обязательно рекомендовать ослабленным людям, пожилым, лицам с анемией, сниженным иммунитетом, недержанием мочи, запорами, ожирением.

ГОВЯДИНА

Свойства: нейтральные. **Вкус:** сладкий.

Действие: восполняет энергию и Кровь, укрепляет связки и кости.

В Китае говорят: «Говядина восполняет энергию подобно корням астрагала», сам астрагал называют при этом «главой восполняющих растений» китайской медицины. Употребление говядины является отличным способом для восполнения жизненных сил.

КУРЯТИНА

Свойства: теплые. **Вкус:** сладкий.

Действие: согревает и восполняет Селезенку и Желудок, восполняет Цзин и питает костный мозг.

Мясо курицы можно использовать как лекарство для восполнения энергии, при нарушениях менструального цикла, анемии.

ВИНОГРАД

Свойства: нейтральные. **Вкус:** сладкий, кислый.

Действие: восполняет энергию и Кровь, питает Печень и Почки, укрепляет связки и кости, порождает Жидкости и прекращает жажду, ликвидирует беспокойство, стимулирует мочевыделение.

Недостаток Ци и Крови, ломота и боли в спине и пояснице, сердцебиения, головокружение, Пустота Печени и Почек, недостаток Инь Желудка, задержка жидкости, неврастения, кашель при Пустоте Легких, ревматические поражения суставов – вот далеко не полный перечень болезней, в диетическом лечении которых широко используется виноград. Виноградное вино в небольших количествах также способно восполнять энергию.

КЛУБНИКА

Свойства: прохладные. **Вкус:** кислый.

Действие: восполняет энергию и Кровь, оздоравливает Селезенку и ликвидирует похмелье, увлажняет Легкие и порождает Жидкости, выводит Жар и охлаждает Кровь.

Восполняющее действие клубники позволяет использовать ее как при Пустоте энергии, так и при Пустоте Крови.

ЯБЛОКИ

Свойства: прохладные. **Вкус:** сладкий, слегка кислый.

Действие: порождают Жидкости и увлажняют Легкие, ликвидируют беспокойство, удаляют зной, открывают Желудок, купируют похмелье, прекращают понос.

Рекомендуется есть побольше яблок при нарушениях пищеварения, запорах, ожирении, повышенном уровне холестерина в крови, анемии, витаминной недостаточности. Хотя яблоки сами непосредственно не восполняют Ци, их можно использовать при недостатке энергии. Долька этого фрукта перед едой «откроет Желудок» и подготавливает его к более полноценному усвоению питательных веществ.

СЕМЕНА ЛОТОСА

Свойства: нейтральные. **Вкус:** сладкий, вяжущий.

Действие: восполняют энергию Селезенки, связывают кишечник, укрепляют Почки и связывают Цзин, пестуют Сердце и успокаивают Дух.

Обычно семена лотоса входят в состав так называемой «каши восьми драгоценностей», также из них в сочетании с белыми древесными грибами иньэр и леденцовым сахаром можно делать напиток.

КАШТАНЫ

Свойства: теплые. **Вкус:** сладкий.

Действие: пестуют Желудок и оздоравливают Селезенку, восполняют Почки и укрепляют поясницу.

По эффективности своего восполняющего действия каштаны соперничают с такими «мэтрами китайской медицины», как женьшень, астрагал, дудник. Каштаны используются при плохом аппетите, отрыжке, жидком стуле, также они предотвращают развитие гипертонии, атеросклероза, ишемической болезни сердца.

КОРОВЬЕ МОЛОКО

Свойства: нейтральные. **Вкус:** сладкий.

Действие: питает Ци и Кровь, оздоравливает Селезенку и Желудок, порождает Жидкости и увлажняет кишечник.

Молоко является отличным восполняющим средством, которое создано самой природой. Питающее действие молока можно усилить, если добавить в него немного сладкого желтого меда.

ЯДРЫШКИ ГИНКГО

Свойства: нейтральные. **Вкус:** сладкий, горький, вяжущий.

Действие: связывают Легкие и успокаивают одышку, связывают и прекращают бели, убивают паразитов.

Используются при недостатке энергии, при слабости удерживающей функции Ци. Ядрышки гинкго необходимы лицам с учащением мочеиспускания, жидким стулом, обильными белями, они также эффективны при мастопатии, стенокардии, повышенном холестерине, кашле вследствие Пустоты Легких.

ЗАПОМНИТЕ!

Ядрышки гинкго обладают небольшой токсичностью, при употреблении их нужно очищать от кожицы и удалять зародышевый росток. Кроме того, их доза не должна превышать 20–30 штук.

Чай «восьми драгоценностей» для восполнения энергии

Культура так называемых чаев «восьми драгоценностей» составляет отдельный раздел в китайском Пути пестования жизни. В состав этих чаев входят, как правило, восемь компонентов, которые соответствуют мировому порядку, выражаемому восемью триграммами.

Чай «восьми драгоценностей» для восполнения энергии:

- ✓ унаби – 1 шт.;
- ✓ сушеные корни солодки – 1 г;
- ✓ леденцовый сахар – 1 шт.;
- ✓ сушеный лонган – 1 шт.;
- ✓ сушеный личжи – 1 шт.;
- ✓ сушеные ягоды дерезы – 3–5 шт.;
- ✓ изюм – 2–3 шт.;
- ✓ зеленый чай – 1,5 г.

Такой чай лучше всего заваривать в пиалу с крышкой. В одну порцию можно подливать кипятком несколько раз.

Чудодейственные точки, которые позволят вам избавиться от Пустоты энергии

Чтобы увеличить количество энергии, вы можете воспользоваться тысячелетним опытом китайских мастеров иглоукалывания и прижигания. Даже однократный простой массаж определенных точек способен вызвать невиданный прилив сил. Регулярный же точечный массаж позволит вам постоянно находиться в хорошем жизненном тоне.

ЦЗУ-САНЬ-ЛИ (E 36) 足三里

Название: «цзу» – нога, «сань» – три, «ли» – верста, древнекитайская мера длины, селение. Цзу-сань-ли – «селение на ноге в трех цунях [ниже колена]».

Локализация: на 3 цуня ниже верхнего края латерального мышцелка большеберцовой кости, на 1 цунь кнаружи от гребня большеберцовой кости (рис. 5).

Действие: восполняет энергию и Кровь, гармонизирует Селезенку и Желудок, укрепляет Ци, восстанавливает проходимость каналов и коллатералей.

Цзу-сань-ли – главнейшая точка для восполнения жизненной энергии-Ци. В Китае и других странах, где развита китайская медицина, ее знает практически и стар, и млад. «Если хочешь прожить 100 лет, точка цзу-сань-ли не должна заживать», – говорили практикующие прижигание этой точки врачи Срединного государства.

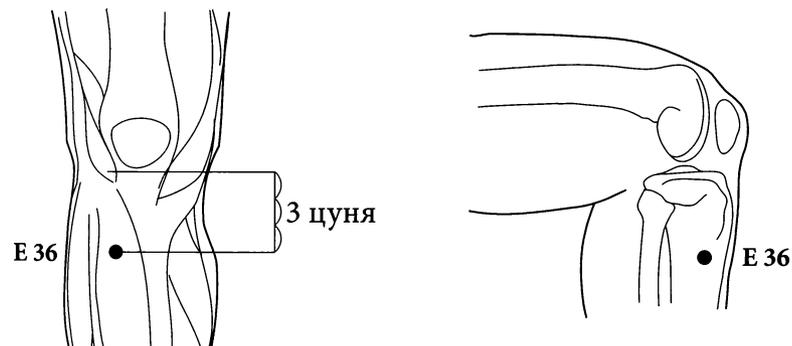


Рис. 5. Точка цзу-сань-ли (E 36)

ГУАНЬ-ЮАНЬ (VC 4) 关元

Название: «гуань» – застава, «юань» – изначальный. Гуань-юань – «застава изначальной [энергии]».

Локализация: на передней срединной линии, на 3 цуня ниже пупка (рис. 6).

Действие: укрепляет Почки, восполняет изначальную Ци, согревает и препятствует потере Ян.

Гуань-юань расположена в области «нижнего киноварного поля», главного центра сосредоточения энергии в организме человека. Наполненность этого центра – залог здоровья и долголетия, так учат даосские наставники.

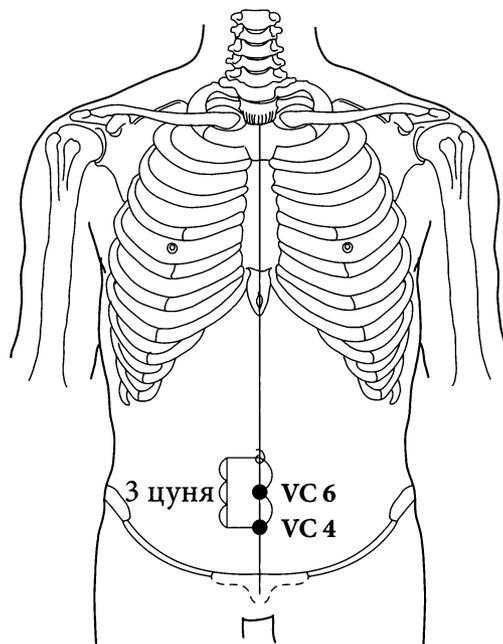


Рис. 6. Точка гуань-юань (VC 4) и точка ци-хай (VC 6)

ЦИ-ХАЙ (VC 6) 气海

Название: «ци» – энергия, «хай» – море. Ци-хай – «море энергии».

Локализация: на передней срединной линии, на 1,5 цуня ниже пупка (рис. 6).

Действие: восполняет изначальную Ци, восстанавливает проходимость Нижнего Обогревателя, двигает энергию и ликвидирует застой.

Ци-хай также расположена в области «нижнего киноварного поля». Название точки говорит само за себя. «Море энергии» – добейтесь того, чтобы это море было полным до самых краев.

ЦИ-ХАЙ-ШУ (V 24) 气海俞

Название: «ци» – энергия, «хай» – море, «шу» – точка. Ци-хай-шу – «точка моря энергии».

Локализация: на 1,5 цуня кнаружи от места под остистым отростком III поясничного позвонка (рис. 7).

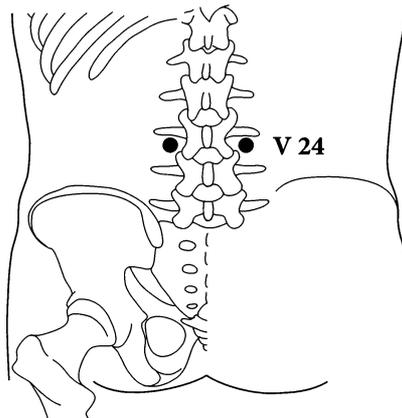


Рис. 7. Точка ци-хай-шу (V 24)

Действие: способствует порождению энергии и Крови, укрепляет и оздоравливает поясничный отдел позвоночника.

Ци-хай-шу находится на уровне точки ци-хай, является местом сосредоточения изначальной Ци на спине.

ЦИ-СЮЭ (R 13) 气穴

Название: «ци» – энергия, «сюэ» – точка. Ци-сюэ – «точка энергии».

Локализация: на 3 цуня ниже пупка и на 0,5 цуня кнаружи от передней срединной линии (рис. 8).

Действие: питает изначальную Ци, гармонизирует менструальный цикл.

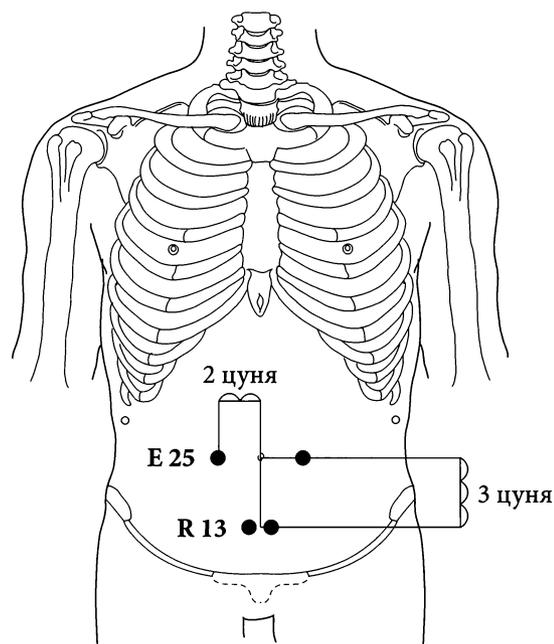


Рис. 8. Точка ци-сюэ (R 13) и точка тянь-шу (E 25)

Ци-Цюэ находится рядом с точкой гуань-юань. В этой области скапливается изначальная Ци Почек.

ТЯНЬ-ШУ (E 25) 天枢

Название: «тянь» – небо, «шу» – ось. Тянь-шу – «небесная ось».

Локализация: на 2 цуня кнаружи от пупка (рис. 8).

Действие: очень важная точка, приводящая к гармонии деятельность Селезенки и Желудка. Тянь-шу способна привести к равновесию поднятие «светлой Ци» Селезенкой и опускание «мутной Ци» Желудком, она нормализует процессы прохождения пищи по желудочно-кишечному тракту, переваривания пищи и усвоения питательных веществ.

ГАО-ХУАН (V 43) 膏肓

Название: «гао» – жир, «хуан» – оболочка. Гао-хуан – «жировая оболочка».

Локализация: на 3 цуня кнаружи от места под остистым отростком IV грудного позвонка (рис. 9).

Действие: обладает восполняющим действием при сильной Пустоте и слабости, питает Ци Легких.

«Гао-хуан» – древнекитайский анатомический термин, обозначающий жировую оболочку между сердцем и диафрагмой. Выражение: «Болезнь проникла в гао-хуан» применяется при описании тяжелой, длительной и трудноизлечимой болезни. Точка гао-хуан обладает мощнейшим восполняющим эффектом и оказывает целительное действие при тяжелых, истощающих, длительных заболеваниях, когда «болезнь проникла в гао-хуан».

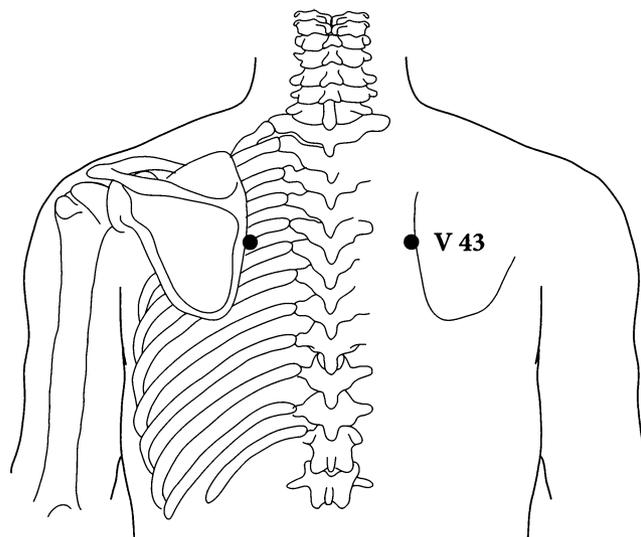


Рис. 9. Точка гао-хуан (V 43)

Волшебный человек-корень и другие растения

Женьшень – человек-корень, великим образом восполняющий изначальную энергию

Панакс, что в переводе означает «всеисцеляющий», такое название дал этому удивительному растению великий шведский ботаник Карл Линней. Путешественники и моряки, возвращавшиеся домой из далеких стран, привозили рассказы о чудесных случаях исцеления при помощи корня этого растения от самых тяжелых недугов.

В китайской медицине нет более легендарного растения. Ему приписывали свойство не только исцелять все болезни, но и вселять жизнь в умирающего человека. Сам корень обладает удивительным сходством с фигуркой человека, откуда и происходит его китайское название «жэнь шэнь» – «человек-корень».

В «Каноне о корнях и травах с рисунками» («Бэнь цао ту цзин») приводится оригинальный способ, как отличить настоящий жень-

шень от подделки. Два человека, один из которых берет в рот корешок женьшеня, быстро пробегают две-три версты. После такой интенсивной нагрузки тот, у которого нет корня, весь запыхается, а тот, у кого во рту женьшень, спокойно дышит, как ни в чем не бывало. Если же женьшень ненастоящий, у обоих бегунов будет сильная одышка.

Про женьшень китайская медицина говорит, что он «великим образом восполняет изначальную энергию». Не существует другого такого, равного ему по силе восполняющего действия, лекарственного растения. В некоторых случаях он способен даже «вернуть Ян», то есть спасти умирающего человека.

Из корня женьшеня можно делать отвар, но более экономным способом, учитывая также его высокую стоимость, будет приготовление из него настойки. Если вы сумели раздобыть корень, залейте его водкой (сорокоградусным спиртом) и поставьте в темное место. Через две недели настойка готова. Принимайте ее по 10–20 мл два раза в день.

Имейте в виду, что китайские врачи не рекомендуют назначать женьшень лицам с гипертонией, повышенной возбудимостью, детям до 16 лет и в период летней жары.

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ!

Вы часто можете встретить чай с женьшенем. В частности, среди наших соотечественников, посещающих Китай, особой популярностью пользуется сорт «женьшень улун». Прежде чем купить подобное «снадобье», имейте в виду, что в китайской медицине женьшень и чай не могут сочетаться друг с другом. Этому есть и научное объяснение: танины, содержащиеся в чае, сорбируют и уменьшают всасывание панаксозидов и других биологически активных веществ этого лекарственного растения. Женьшень также не сочетается с редькой. Поэтому, если вы принимаете лекарства, содержащие женьшень, на этот период воздержитесь от употребления редьки и чая.

ЖЕНЬШЕНЬ НАСТОЯЩИЙ PANAX GINSENG

Свойства: теплые.

Вкус: сладкий, слегка горький.

Действие: великим образом восполняет изначальную Ци, восполняет Селезенку и Легкие, рождает Жидкости, успокаивает Дух и питает Разум.

В настоящее время женьшень стал широко культивироваться. Культивированные корни намного дешевле, но при этом они значительно уступают дикорастущим по своему лечебному и оздоровительному действию. Дикий и культивированный женьшень довольно легко отличить друг от друга.

	Дикий женьшень	Культивированный женьшень
Главный корень	короткий, как правило, делится дихотомически на две главные части, напоминая фигурку человека	длинный, веретенообразный
Шейка корня	тонкая и длинная, часто изогнутая, вся покрыта небольшими, близко расположенными друг к другу углублениями	короткая и толстая, как правило, не изогнутая, на ней расположены редкие немногочисленные углубления
Поперечные полоски на корне	тонкие, глубокие и темные, часто спиралеобразные, расположены преимущественно в верхней части корня	грубые, поверхностные, покрывают весь корень

Боковые корешки	старые корни часто дают один–три выраженных боковых корешка	боковых корешков нет, корни обычно собирают в возрасте 6 лет
Мелкие корешки	не очень многочисленны, длинные, имеют выраженные утолщения, в просторечье называемые «жемчужные наросты»	многочисленны, короткие, утолщения не выражены

Астрагал – глава восполняющих растений китайской медицины

Астрагал – растение с желтыми цветами, корни его также желто-коричневого цвета. Желтый цвет соотносится с первоэлементом Земля. Как написано в *«Книге правителя области Шан»* (*«Шан шу»*): *«Земля есть то, на чем выращивают и получают урожай»*. Желтая земля лессового плато – основа древней земледельческой цивилизации Китая. Астрагал – это «глава восполняющих средств китайской медицины». В Китае, Корее и Японии он является одним из наиболее часто употребляющихся растений, восполняющих жизненную энергию-Ци и дарующих долголетие.

В *«Каноне Священного земледельца о корнях и травах»* (*«Шэнь нун бэнь цао цзин»*) он входит в число растений высшей категории. Родоначальник средневековой медицинской «Школы укрепления Селезенки и Желудка» Ли Гао (1180–1251) очень ценил астрагал: *«Он... используется для восполнения изначальной Ци и укрепления Трех Обогрвателей»*. Врач эпохи династии Цин Хуан Гунсю назвал его в трактате *«Поиски истины о корнях и травах»* (*«Бэнь цао цю чжэнь»*) *«лучшим питающим Ци средством»*.

Когда китайские фармацевты сравнивают астрагал и женьшень друг с другом, они говорят: *«Женьшень восполняет глубоко, а астрагал восполняет широко»*. При этом они имеют в виду то, что женьшень обла-

дает сильным, «глубинным» восполняющим действием в отношении изначальной Ци, преимущественно усиливает стимулирующую, активизирующую функцию энергии. Действие же астрагала более многогранно. Он действует практически на все виды энергии и ее функции. Астрагал восполняет защитную Ци и укрепляет поверхность тела, усиливает удерживающее действие энергии и способен прекращать потливость, останавливать кровотечения. Он также восполняет энергию и улучшает движение Крови и Жидкостей Тела. Корни астрагала широко используются в хирургии и травматологии, так как *«способствуют нарастанию плоти»* и ускоряют процессы заживления. Они дают энергию для образования Крови, а также обладают поднимающим действием, что позволяет их использовать при Пустоте и провале Ци вниз. И хотя женьшень – это самое мощное восполняющее энергию средство китайской медицины, ряд медицинских авторитетов утверждают, что большие дозы астрагала (60–120 г) также могут *«великим образом питать энергию-Ци»*. Поэтому неудивительно, что именно астрагал считают «главой восполняющих растений».

АСТРАГАЛ ПЕРЕПОНЧАТЫЙ ASTRAGALUS MEMBRANACEUS

Свойства: слегка теплые.

Вкус: сладкий.

Действие: восполняет энергию и поднимает Ян, питает защитную энергию и укрепляет поверхность, выводит Воду и ликвидирует отечность, ускоряет заживление при травмах и гнойниках.

Линчжи – священное даосское лекарство для «обретения бессмертия»

Линчжи – трутовик блестящий или трутовик лакированный, широко известен также под своим японским названием рейши. Это один из самых известных грибов, используемых в традиционной медици-

не. Он растет на корнях и упавших стволах дуба острейшего и других листопадных деревьев на территории Китая.

С глубокой древности этот гриб считается волшебным средством, которым питаются бессмертные. В одной из главных даосских обителей Китая монастыре Цинчжэньгуань сохранилась фреска, на которой фея-небожительница подносит линчжи Нефритовому императору. Появление гриба линчжи, как и появление единорога, феникса или дракона, сулит процветание и благодать. Во времена императора династии Хань У-Ди (156–87 гг. до н. э.) экземпляр трутовика вырос на балке королевского дворца, что явилось символом процветания правления и послужило поводом для объявления всеобщей амнистии.

Одним из важнейших свойств китайских лечебных грибов является их противоонкологическое действие. И линчжи в этом плане не исключение. Сам гриб и его споры широко используются в качестве профилактического и вспомогательного лечебного средства при раковых заболеваниях.

ГАНОДЕРМА БЛЕСТЯЩАЯ GANODERMA LUCIDUM

Свойства: теплые.

Вкус: сладкий.

Действие: великим образом восполняет изначальную энергию, пестует Кровь, питает Сердце и успокаивает Дух, согревает Легкие и растворяет мокроту, прекращает кашель и одышку.

Лакрица – сладкий корень солодки

«Сладкий корень» – так переводится название этого растения. Уже в наше время ученые, проанализировав состав тысяч китайских рецептов, пришли к выводу, что первое место в них принадлежит солодке, она встречается в 85% сборов, опережая в этом отношении даже легендарный женьшень. Не зря старые китайские врачи называли ее

«го лао» – «старейший государственный деятель», она занимает важнейшее место в длинной череде лекарственных растений.

В медицине используются желтые сладкие корни растения. Желтый цвет, сладкий вкус относятся к элементу Земля. В «Компендиуме о корнях и травах» («Бэнь цао ган му») Ли Шичжэнь пишет про солодку: *«Сладкий вкус заведует Центром, он поднимает и опускает, всплывает и погружается, может двигаться вверх и вниз, наружу и внутрь, он гармонизирует и смягчает, восполняет и выводит. Он в наибольшей степени воплощает срединный путь Дао».* Корни солодки часто выступают в роли компонента, гармонизирующего, уравнивающего или усиливающего действие всей лекарственной композиции. *«Солодка... обладает гармонизирующим и восполняющим действием. Ядовитые лекарства под ее воздействием снижают свою токсичность; сильнодействующие лекарства под ее воздействием смягчают свою силу. Лекарства, удаляющие поверхностные вредоносные факторы, под ее воздействием усиливают свое изгоняющее наружу действие; слабительные – обретают быстроту. Все знают, что она помогает женьшеню и астрагалу восполнять энергию; а кому известно, что она помогает реманнии питать Инь?.. Она входит в энергию вместе с лекарствами, действующими на энергию-Ци, и входит в кровь вместе с лекарствами, действующими на кровь».*

Солодка используется не только как лекарственное, но и как пищевое растение. Чай с солодкой, лакричные леденцы, курага с соком солодки, солодковый соус для мяса – вот далеко не полный перечень примеров использования этого растения в китайской кухне.

СОЛОДКА УРАЛЬСКАЯ (GLYCYRRHIZA URALENSIS)

Свойства: нейтральные.

Вкус: сладкий.

Действие: восполняет энергию и укрепляет Центр, выводит Жар и Яд, выводит мокроту и прекращает кашель, смягчает напряжение и прекращает боли, гармонизирует свойства лекарственных веществ.

Другие лекарственные растения для восполнения энергии в китайской медицине

**КОДОНОПСИС МЕЛКОВОЛОСИСТЫЙ
CODONOPSIS PILOSULA**

Свойства: нейтральные.

Вкус: сладкий.

Действие: питает Ци, порождает Жидкости, пестует Кровь.

Корни кодонопсиса – один из самых популярных компонентов лекарственных средств китайской медицины. Помимо того что кодонопсис способен восполнять энергию, он также питает Кровь, что делает его незаменимым при одновременном восполнении энергии и Крови. Корни кодонопсиса являются недорогим заменителем женьшеня и могут использоваться во всех случаях вместо него за исключением крайне тяжелых состояний.

**ЛОЖНОЗВЕЗДЧАТКА РАЗНОЛИСТНАЯ
PSEUDOSTELLARIA HETEROPHYLLA**

Свойства: нейтральные.

Вкус: сладкий, слегка горький.

Действие: восполняет энергию и порождает Жидкости.

Растение очень популярно при приготовлении китайского самовара (традиционное китайское блюдо, приготовленное в специальной кастрюле) с лечебными свойствами. Несколько корешков, брошенных в бульон, позволят ему стать отваром со свойствами восполнения Ци и Инь.

ЖЕНЬШЕНЬ ПЯТИЛИСТНЫЙ
PANAX QUINQUEFOLIUM

Свойства: слегка холодные.

Вкус: сладкий, слегка горький.

Действие: восполняет Ци и пестует Инь, выводит Огонь и порождает Жидкости.

Корни женьшеня пятилистного известны также под названиями «американский женьшень», «канадский женьшень». История его применения в Китае насчитывает не так много времени, впервые о нем стало известно в XVII веке. Тогда как на своей родине в Северной Америке индейцы с незапамятных времен использовали растение для укрепления сил и увеличения выносливости. Хотя женьшень пятилистный относится к тому же ботаническому роду, что и женьшень настоящий, и является его ближайшим родственником, в их лечебных свойствах существуют отличия. И хотя по силе восполняющего действия пятилистный женьшень уступает настоящему «человеку-корню», однако его преимуществом является «слегка холодный» характер. Его можно использовать для восполнения энергии летом, когда стоит жаркая погода и в природе господствует начало Ян, а также для восполнения энергии у лиц с «горячими» заболеваниями, тогда как настоящий женьшень с его теплыми свойствами в такой ситуации не может быть использован.

КУПЕНА СИБИРСКАЯ
POLIGONATUM SIBIRICUM

Свойства: нейтральные.

Вкус: сладкий.

Действие: восполняет Селезенку и питает энергию, увлажняет Почки и Легкие.

По-китайски купена называется хуанцзин, «хуан» – желтый, «цзин» – квинтэссенция. Корни купены *«обладают Ци земли, впи-*

тывают в себя избранные субстанции неба и земли». В «Трактате о грибах и травах святых небожителей» («Шэнь сянь лин цао цзин») так описаны свойства этого удивительного растения: «Купена... питает Ци, приводит в гармонию пять органов-цзан, наполняет мышцы, укрепляет кости и костный мозг, многократно увеличивает их силу, позволяет не стареть в течение многих лет, поддерживает цветущий вид, возвращает цвет поседевшим волосам...» В глазах даосских отшельников корни этого растения являются волшебным средством для продления жизни и обретения бессмертия. Их использовали не только как лекарственное растение, но и в пищу.

АТРАКТИЛОДЕС КРУПНОГОЛОВЫЙ ATRACTYLODES MACROCEPHALA

Свойства: теплые.

Вкус: сладкий, горький.

Действие: восполняет Ци и оздоравливает Селезенку, поднимает энергию Селезенки, высушивает Сырость и выводит Воду, укрепляет поверхность и прекращает потливость, успокаивает плод.

В сборнике «Биографии святых небожителей» («Шэнь сянь чжуань») приводится история жены отшельника Чэнь Цзыхуана. Его супруга по фамилии Цзян, после того как в течение нескольких лет добавляла корни атрактилодеса в пищу, «могла без отдыха взбираться на утесы и карабкаться на отвесные кручи, не ведая усталости». Корневище атрактилодеса не только восполняет энергию Селезенки, но и обладает высушивающим действием, что делает его средством выбора при скоплении Сырости в организме вследствие плохой работы Селезенки.

Лекарственные средства китайской медицины для восполнения энергии

Сы Цзюнь Цзы Вань – «Пилюли из четырех благородных мужей» - питают энергию и оздоравливают Селезенку. Используются при Пустоте энергии Селезенки и Желудка.

Лю Цзюнь Цзы Вань – «Пилюли из шести благородных мужей» - питают энергию и оздоравливают Селезенку, высушивают Сырость и растворяют Мокроту. Используются при Пустоте Ци Селезенки и Желудка в сочетании со скоплением Мокроты и Сырости.

Сян Ша Лю Цзюнь Вань (ФПЭ 811) – «Пилюли из шести благородных мужей с аукляндией и кардамоном» – питают энергию и растворяют Мокроту, двигают энергию и согревают Центр. Используются при Пустоте энергии Селезенки и Желудка в сочетании со скоплением Мокроты и застоем энергии.

Цзянь Пи Вань (ФПЭ 1702) – «Пилюли, оздоравливающие Селезенку» – оздоравливают Селезенку и гармонизируют Желудок, способствуют пищеварению и прекращают понос. Используются при Пустоте энергии Селезенки и застое пищи.

Шэнь Лин Бай Чжу Вань (ФПЭ 816) – «Пилюли с женьшенем, порией и атрактилодесом» – питает энергию и оздоравливает Селезенку, сжигает Сырость и прекращает понос. Используется при Пустоте энергии Селезенки в сочетании с Сыростью.

Шэнь Ци Да Бу Вань (ФПЭ 819) – «Пилюли великого восполнения из кодонопсиса и астрагала» – восполняют энергию. Используются при Пустоте Ци.

Ба Чжэнь Вань (ФПЭ 834) – «Пилюли из восьми драгоценностей» – питают энергию и восполняют Кровь. Используются при Пустоте энергии и Крови.

Ба Чжэнь И Му Вань (ФПЭ 835) – «Пилюли из восьми драгоценностей с пустырником» – питают энергию и восполняют Кровь, гар-

монизируют месячные. Используются при Пустоте энергии и Крови в сочетании с нарушениями менструального цикла.

Ши Цюань Да Бу Вань (ФПЭ 832) – «Пилюли великого восполнения из десяти компонентов» – согревают и восполняют энергию и Кровь. Используются при Пустоте Ци и Крови.

Жэнь Шэнь Ян Жун Вань (ФПЭ 836) – «Пилюли с женьшенем, пестующие процветание» – питают энергию и восполняют Кровь, пестуют Сердце и успокаивают Дух. Используются при Пустоте энергии и Крови в сочетании с беспокойством Духа Сердца.

Юй Пин Фэн Вань (ФПЭ 815) – «Пилюли яшмовая ширма от Ветра» – описаны ранее.

Бу Чжун И Ци Вань (ФПЭ 813) – «Пилюли, восполняющие Центр и питающие энергию» – описаны ранее.

Пустота Ян

«天之大宝，只此一丸红日；
人之大宝，只此一息真阳。」

(《类经图翼》)

«Великая драгоценность на небесах —
красное солнце;
великое сокровище в человеке —
истинный Ян».

(«Рисунки-крылья к канону о категориях»)

Конституциональная Пустота Ян – недостаток Огня, слабость согревающей функции

Ян – одно из двух главных начал, образующих как окружающий мир, так и организм человека.

«Инь и Ян – это истинный Путь неба и земли, управители всего сущего, родоначальники всех перемен, начало жизни и смерти...»

«Канон Желтого Императора о Внутреннем»

**Китайский иероглиф «ян» состоит из двух частей,
так называемых графем:**

阳 阝 – холм.
 日 – солнце.

Холм и солнце вместе обозначают солнечную сторону холма. Со временем 阳 стал обозначать янское начало в универсальной паре противоположностей Инь-Ян.

Форма – это Инь, а функция – это Ян; вода – это Инь, а огонь – это Ян. В норме Инь и Ян человека находятся в состоянии равновесия.

В организме человека Ян согревает органы и ткани, двигает и активизирует, стимулирует рождение и развитие.

Огонь дарит свет и тепло. Если в нашем теле не хватает Ян, то отличительными особенностями такого состояния будут признаки Холода. Так как они формируются вследствие Пустоты, то это будет синдром Пустого Холода. Человек с данным синдромом испытывает отвращение

к холоду во всех его проявлениях, любит тепло. Огня может не хватать для процесса пищеварения, тогда нарушится переваривание пищи; если Огня недостаточно в половых органах, то снижается половое влечение, снижаются способности к оплодотворению и зачатию.



Что может стать причиной Пустоты Ян?

Конституциональная Пустота Ян может быть унаследована от родителей. Она также может быть следствием неправильного образа жизни или перенесенных болезней.

Причины формирования Пустоты Ян:

- ✓ **Врожденный недостаток Ян:** если в организме одного или обоих родителей не хватает янского начала, то эта особенность может передаваться ребенку; к Пустоте Ян могут также привести преждевременные или поздние роды, плохой уход за женщиной во время беременности.
- ✓ **Нерациональное питание:** недостаточное питание, преобладание в рационе продуктов с холодными свойствами и горьким вкусом могут приводить к повреждению янской энергии организма.
- ✓ **Чрезмерная сексуальная активность** приводит к истощению начала Ян.

- ✓ **Длительные хронические заболевания** приводят к истощению энергии и дальнейшему развитию недостатка Ян.
- ✓ **Воздействие внешнего патогенного Холода:** Холод повреждает янскую энергию.
- ✓ **Старение:** с возрастом Ян может истощаться, его количество уменьшается.
- ✓ **Неадекватное применение лекарств, выводящих Жар и Яд:** китайские средства для выведения Жара и Яда обладают сильными охлаждающими свойствами; чрезмерное их употребление может послужить причиной недостатка Ян. Также в очень значительной степени повреждают янское начало антибиотики.

Определите, есть ли у вас недостаток Ян

Недостаток Ян можно охарактеризовать как недостаток янской энергии с выраженным снижением ее согревающей и стимулирующей функции. При этом состоянии снижается функциональная активность и нарушается согревание внутренних органов и тканей, формируется состояние внутреннего Пустого Холода.

- ✓ **Основные признаки:** зябкость, боязнь холода, холодные руки и ноги, любовь к теплой пище и напиткам, сонливость, снижение полового влечения.
- ✓ **Сопутствующие признаки:** бледное лицо, темные круги под глазами, выпадение волос, ощущение холода в животе, спине или пояснице, потливость, увеличение количества мочи, моча светлая, склонность к неоформленному или жидкому стулу, склонность к избыточной массе тела, дряблые мышцы.
- ✓ **Общие особенности организма:** непереносимость холода, любовь к теплу.

- ✓ **Психоэмоциональные особенности:** интравертность, молчаливость, флегматичность, подавленность.
- ✓ **Диагностика по языку:** бледный большой язык с отпечатками зубов по краям, влажный белый налет.
- ✓ **Диагностика по пульсу:** глубокий (*чэнь*) редкий (*чи*) или слабый (*жо*) пульс.

ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ СОВЕТ

Высуньте язык и посмотритесь в зеркало. Если вы видите следующие признаки, то у вас Пустота Ян:

- ✓ *бледный большой язык;*
- ✓ *отпечатки зубов по краям;*
- ✓ *белый налет.*

ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ КОСМЕТОЛОГОВ!

У лиц с Пустотой Ян, как правило, бледная дряблая кожа. Для них характерны темные круги под глазами, облысение, женщины часто обращаются к хирургам по поводу недостаточного развития молочных желез.

«Нет ли у меня недостатка Ян?» – спросите вы. Ответить на этот вопрос вам поможет следующий тест.

Тест для определения конституциональной Пустоты Ян:

1. У меня холодные руки и ноги.
2. Я часто мерзну.
3. У меня бывает ощущение холода в животе, спине или пояснице.

4. Я одеваюсь теплее, чем другие люди.
5. Я не люблю кондиционеры.
6. У меня бывает жидкий стул после того, как я поем холодную пищу.
7. Я не люблю пищу из холодильника.
8. У меня есть склонность к запорам.
9. Я хорошо переношу жару и плохо переношу холод.
10. У меня бледное лицо.
11. У меня светлая моча.
12. Я часто простужаюсь.
13. Я часто испытываю сонливость.
14. У меня снижено половое влечение.
15. У меня темные круги под глазами.
16. Я люблю острую горячую пищу.
17. У меня часто бывает жидкий стул, если я поем сырые овощи или фрукты.
18. У меня часто мерзнут и болят колени.
19. Я полный.
20. Я страдаю бесплодием (у меня нет детей).
21. Я интроверт.
22. Я не люблю мороженое.
23. У меня постоянно холодный кончик носа.
24. Я люблю понежиться в горячей ванне.
25. Мне нравится зимой отдыхать в жарких странах.

Чем больше вы дадите положительных ответов, тем у вас более выражен недостаток Ян. Если число таких ответов у вас составляет 10

или более, то можно сказать, что у вас конституциональная Пустота Ян.

Спросите себя, в чем причина этого состояния. Проанализируйте свой образ жизни и избавьтесь от вредных привычек. Обратите особое внимание на рацион питания, приведите в гармонию эмоции. Обратитесь к специалисту по китайской медицине, он поможет вам составить индивидуальную программу коррекции состояния организма. При необходимости пройдите курс лечения, направленный на восполнение Ян в организме.

Болезни при конституциональной Пустоте Ян

При Пустоте Ян болезни носят длительный, хронический характер, при этом их общие особенности можно охарактеризовать двумя словами: слабость (Пустота) и Холод.

Холод в матке или Холод в обители семени – в результате бесплодия

Матка и ее придатки – это орган, который ответственен за зачатие, вынашивание и рождение ребенка. Семя, упавшее в землю, прорастает только при достаточном тепле и освещенности. Если земля скована холодом, если трава вся замерзла, как в таких условиях сможет вырасти новая жизнь? Если в матке не хватает янского начала, то женщина оказывается не способна выполнить свое главное предназначение – зачать, выносить и родить ребенка. Такая ситуация в китайской медицине носит название «бесплодие вследствие Холода в матке».

К Холоду в матке может привести чрезмерное употребление ледяных напитков, нахождение под кондиционерами, но особенно губительно на Ян женского организма сказывается переохлаждение нижней части туловища. В погоне за красотой многие молодые девушки

даже зимой щеголяют в тонких колготках и мини-юбках, за что впоследствии расплачиваются невозможностью иметь детей.

Согреть матку можно при помощи пилюль *Ай Фу Нуань Гун Вань*.

ЧУДОДЕЙСТВЕННЫЕ СРЕДСТВА!

Ай Фу Нуань Гун Вань (ФПЭ 1014) – «Пилюли с полынью и сытью, согревающие матку» – согревают матку и гармонизируют месячные, двигают Ци и восполняют Кровь. Используются при Пустом Холоде в матке, нарушениях менструального цикла.

Аналогичное состояние встречается и у мужчин, оно называется «Холод в обители семени». При этом семенная жидкость несет в себе мало янской энергии, ее оплодотворяющая способность снижена, что часто подтверждается данными спермограммы, снижается половое влечение.

Для избавления от этой напасти в китайской медицине существует большое количество средств, направленных на восполнение Ян Почек и восстановление мужской силы, например пилюли *У Цзы Янь Цзун Вань*.

Многим врачам известно, что принцип «подобное лечится подобным» составляет основу гомеопатии. Вместе с тем схожие, близкие представления задолго до великого Ганемана были известны врачам Древнего Китая. Мудрецы Поднебесной, проследившая всеобщую взаимосвязь вещей и явлений окружающего мира, обратили внимание, что определенные части растений и животных оказывают лечебное воздействие на подобные части организма человека. Так, кожура растений лечит кожу, веточки лечат конечности, сочленения на стеблях лечат суставы, органы животных лечат такие же органы у человека.

Одним из ярких практических воплощений этого принципа и служат пилюли *У Цзы Янь Цзун Вань*, в которых «семена лечат детей».

В данном случае используются семена, а также ягоды и плоды растений для повышения плодовитости, восполнения семени и лечения бесплодия.

ЧУДОДЕЙСТВЕННЫЕ СРЕДСТВА!

У Цзы Янь Цзун Вань – «Пилюли из пяти семян для продления рода» – восполняют Цзин и Мозг-Суй, питают Почки и восполняют Ян. Используются при Пустоте Ян и Цзин Почек, бесплодии.

ЧУДО-ТОЧКИ!

ГУАНЬ-ЮАНЬ (VC 4) 关元

«Гуань» – застава, «юань» – изначальный. Гуань-юань – «застава изначальной [энергии-Ци]».

Локализация: на передней срединной линии, на 3 цуня ниже пупка (рис. 10).

Чтобы восполнить Ян Почек и всего организма, можно прогревать данную точку при помощи полынных или угольных сигар.

Нарушения пищеварения из-за недостатка Ян Селезенки и Желудка

Ян также обеспечивает процесс пищеварения. Для того чтобы пища варилась в котле, то есть в нашем желудке, необходим огонь. Если огня не хватает, то пища останется сырой, недоваренной. Если Ян в Желудке и Селезенке мало, то это проявится жидким стулом с неперевавленными остатками пищи. Для исправления этой ситуации можно воспользоваться тысячелетним опытом китайских специалистов по питанию.

- ✓ Во-первых, ешьте понемногу, но чаще. Это позволит снизить нагрузку на органы пищеварения.
- ✓ Во-вторых, постарайтесь употреблять овощи преимущественно в приготовленном, то есть вареном, жареном, пареном виде, а не в сыром; ограничьте в вашем рационе количество сырых фруктов.
- ✓ В-третьих, используйте при приготовлении пищи пряности с теплыми янскими свойствами, например имбирь, корицу, китайский кардамон, мускатный орех, галанг.

СОВЕТ ДОКТОРА СЕ

Часто люди с недостатком Ян Селезенки и Желудка любят засахаренные цукаты из имбиря, а посещая японские рестораны, они съедают весь маринованный имбирь. Это может помочь вам выявить Пустоту Ян в сложных случаях.

Для восполнения Ян Селезенки и Желудка также можно использовать пилюли *Ли Чжун Вань*.

ЧУДОДЕЙСТВЕННЫЕ СРЕДСТВА!

Ли Чжун Вань (ФПЭ 721) – «Пилюли, упорядочивающие Центр» – согревают Центр и рассеивают Холод, восполняют Ци и оздоравливают Селезенку. Используются при Пустоте Ян Селезенки и Желудка.

ЧУДО-ТОЧКИ!

ЧЖУН-ВАНЬ (VC 12) 中脘

«Чжун» – середина, центр, «вань» – желудок. Чжун-вань – «середина желудка». Точка расположена в области середины желудка.

Чжун-вань – это универсальная точка для гармонизации функции органов пищеварения. Прогревание точки при помощи полынных или угольных сигар является простым и эффективным методом восполнения Ян Селезенки и Желудка.

Локализация: на передней срединной линии, на 4 цуня выше пупка (рис. 10).

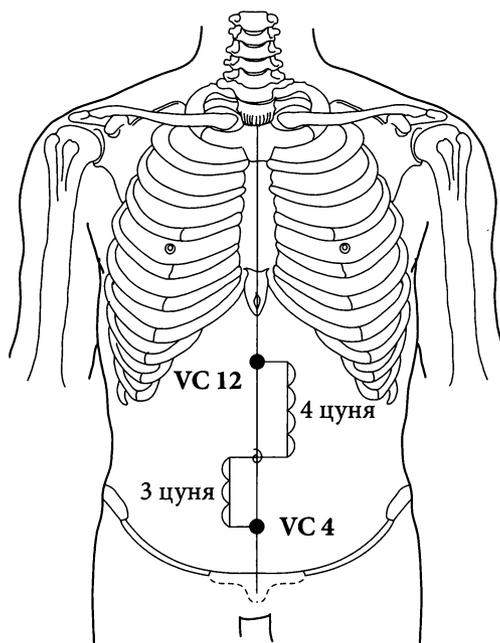


Рис. 10. Точка гуань-юань (VC 4) и точка чжун-вань (VC 12)

ПЕЙТЕ НА ЗДОРОВЬЕ!

ЧАЙ ПУ-ЭР С ИМБИРЕМ

Состав: черный чай пу-эр – 3 г,
свежее корневище имбиря – 2-3 пластинки.

Действие: согревает Желудок и Селезенку,
восполняет Ян, улучшает пищеварение.

Пу-эр – постферментированный чай, по традиционной китайской классификации, относится к черным чаям (европейский черный чай, согласно этой классификации, является красным). Производится преимущественно в уезде Сишуанбаньна провинции Юньнань. Отличается специфической технологией производства. Для его приготовления собранные листья специального крупнолистного сорта обрабатываются до уровня зеленого чая, а затем подвергаются процессу ферментации, для чего сваливаются в кучи и поливаются водой. После этого он, как правило, подвергается прессованию в традиционных формах. В результате получается чай со своеобразным благородным вкусом. Из всех многочисленных сортов чая пу-эр оказывает наиболее благотворное действие на состояние желудочно-кишечного тракта.

Аллергический ринит, бронхиальная астма – спутники лиц с конституциональной Пустотой Ян

У многих Пустота Ян проявляется аллергическим ринитом. Это может быть не только аллергия на пыль, на домашних животных или пыльцу растений. Некоторым людям достаточно утром распахнуть окно или выйти из дома на улицу, как тут же у них закладывает нос из-за холодного воздуха, появляются светлые слизистые выделения. Со временем заболевание может развиться вплоть до бронхиальной астмы, причем во многих случаях не выявляется какой-либо конкретный аллерген.

На самом деле это есть одно из возможных проявлений недостатка энергии Ян, в первую очередь Ян Легких, так как нос является отверстием этого органа. Согревая и восполняя Ян Легких, можно добиться значительного улучшения и даже излечения ринита.

ПЕЙТЕ НА ЗДОРОВЬЕ!**ЧАЙ, СОГРЕВАЮЩИЙ ЛЕГКИЕ**

Состав: свежее корневище имбиря – 10 пластинок, цедра мандарина – 3 г, солодка – 5 г, черный чай – 3 г.

Действие: согревает и восполняет Ян Легких, способствует очищению легких от мокроты.

Недостаток Ян Легких и Почек может быть причиной хронического бронхита у пожилых людей, который проявляется кашлем с отхождением белой мокроты. В данном случае можно воспользоваться другим рецептом.

ПЕЙТЕ НА ЗДОРОВЬЕ!**ЧАЙ, СОГРЕВАЮЩИЙ ЛЕГКИЕ И ПОЧКИ**

Состав: женьшень – 3 г, ядра грецких орехов – 6 шт., свежее корневище имбиря – 3 пластинки.

Действие: согревает и восполняет Ян Легких и Почек, способствует очищению легких от мокроты.

Диетические рекомендации при недостатке Ян

Ешьте теплую пищу

Еда из холодильника, напитки со льдом, мороженое – попадая в желудок, такая пища повреждает Ян нашего организма. Вам и так холодно, у вас нарушена согревающая функция янской энергии. Употребляя такую пищу, вы совершаете самую страшную ошибку, вы делаете холодный синдром еще более холодным, тем самым усиливая патологические проявления.

Подогрейте молоко, взятое из холодильника, заранее достаньте из него салаты, чтобы они успели согреться, откажитесь от мороженого. Таким образом вы сэкономите янскую Ци и не усугубите состояние недостатка Ян.

Баранина – янское мясо

Если у вас не хватает янского начала, то одним из самых эффективных методов для его восполнения будет регулярное употребление баранины. В еще большей степени янский характер баранины можно подчеркнуть при помощи острых приправ. Недаром шашлыки из этого мяса так хорошо сочетаются с молотым красным перцем и зирой.

Блюда из баранины способствуют увеличению «мужской силы». Народности, мясной рацион которых состоит главным образом из баранины (для Китая в первую очередь это уйгуры), славятся своей высокой сексуальной активностью.

Чаще используйте имбирь, корицу и другие пряности

Имбирь является одной из главных приправ китайской кухни. Его корневище обладает острым вкусом и теплыми свойствами. У корневища имбиря желтый цвет. Это цвет элемента Земля, цвет Селезенки и Желудка, соответственно, имбирь может восполнять Ян этих органов.

Среди поваров Срединного государства корица не уступает по популярности имбирию. Кора корицы в первую очередь восполняет Ян Почек.

Почки – это Пред-Небесная основа организма человека, Селезенка – Пост-Небесная основа; Почки хранят врожденную янскую энергию, Селезенка ответственна за приобретенную янскую энергию. Сочетание этих двух пряностей в одном блюде позволяет оказать мощное комплексное восполняющее действие на Ян нашего организма. Это может быть не только какое-либо блюдо, с этой целью можно, например, использовать черный чай с имбирем и корицей.

Другие пряности также способны увеличить количество вашей янской энергии. Наиболее полезны в этом плане такие мягкие, не очень острые приправы, как кардамон, мускатный орех, фенхель, лук, китайский чесночный лук.

Ограничьте количество фруктов

Большинство фруктов имеют холодные свойства. При недостатке Ян в организме и так преобладает иньское начало, а если мы будем делать его еще сильнее путем поедания иньских фруктов, то тем самым будем «к снегу добавлять иней».

А как же витамины? – спросит искушенный в вопросах правильного питания европеец. Конечно же, свежие фрукты есть необходимо, но при этом лица с конституциональной Пустотой Ян должны отдавать предпочтение тем из них, которые обладают нейтральными или даже теплыми свойствами. Нейтральными фруктами являются слива, виноград, кокос, инжир, ананас, лимон, папайя.

Небольшое количество фруктов являются теплыми, они способствуют восстановлению баланса Инь и Ян при Пустоте Ян-начала. Теплые свойства характерны для личжи (личи), лонгана, унаби, боярышника, каштана, граната, черешни, персика, абрикоса.

Употребляйте овощи в приготовленном виде

Овощи в сыром виде при всей своей несомненной пользе требуют большого количества янской энергии для переваривания. Здоровый организм без особых проблем справляется с этой задачей. При недостатке Ян они полноценно перевариться не могут, в этом случае появляется неоформленный или жидкий стул. Если степень Пустоты тяжелая, то стул может быть даже с неперевавленными остатками пищи.

При конституциональной Пустоте Ян нужно есть овощи в приготовленном виде. Тепловая обработка уменьшит их холодные свойства, и тогда для их переваривания потребуется меньшее количество янской энергии Желудка и Селезенки.

Перечень продуктов, рекомендуемых лицам с Пустотой Ян

БАРАНИНА

Свойства: теплые. **Вкус:** сладкий.

Действие: согревает Селезенку и Желудок, восполняет Ян Почек, питает энергию.

Баранина является самым янским мясом, о чем уже было написано ранее. Это делает ее предпочтительной среди мяса других домашних животных для лиц с конституциональным недостатком янской Ци.

ОЛЕНИНА

Свойства: теплые. **Вкус:** сладкий.

Действие: питает энергию и Кровь, восполняет Пустоту, укрепляет Ян и Цзин Почек.

Рога, панты, сухожилия, половые органы, кровь – все части оленя являются лекарством. Диетологи же, учитывая теплые свойства мяса



оленя, рекомендуют разнообразить с его помощью рацион питания «пустых холодных людей».

ПЕРЕПЕЛИНЫЕ ЯЙЦА

Свойства: нейтральные. **Вкус:** сладкий.

Действие: питают Ян Почек, восполняют пять внутренних органов, питают энергию и Кровь, укрепляют связки и кости.

Перепелиные яйца являются популярным афродизиаксом и на Западе, и на Востоке. Входящая в них фолиевая кислота помогает поддерживать гормональный баланс женщины. Что же касается мужчин, то, по утверждениям диетологов, они по эффективности превосходят виагру. Еще один дополнительный бонус любителям яиц перепелки – они гипоаллергенны.

УГОРЬ

Свойства: теплые. **Вкус:** сладкий.

Действие: восполняет Печень, Селезенку и Почки, питает энергию и Кровь, укрепляет связки и кости, изгоняет патогенные Ветер и Сырость, останавливает кровотечения.

Большинство рыб обладают прохладными свойствами. В отличие от них угорь «теплый», что делает его незаменимым в лечебном питании лиц с конституциональной Пустотой Ян. Помимо превосходных вкусовых качеств морские разновидности этой рыбы богаты полиненасыщенными жирными кислотами, которые являются хорошим подспорьем в профилактике атеросклероза.

ТРЕПАНГИ

Свойства: теплые. **Вкус:** сладкий, соленый.

Действие: восполняют Почки, укрепляют Ян, пестуют Кровь, питают Инь и увлажняют Сухость.

Трепанги являются универсальным продуктом восполнения Инь и Ян. Соответственно, они подходят и горячему конституциональному типу недостатка Инь, и холодному конституциональному типу недостатка Ян. Это обусловлено в первую очередь их действием на квинтэссенцию Цзин, которая, в зависимости от потребностей нашего организма, может трансформироваться в Мужское или Женское начало.

КРЕВЕТКИ

Свойства: теплые. **Вкус:** сладкий, соленый.

Действие: восполняют Почки и укрепляют Ян, стимулируют лактацию.

Креветки – это кладезь белка и минеральных элементов. Мясо креветок способно омолаживать организм благодаря наличию красного пигмента с отличными антиоксидантными свойствами.

ЧЕРНЫЙ ПЕРЕЦ

Свойства: горячие. **Вкус:** острый.

Действие: согревает Селезенку и Желудок, прекращает боли, открывает Желудок и улучшает пищеварение.

Черный перец – один из самых эффективных стимуляторов пищеварения при недостатке Огня в Желудке. Он отлично сочетается с «холодной» пищей, например с овощными салатами, и «подогревает» ее.

КРАСНЫЙ ПЕРЕЦ

Свойства: горячие. **Вкус:** острый.

Действие: согревает Селезенку и Желудок, рассеивает Холод, открывает Желудок и способствует пищеварению.

Красный перец – одна из самых острых приправ, способных согреть «холодного человека». Употребление его в пищу в разумных количествах способно принести только пользу. Согревающие свойства перца «чили» также широко используются в «наружной медицине», пластыри и растирания на его основе согревают энергетические каналы, активизируют ток энергии и Крови, удаляют патогенный Холод из больных суставов.

СЫЧУАНЬСКИЙ ПЕРЕЦ

Свойства: горячие. **Вкус:** острый.

Действие: согревает Селезенку и Желудок, прекращает боли, убивает паразитов.

Это малоизвестная в России пряность, в Китае же она является незаменимым компонентом знаменитой сычуаньской кухни. Несмотря на свое название к перечным она не имеет никакого отношения. Это семена растения зантоксил Бунге, которое относится к семейству цитрусовых. Вкус его также не похож на перцы, китайцы характеризуют его как «немеющий». Попробуйте приготовить баранину с сычуаньским перцем и вы сами сможете убедиться, что этому вкусу нет аналогов.

КИТАЙСКИЙ ЧЕСНОЧНЫЙ ЛУК

Свойства: теплые. **Вкус:** острый.

Действие: восполняет Ян Почек, согревает Селезенку и Желудок, двигает энергию и Кровь.

Необычная разновидность лука, перья которого обладают ароматом и вкусом чеснока. Пельмени и паровые пирожки с начинкой из баранины и чесночного лука – вот лучший завтрак или обед при недостатке Ян.

ИМБИРЬ

Свойства: теплые. **Вкус:** острый.

Действие: согревает Желудок и прекращает рвоту, рассеивает поверхностный Холод, нейтрализует Яд.

Желтый цвет, присущий корням имбиря, указывает на его согревающие Желудок свойства. Имбирь можно рекомендовать всем, у кого есть слабость пищеварительного Огня. Он отлично сочетается с холодными продуктами, в частности с морепродуктами, нейтрализуя их холодные свойства.

ЧЕСНОК

Свойства: теплые. **Вкус:** острый.

Действие: согревает Селезенку и Желудок, способствует пищеварению, убивает паразитов.

Чеснок – это еще одна согревающая пряность. Кроме того что чеснок согреет «зяблика», он также служит отличным средством профилактики глистных инвазий.

КОРИЦА

Свойства: теплые. **Вкус:** острый, сладкий.

Действие: согревает Почки и восполняет Ян, согревает Селезенку и Желудок, прекращает боли, двигает Кровь и восстанавливает проходимость сосудов.

Корица – одна из самых популярных пряностей восточной кухни. Кора корицы способна согреть Почки и Сердце. Ее уникальной особенностью является способность «возвращать Огонь в нижнюю изначальную заставу». Если при общей Пустоте Ян в какой-то части нашего организма существует локальный патологический Огонь, корица трансформирует его в физиологическую янскую энергию и поместит в нижнее киноварное поле.

КОРИАНДР (КИНЗА)

Свойства: теплые. **Вкус:** острый.

Действие: согревает Желудок и улучшает пищеварение, излечивает поверхностный синдром.

Пряность с согревающим действием, которая отлично сочетается как с «горячей» бараниной, так и с разновидностями мяса «холодного типа», нивелируя их охлаждающие свойства. С этими же целями его также рекомендуют добавлять в салаты.

ФЕНХЕЛЬ

Свойства: теплые. **Вкус:** острый.

Действие: рассеивает Холод и прекращает боли, упорядочивает движение энергии и гармонизирует Селезенку и Желудок.

Фенхель, или аптечный укроп, является эфирномасличной и пряной культурой. Купленный в магазине, а еще лучше – выращенный на собственном садовом участке, фенхель станет отличным дополнением рациона питания человека с Пустотой Ян.

ГРЕЦКИЙ ОРЕХ

Свойства: теплые. **Вкус:** сладкий.

Действие: восполняет Почки и укрепляет поясницу, улучшает функции головного мозга, согревает Легкие и успокаивает одышку, увлажняет кишечник и послабляет.

Уникальный продукт, который может использоваться как лекарство при Пустоте Почек, одышке, импотенции, слабости в ногах, учащении мочеиспускания, старческих запорах, снижении памяти, плохом состоянии зубов и волос. Особенно благотворно грецкие орехи влияют на функции головного мозга, сама природа дает нам подсказку: ядро грецкого ореха удивительным образом напоминает нам этот



чудесный орган. Такими же свойствами обладает и орех маньчжурский – эндемик Дальнего Востока.

КЕШЬЮ

Свойства: нейтральные. **Вкус:** сладкий.

Действие: восполняют Почки и замедляют старение, увлажняют Легкие и кишечник, понижают давление.

По своей форме эти орехи напоминают почки. Являются средством универсального восполнения Почек, которое можно применять при всех видах Пустоты этого органа.

КЕДРОВЫЕ ОРЕХИ

Свойства: теплые. **Вкус:** сладкий.

Действие: восполняют Пустоту, увлажняют Легкие и прекращают кашель, увлажняют кишечник.

Среди даров леса кедровые орехи являются настоящим сокровищем. Народы, проживающие в необъятной тайге, испокон веков коротают длинные сибирские вечера за щелканьем кедровых орешков, обретая «сибирское здоровье». Древние китайцы также в полной мере оценили полезные свойства этого продукта, считая их «плодами долголетия».

ТЫКВА

Свойства: теплые. **Вкус:** сладкий.

Действие: восполняет энергию Селезенки и Желудка, выводит Яд, убивает паразитов.

Самый крупный овощ на земле, вес которого может достигать нескольких сотен килограммов. Сладкие желтые плоды тыквы, вкус

и цвет которых соответствуют элементу Земля, отлично сочетаются с другими продуктами для укрепления Ян.

ЛИЧЖИ (ЛИЧИ)

Свойства: теплые. **Вкус:** сладкий, кислый.

Действие: восполняют энергию Селезенки, согревают Селезенку и Желудок, двигают энергию и прекращают боли, питают Печень и восполняют Кровь, восполняют Сердце и успокаивают Дух.

Этот экзотический фрукт сейчас уже нередко можно встретить в супермаркетах. В древности его могли отведать только члены императорской семьи. Личжи произрастает на самом юге Китая, и многочисленные гонцы днем и ночью без остановки, сменяя друг друга, скакали в северный столичный город Пекин, чтобы успеть доставить этот фрукт до того, как он испортится. Особый аромат, медовая сладость, теплые согревающие свойства – вот те качества, за которые его ценят адепты здорового образа жизни.

ЛОНГАН

Свойства: теплые. **Вкус:** сладкий.

Действие: согревает Селезенку и Сердце, питает энергию и Кровь, оздоравливает Селезенку и Желудок, пестует мышцы.

Еще один южный экзот. В Европе его не так часто встретишь в магазинах в свежем виде, но зато сушеный можно найти практически в любой лавке китайских продуктов. Лонган – это искаженное китайское название «лун янь», что означает «глаз дракона». И действительно, плод похож на глаз какого-то животного. Дракон – воплощение величия и мощи, символ императорской власти, символ янского, мужского начала в природе. Заваренные в пиале с крышкой высушенные плоды лонгана дадут вкусный, ароматный и полезный напиток с согревающим действием.

Чай «восьми драгоценностей» для восполнения Ян

Культура так называемых чаев «восьми драгоценностей» составляет отдельный раздел в китайском Пути пестования жизни. В состав этих чаев входят, как правило, восемь компонентов, которые соответствуют мировому порядку, выражаемому восемью триграммами.

Чай «восьми драгоценностей» для восполнения Ян:

- ✓ сушеные плоды лонгана – 1 шт.;
- ✓ изюм – 3 шт.;
- ✓ кора корицы – 1 ломтик;
- ✓ сушеное корневище имбиря – 1 кусочек;
- ✓ красный женьшень – 1 кусочек;
- ✓ высушенные корни солодки – 1–2 г;
- ✓ мед – 3 г;
- ✓ черный чай – 3 г.

Такой чай лучше всего заваривать в пиалу с крышкой. В одну порцию можно подливать кипяток несколько раз.

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ!

Красный женьшень – это корень женьшеня, обработанный особым образом. При этом корни приобретают красный цвет и усиливают свои янские согревающие свойства.

Волшебные точки для восполнения Ян

Для того чтобы увеличить количество начала Ян, вы можете воспользоваться тысячелетним опытом китайских мастеров иглоукалывания и прижигания. Массаж следующих точек позволит скорректировать ваше состояние и достичь гармонии в том случае, если вы относитесь к конституциональному типу Пустоты Ян.

При недостатке Ян особенно эффективен такой метод, как прижигание. При помощи полынных или бездымных угольных сигар вы можете легко его осуществить в домашних условиях.

МИН-МЭНЬ (VG 4) 命门

Название: «мин» – жизнь; «мэнь» – ворота. Мин-мэнь – «врата жизни». В китайской медицине «врата жизни» – это область, находящаяся между почками, где скапливается и хранится Цзин, Ци и Ян Почек. Мин-мэнь находится между шу-точками Почек и используется при ослаблении Огня и истощении Ян «врат жизни».

Локализация: на пояснице напротив пупка, под остистым отростком II поясничного позвонка (рис. 11).

Действие: восполняет Ян Почек и укрепляет поясницу, оздоравливает колени.

Главная точка для восполнения Ян Почек или, как говорили даосы, «восполнения Огня врат жизни». В различных школах цигун существует огромное количество разнообразных практик с использованием этой точки. Простейший способ выглядит следующим образом: разотрите быстрыми движениями ладони так, чтобы они стали очень горячими, и затем наложите их на поясницу на область точки мин-мэнь.

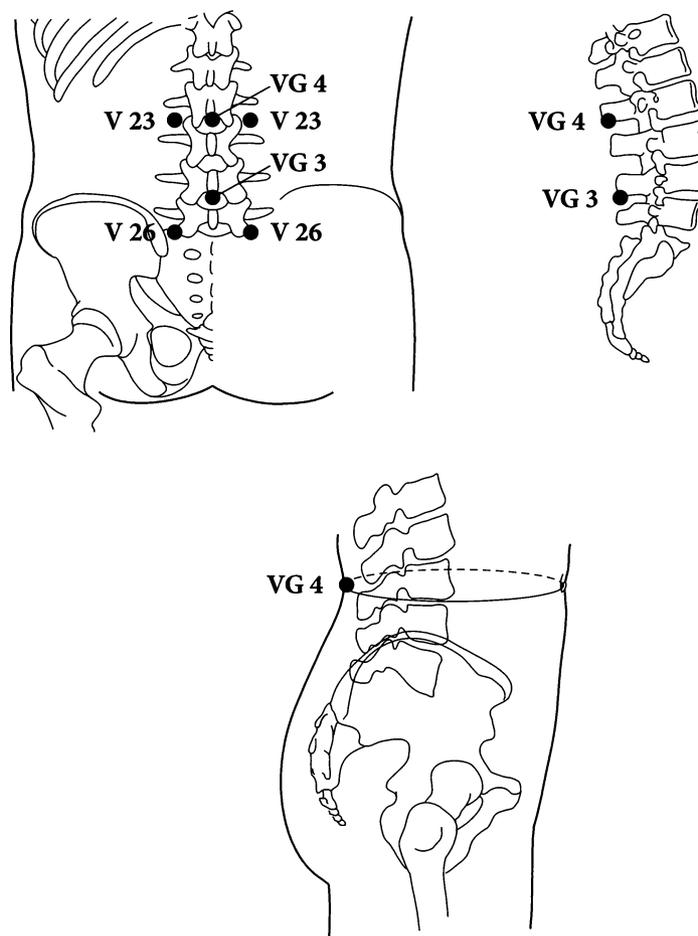
ШЭНЬ-ШУ (V 23) 肾俞

Название: «шэнь» – почки, «шу» – точка. Шэнь-шу – «точка почек».

Локализация: на 1,5 цуня кнаружи от места под остистым отростком II поясничного позвонка (рис. 11).

Действие: восполняет Ян Почек, питает энергию Почек, восстанавливает подвижность поясничного отдела позвоночника.

Является одной из точек шу спины. Универсальная точка для восстановления гармоничной функции Почек. Может использоваться как при недостатке Ян, так и при другой патологии этого органа.



*Рис. 11. Точки мин-мэнь (VG 4), шэнь-шу (V 23),
яо-ян-гуань (VG 3), гуань-юань-шу (V 26)*

ЯО-ЯН-ГУАНЬ (VG 3) 腰阳关

Название: «яо» – поясница, «ян» – Ян, «гуань» – застава. Яо-ян-гуань – «янская застава на пояснице».

Локализация: под остистым отростком IV поясничного позвонка (рис. 11).

Действие: восполняет Ян Почек и укрепляет поясницу, восстанавливает подвижность суставов.

Точка имеет название, которое говорит само за себя. Она находится на пояснице в области сосредоточения янской энергии Почек. Относится к чудесному сосуду ду-май, который называют «морем всех янских каналов». Массаж точки яо-ян-гуань помогает при недостатке янской энергии в организме, точка особенно часто используется при расстройствах половой функции, связанных с Пустотой Ян, в частности, эффективна при импотенции, фригидности, дисменорее.

ГУАНЬ-ЮАНЬ-ШУ (V 26) 关元俞

Название: «гуань» – застава, «юань» – изначальный, «шу» – точка. Гуань-юань-шу – «точка застава изначальной [энергии Ци]».

Локализация: на 1,5 цуня кнаружи от места под остистым отростком V поясничного позвонка.

Действие: восполняет Ян, пестует изначальную энергию, укрепляет поясницу, восстанавливает мочевыделение (рис. 11).

Как видно из названия, точка тесно связана с главным энергетическим центром нашего организма – «нижним киноварным полем», расположенным внутри туловища в области ниже пупка. Воздействие на гуань-юань-шу оказывает мощный восполняющий эффект в отношении Ян Почек.

ШЭНЬ-ЦЮЭ (VC 8) 神阙

Название: «шэнь» – Дух, «цюэ» – дворцовые ворота. Шэнь-цюэ – «дворцовые ворота Духа».

Локализация: в центре пупка (рис. 12).

Действие: пестует изначальную энергию, укрепляет основу, возвращает Ян, гармонизирует функции Желудка и кишечника.

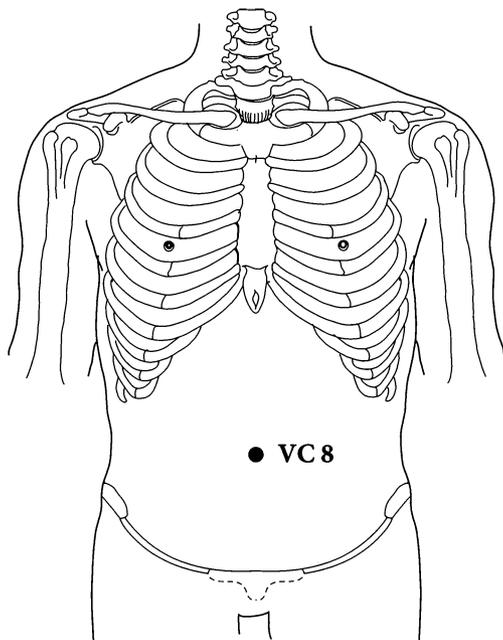


Рис. 12. Точка шэнь-цзюэ (VC 8)

Древнекитайские врачи разработали уникальную методику восполнения Ян – прижигание при помощи полынных конусов через соль. Для этого в пупок насыпается соль, а затем сверху устанавливается конус и поджигается. По мере горения конуса ощущается нарастающее тепло, а когда жар уже становится нестерпимым, конус снимается. В теории Пяти Элементов соленый вкус соответствует Воде, а Почки являются «водным внутренним органом». Использование солевой прокладки во время прижигания не только делает процедуру безопасной и легко выполнимой, но также позволяет направить согревающее действие именно на Почки – основу янской энергии всего организма.

Средства животного происхождения, которые прибавляют Ян

Среди обширного арсенала средств китайской медицины для восполнения начала Ян особое место занимают компоненты животного происхождения. Они не только входят в состав янских пилюль, их очень часто используют для приготовления лечебных вин. Алкоголь острый, горячий, он обладает выраженными янскими свойствами, что способствует усилению действия таких рецептов.

Кордицепс – волшебное средство китайской и тибетской медицины

Кордицепс представляет собой гриб, паразитирующий на гусеницах определенного вида бабочек. Он растет в очень суровых условиях Цинхай-Тибетского нагорья при низкой температуре и недостатке кислорода на высоте от 2000 до 4000 метров над уровнем моря.

В плодовом теле гриба созревают споры, они разносятся и поражают гусениц. Зимой, пораженная грибом личинка зарывается в землю, мицелий начинает прорастать в гусеницу и высасывать из нее питательные вещества, в результате грибница заполняет насекомое целиком и оно погибает. Летом из дыхательных отверстий на голове гусеницы вырастает одиночное плодовое тело кордицепса. Основание тела связано под землей с головой гусеницы. Отсюда и происходит китайское название кордицепса – «дун чун ся цао», что означает «зимой – насекомое (червяк), летом – трава».

С 1980 года американские фармакологи добились значительных успехов в изучении кордицепса. Они определили, что в нем содержится кордицепсовая кислота, аденозин, аденин, пептиды, многочисленные витамины и микроэлементы. При этом оказалось, что некоторые из этих веществ в значительной степени подавляют размножение и развитие раковых клеток. Особенно сильным противоопухолевым действием обладают кордицепин и кордицепсовая кислота, которые

содержатся только в кордицепсе и не встречаются ни в каких других грибах или растениях. Дальнейшие исследования показали, что субстанции, входящие в состав этого лекарственного гриба, улучшают состояние иммунной системы организма человека, усиливают резистентность к различным патогенным бактериям и другим микроорганизмам, повышают адаптационные возможности организма, обладают антиоксидантной активностью и препятствуют процессам старения, гармонизируют обменные процессы. Кордицепс также благотворно влияет на нервную, эндокринную, дыхательную и половую системы, обладает антиаритмическим и гипотензивным действием, понижает содержание холестерина, улучшает микроциркуляцию крови и препятствует тромбообразованию.

Среди «священной тройки» китайской медицины, куда входят женьшень, панты и кордицепс, именно кордицепс считается самым лучшим и универсальным средством для укрепления организма и профилактики различных заболеваний.

КОРДИЦЕПС КИТАЙСКИЙ CORDYCEPS CHINENSIS

Свойства: нейтральные.

Вкус: сладкий.

Действие: восполняет Ян и питает Инь Почек, восполняет Легкие и успокаивает одышку, прекращает кровохаркание и выводит мокроту, излечивает сто видов Пустоты.

Панты – молодые рога оленя

Панты представляют собой молодые неокостеневшие рога благородного, или пятнистого оленя.

Это животное является в Китае символом здоровой и продолжительной жизни. В традиционной иконографии Бога Долголетия сопровождает пятнистый олень, являясь талисманом медицинских

ценностей. Согласно преданию, олень был спутником Нефритового Императора Юй Ди. Чтобы отблагодарить за верную службу, Юй Ди наградил своего слугу драконовыми рогами, которые хотя и не сделали его бессмертным, но подарили долгую и счастливую жизнь. Со временем люди узнали о чудесных свойствах этих рогов и стали использовать их в медицине. Первая запись о применении в медицине оленьих рогов найдена на шелковом свитке из княжеской гробницы провинции Хунань, которая датируется 168 г. до н. э.

Панты растут у марала в течение трех месяцев, при этом средняя скорость роста пантов может достигать 10 мм в сутки. Такие впечатляющие результаты обеспечивает обилие янской энергии. С глубокой древности китайцы и другие азиатские народы ценят панты в качестве мощного источника жизненной силы.

**ПАНТЫ ОЛЕНЯ БЛАГОРОДНОГО
ИЛИ ОЛЕНЯ ПЯТНИСТОГО
CERVUS NIPPON
CERVUS ELAPHUS**

Свойства: теплые.

Вкус: сладкий, соленый.

Действие: укрепляют Ян Почек, питают Цзин и Кровь, укрепляют связки и кости, гармонизируют чудесные сосуды чун-май и жэнь-май, ускоряют заживление гнойников.

Морские коньки

Ли Шичжэнь в «Компендиуме о корнях и травах» («Бэнь цао ган му») писал: «Самцы и самки морских коньков образуют пары, их свойства теплые и согревающие, они имеют сексуальную привязанность, поэтому их используют при трудных родах и в искусстве альковных покоев при Пустоте Ян».

До сих пор в прибрежных деревнях Китая рассказывают следующую историю:

Некогда жил рыбак по имени Хай Шэн. Однажды, выйдя в море на рыбалку, он увидел, как огромный угорь гонится за красивой красной креветкой. Тогда Хай Шэн схватил весло и ударил угря, убив его. Креветка стала благодарить рыбака за спасение, и оказалось, что она принцесса Царя драконов Восточного моря. Принцесса вышла на прогулку, подверглась нападению угря и мчалась со всех ног, спасая свою жизнь.

Она хотела подарить рыбаку драгоценности в знак благодарности, но Хай Шэн отказался. Тогда принцессе ничего не оставалось, как промолвить: «Раз уж ты не берешь подарки, тогда, если когда-нибудь тебе понадобится моя помощь, просто кликни меня три раза».

Через несколько лет у жены Хай Шэна были трудные роды, и все врачи оказались бессильны. И тогда рыбак вспомнил слова принцессы, вызвал ее и рассказал о своей горе. Принцесса помчалась во дворец, взяла самое лучшее лекарство, стимулирующее роды, и велела морскому демону верхом на морском коньке доставить его рыбаку. При этом она три раза наказала демону: «Это благодарность за оказанную мне помощь. Не ошибись, а то не будет тебе прощения». Но в спешке совершили ошибку – забыли покормить морского конька. Пробежав некоторое время, он проголодался и захотел пить, его ноги ослабли, и когда стало совсем невмоготу, он учуял необыкновенный аромат, испускаемый лекарством. Морской конек повернулся и, воспользовавшись невнимательностью демона, проглотил лекарство вместе с мешком. Через мгновение его тело обрело силу, и он вмиг домчался до жилища рыбака, но лекарства уже не было. Однако от конька исходил такой чудесный аромат, что сразу стало понятно, что это он тайком съел лекарство. Демон принялся нещадно стегать его плетью, не стерпев побоев, конек помчался прочь, но застрял в расщелине между камней. Тогда демон схватил его за хвост и стал тащить наружу и с большим трудом вытащил его. В результате этого тело морского конька стало плоским, хвост вытянулся и стал как у змеи, и на туловище появился горб, словно он несет мешок с лекарствами и источает при этом

дивный аромат. Морской конек, зная, что виноват, вернулся вместе с демоном в дом Хай Шэна и повинулся перед ним. Но как только конек вошел в хижину, она вся наполнилась ароматом лекарства, и жена рыбака с легкостью родила крепкого и здорового мальчика. Так как морской конек съел драгоценное лекарство, он сам приобрел чудодейственные лечебные свойства. Хай Шэн попросил принцессу позволить коньку свободно жить в море, чтобы он приносил счастье и облегчение от недугов всем другим людям. Принцесса согласилась, и с тех пор морской конек живет в море в прибрежных водах и является знаменитым лекарственным средством, восполняющим Почки и способствующим родам.

Чаще всего морских коньков настаивают на водке. Особое внимание обращают на то, чтобы в настойке была пара разнополых коньков – самец и самка. В этом случае действие целебного средства многократно возрастает.

МОРСКОЙ КОНЕК HIPPOCAMPUS KELLOGGI

Свойства: теплые.

Вкус: сладкий, соленый.

Действие: восполняет Почки и укрепляет Ян, двигает Кровь и рассеивает скопления, ликвидирует отечность и прекращает боли.

Половые органы животных

В Китае с незапамятных времен для восполнения Ян используют наружные половые органы различных животных. Наиболее ценятся таковые морского котика. Врачи Поднебесной полагают, что органы и части тела животных могут выступать в качестве лекарства, при этом они лечат соответствующие органы или части тела человека. В китайской медицине Почки отвечают за размножение, а значит, органы размножения способны восполнять Почки.

Половые органы животных составляют основу многих «весенних снадобий», предназначенных для увеличения мужской силы.

Так же поступают и специалисты по восточной диетологии, когда рекомендуют тушеные тестикулы быка или шашлыки из бараньих пенисов мужчинам с нехваткой янской энергии.

**· НАРУЖНЫЕ ПОЛОВЫЕ ОРГАНЫ МОРСКОГО КОТИКА
CALLORHINUS URSINS**

Свойства: горячие.

Вкус: соленый.

Действие: согревают Почки и укрепляют Ян, питают Цзин и восполняют Мозг-Суй.

*Другие лекарственные вещества (растения)
для восполнения Ян*

**АКОНИТ КАРМИШЕЛЯ
ACONITUM CARMICHAELI**

Свойства: горячие.

Вкус: острый, сладкий.

Действие: укрепляет Ян и восполняет Огонь, возвращает Ян и спасает от противотока, рассеивает Холод и прекращает боли.

Аконит является самым горячим растением китайской медицины. Врач Доу Цай (династия Сун) писал: «*Методы сохранения жизни: первый – это полынное прижигание, второй – это киноварные лекарства, третий – это аконит*». Его восполняющее действие настолько сильное, что он даже способен вернуть человека к жизни в тяжелых случаях предельного истощения янской Ци. При этом аконит является довольно ядовитым растением, что требует особой осторожности. Для того чтобы снизить его токсичность, китайские лекари использу-

ют особые методы обработки его корней, при этом их лечебное действие не уменьшается.

ГОРЯНКА КОРОТКОРОГАЯ EPIMEDIUM BREVICORNUM

Свойства: теплые.

Вкус: сладкий, острый.

Действие: согревает Почки и укрепляет Ян, укрепляет кости и связки, изгоняет Ветер и Сырость.

В переводе с китайского языка дословно горянка называется «ботва похотливых баранов». Пастухи подметили, что если бараны наедятся этой травы, то их сексуальная активность значительно увеличивается. Тогда они приготовили отвар из горянки и попробовали его – эффект превзошел все ожидания. Их опыт переняли и врачи восточной медицины, включив горянку в ассортимент растений, борющихся с недостатком Ян.

ЦИСТАНХЕ ПУСТЫННАЯ CISTANCHE DESERTICOLA

Свойства: теплые.

Вкус: сладкий, соленый.

Действие: восполняет Ян Почек, пестует Цзин и Кровь, увлажняет кишечник и послабляет.

Цистанхе – удивительное растение, паразитирующее на корнях саксаула. Его еще называют «пустынный женьшень». В древности среди простого люда Западного края Поднебесной широкую популярность приобрело блюдо, «способное придать слабому силы батыра». Его готовили из баранины, китайского ямса и цистанхе. Особенностью этого растения среди других восполняющих Ян средств является наличие увлажняющего слабительного действия. Поэтому цистанхе особенно

подходит пожилым людям с привычными запорами вследствие Пустоты Почек.

ПОВИЛИКА КИТАЙСКАЯ CUSCUTA CHINENSIS

Свойства: теплые.

Вкус: сладкий.

Действие: восполняет Ян Почек, укрепляет Цзин, питает Инь Почек, пестует Печень и просветляет глаза, прекращает понос, успокаивает плод.

В «Рассуждениях о свойствах лекарств» («Яо син лунь») повилика характеризуется следующим образом: *«Излечивает Пустой Холод у мужчин и женщин, восполняет Цзин и питает Мозг-Суй, избавляет от болей в пояснице и чувства холода в коленях»*. Повилика способна восполнять и Ян, и Инь Почек, поэтому ее называют «лучшее лекарство для гармоничного восполнения Инь и Ян».

ЭВКОММИЯ ВЯЗОВИДНАЯ EUCOMMIA ULMOIDES

Свойства: теплые.

Вкус: сладкий.

Действие: восполняет Почку и Печень, укрепляет кости и связки, успокаивает плод.

Эвкоммия, по-китайски «дучжун», названа так в честь одного из даосских святых по имени Ду Чжун, который благодаря регулярному употреблению в пищу коры этого растения стал бессмертным небожителем. Кора эвкоммии обладает необычной особенностью: если разломить ее на части, то они останутся связанными между собой многочисленными белыми нитями, которые способны значительно вытягиваться и не дают фрагментам коры отделиться друг от друга.

Подобное действие растение проявляет и в организме человека: связывает между собой связки и кости, укрепляет суставы, препятствует развитию дегенеративно-дистрофических изменений опорно-двигательной системы.

Пилюли Гуй Фу Ди Хуан Вань – лучшее лекарство для лиц с недостатком Ян

Почки в китайской медицине – это основа Инь и Ян всего организма, их еще называют «Пред-Небесной основой». Для восполнения Ян при его недостатке в первую очередь нужно увеличить количество Ян в Почках. Этой цели служат пилюли *Гуй Фу Ди Хуан Вань*.

Впервые данные пилюли под названием *Шэнь Ци Вань* – «Пилюли Ци Почек» описаны в трактате «Важные сведения из золотого ларца» («*Цзинь гуй яо люэ*»), написанном Чжан Чжунцзином (150–219) при династии Восточная Хань. Таким образом, их история насчитывает уже почти 2000 лет. Данные пилюли упоминаются в «Важных сведениях из золотого ларца» в пяти главах, что свидетельствует о необычайной широте применения данного средства. В дальнейшем на протяжении всей истории китайской медицины пилюли получали все большее и большее признание, область их использования становилась все более и более широкой. Можно сказать, что их создание послужило истоком лечения Пустоты Почек, стимулировало процесс более глубокого изучения и анализа этого синдрома последующими поколениями.

Гуй Фу Ди Хуан Вань (ФПЭ 851) – «Пилюли с реманнией, аконитом и корицей» – согревают и восполняют Ян Почек. Используются при недостатке Ян Почек: ломоте и зябкости в пояснице и коленях, отечности конечностей, задержке мочи или обильном мочевыделении.

ями врачей. С их помощью можно добиться выдающихся результатов в лечении внутренних, женских, детских и других болезней.

В настоящее время это древнее лекарство выпускается под официальным названием *Гуй Фу Ди Хуан Вань* (ФПЭ 851), при этом состав и соотношение компонентов в точности соответствуют древним прописям.

Пилюли *Гуй Фу Ди Хуан Вань* являются родоначальником всех средств такого основополагающего направления медицины жителей Поднебесной, как восполнение Почек. Почки в традиционной китайской медицине – это энергетическая основа всего организма, от того, насколько хорошо работает данный орган, зависит наше здоровье и долголетие.

Лекарственные средства китайской медицины для восполнения Ян

Фу Цзы Ли Чжун Вань (ФПЭ 722) – «Пилюли с аконитом, упорядочивающие Центр» – согревают Ян и изгоняют Холод, восполняют Ци и оздоравливают Селезенку. Используются при Пустоте Ян Селезенки и Почек.

Сян Ша Ян Вэй Вань (ФПЭ 812) – «Пилюли с аукляндией и кардамоном, пестующие Желудок» – согревают Центр и гармонизируют Желудок. Используются при Пустоте Ян и дисгармонии Желудка.

Лян Фу Вань – «Пилюли из альпинии и сыти» – согревают Желудок и двигают Ци. Используются при сковывании Холодом и застое Ци Желудка.

Цзи Шэн Шэнь Ци Вань (ФПЭ 8510) – «Пилюли Ци Почек для спасения жизни» – согревают Почки, выводят Воду и ликвидируют отеки. Используются при Пустоте Ян Почек и разлитии Воды, отечности.

Ю Гуй Вань (ФПЭ 852) – «Пилюли, возвращающиеся направо» – питают Ян Почек, восполняют Цзин и Мозг-Суй. Используются при Пустоте истинного Ян.

Со Ян Гу Цзин Вань (ФПЭ 1232) – «Пилюли с цинорморием, укрепляющие Цзин» – согревают Почки и укрепляют Цзин. Используются при Пустоте Ян и некрепости Почек.

У Цзы Янь Цзун Вань – «Пилюли из пяти семян для продления рода» – описаны ранее.

Гуй Фу Ди Хуан Вань (ФПЭ 851) – «Пилюли с реманнией, аконитом и корицей» – описаны ранее.

Ай Фу Нуань Гун Вань (ФПЭ 1014) – «Пилюли с полынью и сытью, согревающие матку» – описаны ранее.

Ли Чжун Вань (ФПЭ 721) – «Пилюли, упорядочивающие Центр» – описаны ранее.

Пустота Инь

«阴虚则内热。」

(《黄帝内经》)

«При Пустоте Инь — Жар внутри».
(«Канон Желтого Императора
о Внутреннем»)

Пустота Инь – комплекс конституциональных особенностей, развивающийся вследствие недостатка иньского начала и проявляющийся нарушением увлажнения и питания внутренних органов и тканей, формированием признаков внутреннего Жара.

КЛИНИЧЕСКИЙ СЛУЧАЙ**Госпожа Н. с недостатком Инь**

На одной из лекций я обратил внимание на интересный факт. Одна из слушательниц, молодая девушка Н. 25 лет, сидела за своей партой босиком, поставив ноги на довольно холодный кафельный пол, а ее туфли стояли в сторонке.

После лекции я подошел и спросил, почему она так делает. Во время беседы выяснилось, что девушка работает помощником начальника отдела в одной из известных мировых корпораций. Она стройная, модная, хорошо себя чувствует, полна энергии, много общается с людьми, на хорошем счету у начальства, перед ней открываются хорошие карьерные перспективы.

В общем, все у нее складывается хорошо и удачно, и только одно маленькое темное облачко омрачает ее жизненные горизонты. Сухая кожа – вот бич, который преследует ее с детства. Даже самые элитные суперувлажняющие кремы, процедуры в спа-салонах не позволяют ей избавиться от этой проблемы. Кроме того, у нее постоянная сухость глаз, поэтому регулярно приходится использовать специальные капли для глаз. Также часто беспокоит сухость во рту, особенно если стоит ей активно поговорить в течение тридцати минут. Говорить много приходится на работе, и такой характер работы ей очень нравится, так как Н. очень общительная, импульсивная, не любит сидеть на одном месте. Иногда она так закрутится на работе, что ве-

чером не может сразу заснуть, в голове все вертятся какие-то мысли, идеи, планы.

Губы у Н. сухие, темные, на щеках румянец, хотя, идя на лекцию, она не накладывала макияж, только нанесла бесцветный увлажняющий крем.

– А почему вы сняли туфли? – спрашиваю я, – ведь кафель холодный и вы можете простудиться.

– Я часто ощущаю жар в стопах, и когда я ставлю их на прохладный пол, мне становится легче.

Передо мной девушка с конституциональной Пустотой Инь.

Конституциональная Пустота Инь – недостаток Жидкостей Тела

Инь – одно из двух главных начал, образующих как окружающий мир, так и организм человека.

«Инь и Ян – это истинный Путь неба и земли, управители всего сущего, родоначальники всех перемен, начало жизни и смерти...»

«Канон Желтого Императора о Внутреннем»

Форма – это Инь, а функция – это Ян; вода – это Инь, а огонь – это Ян. В норме Инь и Ян человека находятся в состоянии равновесия.

В организме человека Инь увлажняет и питает внутренние органы и ткани, образует форму, а также контролирует янское начало, не давая Огню чрезмерно разгораться. Иньское начало поддерживает Жидкости Тела, Кровь, субстанцию Цзин.

Вода в природе несет живительную влагу и питательные вещества растениям; к источникам и ручьям приходят на водопой животные. Пустота Инь – это недостаток иньских Жидкостей. Появляются

Китайский иероглиф «инь» состоит из двух частей, так называемых графем:


 阝 – холм.
 月 – луна.

Холм и луна вместе обозначают теневую сторону холма. 阴 со временем стал обозначать иньское начало в универсальной паре противоположностей Инь-Ян.

сухость кожи и слизистых, стул становится сухим. При Пустоте Инь утрачивается контроль за янским началом, в организме формируется относительный избыток Жара. Такое состояние называется «Пустой Жар», или «Пустой Огонь». Его проявлениями служат румянец на щеках, жар в ладонях и стопах, беспокойство. Так как Инь обладает питающими свойствами, образует форму, то для лиц с конституциональной Пустотой Инь характерна худоба.



Норма



Пустота Инь

■ Ян
■ Инь

Что может стать причиной Пустоты Инь?

Конституциональная Пустота Инь может быть унаследована от родителей. Она также может быть следствием неправильного образа жизни или перенесенных болезней.

Причины формирования Пустоты Инь:

- ✓ **Врожденный недостаток Инь:** если в организме одного или обоих родителей не хватает иньского начала, то эта особенность может передаваться ребенку; к Пустоте Инь могут также привести преждевременные или поздние роды.
- ✓ **Нерациональное питание:** преобладание в рационе питания продуктов с острыми высушивающими свойствами, увлечение жареными, копчеными, блюдами, приготовленными на гриле.
- ✓ **Чрезмерная сексуальная активность:** приводит к истощению квинтэссенции Цзин и начала Инь.
- ✓ **Длительные заболевания со свойствами Жара:** хронические «горячие» заболевания, длительное нахождение в организме патогенного Жара приводят к истощению и иссушению иньских Жидкостей.
- ✓ **Заболевания, связанные с хронической потерей Крови или Жидкостей:** Кровь, Жидкости Тела относятся к категории Инь, их хроническая потеря способна постепенно привести к недостатку Инь.
- ✓ **Старение:** с возрастом Инь может истощаться, ее количество уменьшается.
- ✓ **Ночной образ жизни:** бодрствование в период суток под циклическим знаком цзы (23⁰⁰–1⁰⁰) губительным образом действует на Инь организма человека.

Определите, есть ли у вас недостаток Инь

Недостаток Инь можно охарактеризовать как недостаток иньских субстанций, включая Жидкости Тела, Цзин, Кровь. При этом состоянии нарушается увлажнение и питание внутренних органов и тканей, формируется состояние внутреннего Пустого Жара.

- ✓ **Основные признаки:** ощущение жара в центрах ладоней и стоп, румянец на щеках, сухость во рту и горле, сухость в носу, жажда, предпочтение холодных напитков, сухой стул.
- ✓ **Сопутствующие признаки:** худоба, приливы жара и покраснение лица, которые чаще бывают во второй половине дня, сухость глаз, пелена или мушки перед глазами, красные сухие губы, сухая кожа, склонность к образованию морщин, головокружение, шум в ушах, бессонница, обилие сновидений, ночная потливость, уменьшение количества и потемнение мочи.
- ✓ **Общие особенности организма:** непереносимость жары, довольно хорошая переносимость холода, отвращение к сухости.
- ✓ **Психоэмоциональные особенности:** возбудимость, беспокойство, нетерпеливость, раздражительность и обидчивость, чрезмерная подвижность, оживленность, гиперактивность, которая не продолжается длительное время.
- ✓ **Диагностика по языку:** красный или темно-красный язык с малым количеством или отсутствием налета, могут быть трещины.
- ✓ **Диагностика по пульсу:** тонкий (*си*) частый (*шо*) пульс.

ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ СОВЕТ

Высуньте язык и посмотритесь в зеркало. Если вы видите следующие признаки, то у вас Пустота Инь:

- ✓ *темный красный язык;*
- ✓ *налета мало, его почти не видно;*
- ✓ *трещина в центре языка.*

Лица с Пустотой Инь, как правило, худые, у них сухая кожа, которая склонна к быстрому увяданию и образованию морщин. Такая кожа особо нуждается в полноценном увлажнении и питании. Губы у таких людей сухие, темно-красные, словно намазаны губной помадой, часто образуются заеды. Глаза также сухие, на белках глаз часто можно увидеть тонкие красные сосудики.

«Нет ли у меня недостатка Инь?» – спросите вы. Ответить на этот вопрос вам поможет следующий тест.

Тест для определения конституциональной Пустоты Инь:

1. Я часто вижу сны.
2. Когда я ложусь спать, то часто бывает, что ворочаюсь с боку на бок и никак не засну.
3. Я иногда ощущаю жар в ладонях и/или стопах.
4. У меня бывают приливы жара к лицу.
5. У меня сухая кожа.
6. У меня сухие губы и сохнет во рту.
7. У меня более красные губы, чем у других людей.
8. У меня есть склонность к запорам.
9. У меня сухой стул.
10. У меня на щеках румянец.
11. Меня беспокоит сухость глаз.
12. Мне часто хочется пить, но, для того чтобы напиться, достаточно нескольких глотков воды.

13. Я потею ночью.
14. У меня иногда бывает сухое покашливание.
15. Я часто волнуюсь и беспокоюсь.
16. У меня бывают сердцебиения.
17. Я устаю на работе, но, когда возвращаюсь домой, никак не могу расслабиться.
18. У меня бывают заеды (трещины в углах рта).
19. Я худой.
20. Я легко раздражаюсь.
21. У меня импульсивный характер.
22. Я часто бодрствую после 12 часов ночи.
23. У меня сухие волосы.
24. У меня маленький красный язык, практически без налета.
25. У меня темная моча.

Чем больше вы дадите положительных ответов, тем у вас более выражен недостаток Инь. Если число таких ответов у вас составляет 10 или более, то можно сказать, что у вас конституциональная Пустота Инь.

Спросите себя, в чем причина этого состояния. Проанализируйте свой образ жизни и избавьтесь от вредных привычек. Обратите особое внимание на рацион питания, приведите в гармонию эмоции. Обратитесь к специалисту по китайской медицине, он поможет вам составить индивидуальную программу коррекции состояния организма. При необходимости пройдите курс лечения, направленный на восполнение Инь в организме.

Болезни при конституциональной Пустоте Инь

При Пустоте Инь болезни носят длительный, хронический характер, при этом их общие особенности можно охарактеризовать четырьмя словами: похудание, сухость, жар, истощение.

Для лиц с конституциональной Пустотой Инь характерны запоры

Запор – это проблема в первую очередь толстого кишечника. В норме внутри кишечника находится достаточное количество жидкости, благодаря которой непереваренные остатки пищи могут скользить и продвигаться вниз, и опорожнение кишечника происходит без каких-либо затруднений.

При Пустоте Инь, при недостатке телесных соков организм пытается компенсировать нехватку жидкостей путем их максимального всасывания из кишечника. В результате в кишечнике становится чрезмерно сухо, возникает запор. По этому поводу китайцы говорят: *«Если воды в реке много, то лодка плывет быстро; если уровень воды снижается, то лодка замедляет свой ход».*

Чтобы избавиться от таких запоров, необходимо «увлажнять кишечник». Простейшим способом является стакан холодной кипяченой воды утром натощак. Специалисты по диетологии для этих целей советуют бананы, кунжут, мед, чернослив, кефир, свеклу. Также хо-

ПЕЙТЕ НА ЗДОРОВЬЕ!

ЧАЙ ИЗ СЕМЯН КАССИИ

Состав: семена кассии тора – 10 г.

Действие: питает Инь Почек, очищает Печень и просветляет глаза, увлажняет кишечник и послабляет.

рошим методом увлажнения кишечника служит регулярное питье чая из семян кассии.

При необходимости можно использовать лекарственные средства китайской медицины – пилюли *Ма Жэнь Жунь Чан Вань*.

ЧУДОДЕЙСТВЕННЫЕ СРЕДСТВА!

Ма Жэнь Жунь Чан Вань – пилюли для увлажнения кишечника

В китайской медицине выделяется группа лекарственных растений с мягким слабительным действием, которые способны увлажнять кишечник. Сюда в первую очередь относятся семена и ядра растений: семена конопли, ядрышки персика, ядрышки абрикоса, ядрышки сливы, кунжут, семена туи, семена кассии, семена трихозанта, ядра грецкого ореха, семена подсолнечника, орехи торреи, семена периллы, плоды стеркулии. Подобное действие также характерно для некоторых корней: дудника китайского, циномория джунгарского, цистанхе пустынной, горца многоцветкового.

Из готовых лекарственных средств очень популярны слабительные пилюли *Ма Жэнь Жунь Чан Вань*.

Ма Жэнь Жунь Чан Вань (ФПЭ 321) – «Пилюли с семенами конопли, увлажняющие кишечник» – увлажняют кишечник и послабляют. Используются при Сухости и Жаре в Желудке и кишечнике, сухих запорах.

Бессонница – «Пустой Огонь» беспокоит Дух Сердца

Людам с нехваткой иньского начала часто «приходится считать по ночам баранов». Сердце относится к элементу Огонь. Огонь Сердца – это физиологическая янская энергия органа, которая заставляет сердце биться и приводит в движение кровь в сосудах. Недостаток Инь приводит к преобладанию Ян, в организме разгорается Пустой Огонь. Это патологический Огонь, который обладает свойствами подниматься вверх и беспокоить Дух Сердца. В результате появляется беспокойство, бессонница, обилие сновидений.

Для борьбы с бессонницей по причине недостатка Инь можно использовать точку цян-цзянь.

ЧУДО-ТОЧКИ!

ЦЯН-ЦЗЯНЬ (VG 18) 强间

«Цян» – прочный, «цзянь» – промежуток. Цян-цзянь – «прочный промежуток». Точка расположена в области лямбдовидного шва, который соединяет затылочную и теменные кости. Этот шов на черепе является очень прочным.

Точка находится на чудесном сосуде ду-май. Она используется при лечении расстройств Духа-Шэнь, беспокойстве, бессоннице.

Локализация: на задней срединной линии, на 4 цуня выше задней границы роста волос (рис. 13).

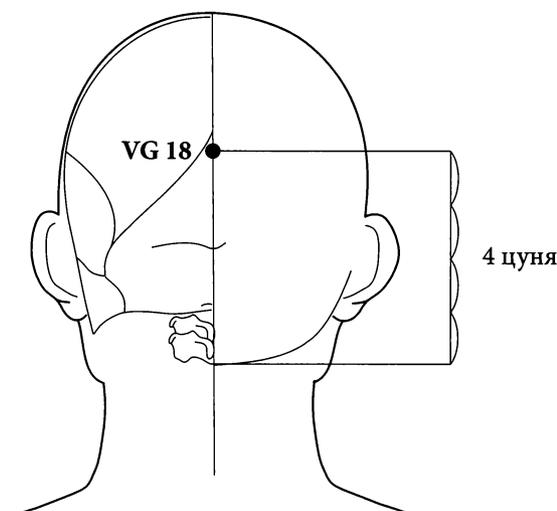


Рис. 13. Точка цян-цзянь (VG 18)

Пилюли для восполнения Инь Сердца и лечения бессонницы

Чтобы наполнить Инь Сердца и избавиться от бессонницы, китайские врачи создали уникальные высокоэффективные пилюли.

***Тянь Ван Бу Синь Вань (ФПЭ 1311)** – «Пилюли Небесного правителя, восполняющие Сердце» – питают Инь и пестуют Кровь, восполняют Сердце и успокаивают Дух. Используются при недостатке Инь Сердца: сердцебиениях, забывчивости, бессоннице, обильных сновидениях.*

Бессонница не только может быть следствием Пустоты Инь, отсутствие сна ночью – это также одна из распространенных причин недостатка Инь. Имейте в виду, что **ночное бодрствование – смертельный враг Инь-начала организма человека.**

ПЕЙТЕ НА ЗДОРОВЬЕ!

ЧАЙ С СЕРДЦЕВИНОЙ СЕМЯН ЛОТОСА

Состав: сердцевина семян лотоса – 3 г.

Действие: выводит Жар из Сердца и успокаивает Дух, гармонизирует взаимодействие между Сердцем и Почками.

В китайских чайных вы можете купить сердцевину семян лотоса, по-китайски «лянь цзы синь», которые представляют из себя высушенные семечки. Сердцевина семян лотоса является примером для одной из базовых закономерностей китайской медицины: «подобное лечит подобное»; в данном случае «сердцевина лечит сердце». Семечка – это «сердце» семени, у человека она способна лечить сердце, сердцевина семян лотоса выводит Жар из Сердца. Это лечебное свойство растения можно использовать для выведения и Пустого, и Полного Жара. Также чай из «лянь цзы синь» рекомендуют пить во время летнего зноя, чтобы уменьшить негативное воздействие жаркой погоды на сердечно-сосудистую систему.

УГОЩАЙТЕСЬ!

ПШЕННАЯ КАША С УНАБИ

Состав: унаби – 15 шт., пшено – 100 г, мед – по вкусу.

Приготовление: из унаби удалить косточки, раздавить, залить водой и варить в течение 15 минут. Затем добавить пшено и варить дальше до готовности.

Когда каша готова, добавить мед по вкусу.

Действие: гармонизирует и успокаивает Дух Сердца.

Почему мы встречаем Пустоту Инь у молодых людей? Недостаток сна и ночной образ жизни – вот чем часто грешит нынешняя молодежь. Каким образом бодрствование ночью приводит к истощению Инь? Днем энергия нашего организма находится в состоянии активности – мы бодрствуем, ночью активность уменьшается – мы засыпаем, организм отдыхает, пополняет свои энергетические запасы. Полночь, время с 11 часов вечера до 1 часу ночи, которое в Древнем Китае обозначалось циклическим знаком цзы, – это часть суток, когда в природе максимально преобладает иньское начало. Соответственно, сон в это время в наибольшей степени способствует восполнению и восстановлению иньской энергии. **Поэтому в 11 вечера вы должны уже спать!** Если же вы работаете или гуляете далеко за полночь, то не удивляйтесь, когда уже в 20 лет вы столкнетесь с проблемами, вызываемыми недостатком Инь.

Хронический фарингит – недостаток Воды в горле

Ранее мы уже говорили, что Пустота Инь ассоциируется с нехваткой жидкостей, недостаточным увлажнением организма. Слизистая оболочка в норме постоянно должна находиться в увлажненном состоянии. Секрет слизистых желез обладает противомикробным, противовирусным действием. При Пустоте Инь слизистые становятся более сухими, секреция уменьшается, защитные, барьерные свойства слизистой горла снижаются. В этих условиях наше горло не может успешно противостоять агрессии со стороны патогенных микроорганизмов, и со временем развивается хроническое воспаление, хронический фарингит.

Признаки хронического фарингита:

- ✓ горло темно-красного цвета (гиперемировано);
- ✓ сухость, боль в горле;
- ✓ осиплость голоса;
- ✓ сухое покашливание;
- ✓ ощущение инородного тела в горле.

Избавиться от хронического воспаления горла не так трудно. Так как это заболевание связано с нехваткой иньской Воды в организме, то своевременное ее пополнение является важным звеном в лечении этого недуга. Нужно выработать у себя привычку регулярно пить воду. Делать это нужно правильно, так как наша задача состоит не в том, чтобы выпить как можно больше жидкости, а в том, чтобы постоянно поддерживать влажность слизистых. Поэтому нужно в течение всего дня периодически делать по одному-два глотка воды.

Следует больше употреблять богатые соком продукты с охлаждающими, выводящими Огонь свойствами. В большинстве своем это фрукты: бананы, ананас, помело, груша, яблоко, сахарный тростник. Также полезно для горла есть больше моркови, помидор, тыквы, бобовых.

Нужно воздержаться от курения, алкоголя, острой, раздражающей пищи.

При хроническом фарингите особенно необходимо поддерживать чистоту в жилых помещениях, не допускать скопления пыли, регулярно проветривать, чтобы ваша квартира или офис не превращались в «инкубатор для микробов». Кроме того, должны быть оптимальными температура и влажность, так как слишком высокая или слишком низкая температура, слишком сухой или, наоборот, переувлажненный воздух в огромной степени влияют на состояние слизистой оболочки дыхательных путей, снижая их защитные функции.

ЧУДО-ТОЧКИ!

ХЭ-ГУ (GI 4) 合谷

«Хэ» – смыкаться, «гу» – ущелье. Хэ-гу – «смыкающееся ущелье». Точка находится в промежутке между I и II пястными костями, который напоминает сужающееся, смыкающееся ущелье.

Точка находится на канале толстой кишки, который проходит по шее. Этот канал также связан с парным каналом Легких. Поэтому точка хэ-гу используется для лечения боли и отечности горла.

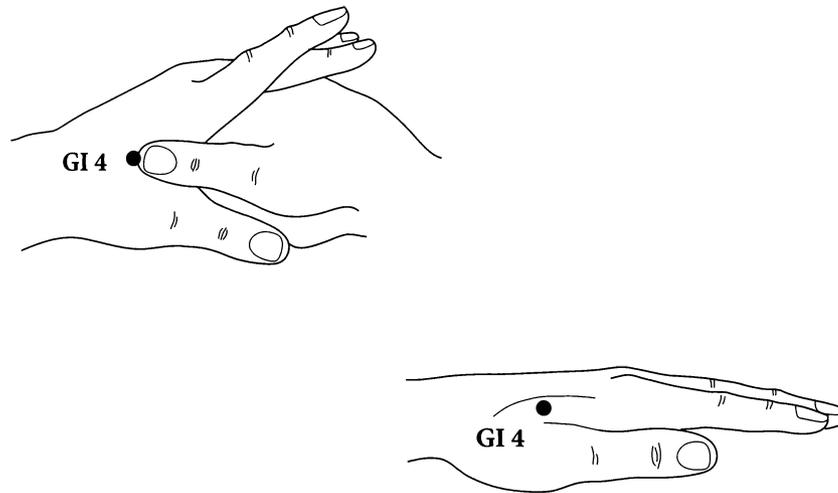


Рис. 14. Точка хэ-гу (GI 4)

Локализация: на тыльной поверхности кисти в промежутке между I и II пястными костями (рис. 14).

Климактерический синдром – «Пустой Огонь», сжигающий организм женщины в возрасте

Когда женщине исполняется 40–50 лет, окружающие ее люди начинают замечать, что она становится подвержена перепадам настроения, появляются нехарактерные ранее плаксивость, раздражительность, она становится способной беспокоиться из-за какого-то пустяка несколько дней. Все это есть признаки того, что ее организм вступил в период климакса. Климакс является важным переломным моментом в жизни женщины.

Для этого периода характерно нарушение регулярности менструального цикла. Месячные начинают приходить позже, иногда их нет два-три месяца, а затем они возобновляются. Выделения становятся то обильными, то скудными, иногда они могут продолжаться длительное время. Такое состояние длится в среднем два года до тех пор, пока

месячные полностью не прекращаются, и не наступает так называемая менопауза.

Во время климакса женщину также беспокоят приливы жара, периодическое покраснение лица, потливость, кожа и волосы становятся сухими, появляется сухость во рту. Все это классические признаки истощения начала Инь. В это время особое значение приобретает восполнение Инь при помощи диеты, точечного массажа, натуральных растительных композиций и других методов китайской медицины.

Рацион питания во время климакса должен включать в себя большое количество разнообразных бобовых. Также необходимо употреблять достаточное количество молока, рыбы, постного мяса, пшена, кукурузы, овсяных хлопьев, грибов, зелени и фруктов.

ЧУДО-ТОЧКИ!

ЧЖУН-ЧЖУ (R 15) 中注

«Чжун» – середина, внутрь, «чжу» – вливаться. Чжун-чжу – «вливаться внутрь». Точка находится на канале почек, из этой точки Цзин-Ци Почек вливается в матку.

Чжун-чжу – это точка пересечения канала почек и чудесного сосуда чун-май. Почки тесно связаны с половой функцией, сосуд чун-май

ПЕЙТЕ НА ЗДОРОВЬЕ!

БАНАНОВЫЙ ЧАЙ С МЕДОМ

Состав: бананы – 50 г, зеленый чай, мед.

Приготовление: заварить зеленый чай, банан почистить, растолочь и добавить в чай, добавить мед по вкусу.

Действие: восполняет Инь, облегчает проявления климактерического синдрома.

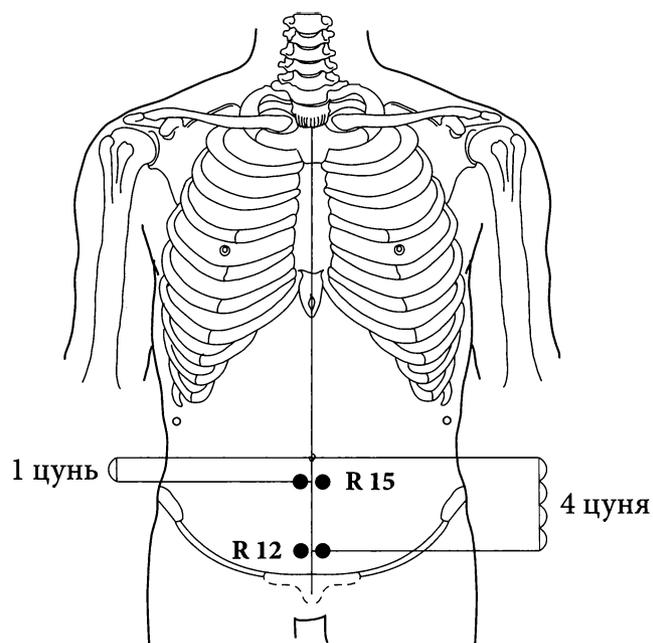


Рис. 15. Точки чжун-чжу (R 15) и да-хэ (R 12)

обеспечивает гармонию месячных. Эта точка оказывает регулирующее действие на менструальный цикл и, в частности, используется для коррекции проявлений климактерического синдрома.

Локализация: на 1 цунь книзу и на 0,5 цуня кнаружи от пупка (рис. 15).

Поллюции – мужская проблема, вызванная Пустотой Инь

По мере взросления в организме мужчины начинает вырабатываться все больше половых гормонов, начинает образовываться семенная жидкость, мужчина становится способным совершать половой акт и иметь детей. При этом во время полового акта происходит семяизвержение.

УГОЩАЙТЕСЬ!

СУП С ГРИБАМИ ИНЬ-ЭР

Состав: грибы инь-эр – 35 г, перепелиные яйца – 6 шт., коровье молоко – 1 стакан, сахар – по вкусу.

Приготовление: замочить грибы инь-эр, когда они размокнут, добавить воды и варить в течение часа. Разбить перепелиные яйца и вылить в кипящий суп, непрерывно его помешивая. Затем добавить молоко и довести до кипения, добавить сахар по вкусу.

Действие: питает Инь и Цзин Почек, облегчает проявления климактерического синдрома.

Вместе с тем в ряде случаев семяизвержение не всегда связано с половым актом. Оно может происходить ночью в виде поллюций. При недостаточной половой жизни или ее отсутствии это является нормой. *«Когда вода переполняется – она переливается»*. Точно так же ведет себя и семенная жидкость. В случае отсутствия регулярного секса половые железы наполняются все больше и больше, и, наконец, наступает момент, когда излишек семени сбрасывается. Обычно это случается ночью и чаще у молодых людей.

Однако непроизвольное истечение семени может случаться и у мужчин в возрасте. Это бывает, как правило, днем, вне полового акта и сопровождается слабостью, головокружением, шумом в ушах, ломотой в пояснице и коленях, снижением памяти, бессонницей. Это уже патология, которая развивается вследствие Пустоты Цзин (которая относится к категории Инь) Почек, некрепости семенной заставы.

В этой ситуации можно рекомендовать такие продукты, увлажняющие и питающие Почки, как черные грибы му-эр, черный кунжут, черные бобы, грецкие орехи, дереза, морские гребешки.

ЧУДО-ТОЧКИ!

ДА-ХЭ (R 12) 大赫

«Да» – большой, «хэ» – процветание. В этой точке великим образом расцветает иньская квинтэссенция Цзин Почек.

Да-хэ – это точка пересечения канала почек и чудесного сосуда чунмай. Она расположена в области наружных половых органов. Точка эффективна при лечении мочеполовых расстройств, также используется в гинекологии. Ее применяют при импотенции, преждевременном семяизвержении, истечении семени, нарушениях менструального цикла, болезненных месячных.

Локализация: на 4 цуня книзу и на 0,5 цуня кнаружи от пупка (рис. 15).

Для решения этой проблемы также можно порекомендовать пилюли Цзинь Со Гу Цзин Вань.

ЧУДОДЕЙСТВЕННЫЕ СРЕДСТВА!

Цзинь Со Гу Цзин Вань (ФПЭ 1231) – «Пилюли золотой замок, укрепляющий семя» – укрепляют Почки и связывают семя. Используются при Пустоте и некрепости Почек: поллюциях, истечении семени, утомляемости, ломоте и слабости в конечностях, болях в пояснице, шуме в ушах.

Диетические рекомендации при недостатке Инь

Употребляйте больше овощей и фруктов

Лицам с Пустотой Инь нужно сосредоточить свое внимание на продуктах с прохладными свойствами, выводящими Пустой Огонь и восполняющими Инь. Этими свойствами обладает большинство овощей и фруктов. Капуста, помидоры, огурцы, баклажаны, листовой салат, салат-латук, шпинат, морковь, груша, арбуз, помело, киви, бананы, персики, оливки, сливы, инжир, кукуруза – есть где развернуться и проявить свой талант кулинара. Считаете, что этого недостаточно? Корневища лотоса, сахарный тростник, стебли цицании, луковичы лилии, портулак, клубни болотницы, чумиза, горькая тыква, тыква-восковница, таро, пищевая полынь, люффа, цветы лилейника...

Вместе с тем следует иметь в виду, что некоторые фрукты и овощи обладают теплыми свойствами и их следует избегать. Теплым характером, например, обладают растущие в тропиках и субтропиках лонган (драконов глаз), личжи (личи), рамбутан.

Морепродукты – «океан иньской энергии»

Огонь – это Ян, а вода – это Инь. Живые существа, обитающие в воде, постоянно находятся в иньской стихии, они просто-таки наполнены иньской Ци, вне зависимости от того, обитают они в пресной или морской воде.

Рыба, моллюски, черепахи, трепанги, медузы, лягушки – все съедается в пищу, если у вас не хватает иньского начала. Особенно ценны в этом отношении трепанги и разнообразные ракушки.

Трепанги – продукт, практически неизвестный обитателям Европы, но который неплохо знаком жителям российского Дальнего Востока. В Китае же трепанг является одним из самых ценных блюд высокой императорской кухни.

Устрицы, мидии, морские гребешки, абалоны, рапаны... – разнообразие раковин на китайском рынке поражает воображение даже самого искушенного гурмана. Они не только полезны, но и отменно вкусны.

ВНИМАНИЕ!

Среди всего разнообразия морепродуктов креветки являются теплыми и не подходят лицам с Пустотой Инь.

Выбирайте «прохладное» мясо

Если у вас не хватает иньского начала, то вам нужно с особым вниманием подойти к выбору мясного рациона. В простонародье говорят: «Мясо рождает Огонь». Очевидно, что при Пустоте Инь не следует есть много мяса. Баранина, оленина, говядина, курятина – чем реже они появляются в вашей тарелке, тем лучше. Особенно это касается баранины, которая очень «горячая», исключите ее из своего меню.

От этих слов «мясоеды» придут в ужас. Многие люди не мыслят своей жизни без кусочка мяса в своей тарелке. Не расстраивайтесь и не грустите, еще не все потеряно. Свиная, крольчатина, утка, перепела, гусятина относятся к категории иньского мяса. Они станут вашими лекарствами на пути к гармонии и здоровью.

Ограничьте употребление острых пряностей и специй

При Пустоте Инь не рекомендуется есть острые, высушивающие продукты, злоупотреблять пряностями и специями, которые способствуют подъему Огня в организме человека. Восточная кухня, в том числе и китайская, знаменита своими острыми блюдами. При недостатке Инь такая «перченая пища» будет для вас не пищей, а ядом. Вам следует «как огня» бояться острых, обжигающих, огненных приправ. Ли Шичжэнь писал: «Очень острые и горячие вещества, представля-

ющие собой чистый Ян, вызывают Огонь и повреждают энергию, Инь под их воздействием подвергается порче». Красный перец, имбирь, корица, кардамон, черный перец, бадьян, кориандр, лук, чеснок, горчица, хрен, зира, галанг, укроп, лук, лавровый лист и др. – все это продукты с горячими или теплыми свойствами.

Однако, с другой стороны, без пряностей наша пища была бы слишком пресной. Подойдите к этой проблеме «с китайской научной точки зрения».

- ✓ Во-первых, степень теплоты различных приправ не одинакова. Исключите полностью перец чили, васаби, но вы можете добавлять в пищу в разумных количествах более умеренные корицу, кардамон и др.
- ✓ Во-вторых, «жаркий характер» некоторых пряностей, например лука, чеснока, имбиря, снижается во время термической обработки.
- ✓ В-третьих, вы можете сочетать пряности с «холодными» морепродуктами, «прохладными» овощами. Грамотное сочетание в одном блюде холодных продуктов с пряностями может в определенной степени нейтрализовать горячий характер последних.

И напоследок, не следует «подливать масла в огонь» копченостями, алкогольными напитками, чрезмерно жирной пищей.

Регулярно пить воду – эффективный способ увлажнения Сухости и питания Инь

Человеку требуется около 2500 мл воды в сутки. Часть ее он получает с пищей, однако около 1500 мл он должен выпивать в виде напитков. Несмотря на большое разнообразие напитков на полках магазинов, лучше всего для этой цели подходит обычная вода. В идеале это должна быть родниковая или кипяченая вода температурой около 30°C.

Многие люди пьют только тогда, когда у них возникает чувство жажды. Это не совсем правильно. Это подобно тому, как если бы мы

поливали, например, дачные посадки только после того, как земля уже вся растрескалась от сухости. Мы должны постоянно с регулярными промежутками пить в течение всего дня, не дожидаясь момента, когда у нас уже совсем пересохнет горло.

Суточный питьевой график:

7-00	За ночь запасы жидкостей истощились, самое время их восполнить, когда мы встали с кровати, нужно выпить стакан воды, а через полчаса приступать к завтраку.
9-00	Придя в офис, не нужно начинать свой рабочий день с чашки кофе, сначала выпейте стакан воды.
11-30	Третий стакан воды восполнит потери, которые произошли во время работы, и позволит вам немного расслабиться.
14-00	Примерно спустя 30 минут после обеда нужно выпить воды, это поспособствует пищеварению и позволит сохранить стройную фигуру.
16-00	Стакан минеральной воды или чашка чая не только восполнят жидкости, но и позволят вам сохранить ясность ума в конце рабочего дня.
18-00	Не забудьте выпить стакан воды, уходя с работы.
22-00	Стакан воды за полчаса до сна обеспечит вас запасом жидкостей на ночь. На этом можете считать ваш дневной питьевой рацион завершенным. Не забудьте поставить стакан воды на свой ночной столик, чтобы вы смогли сделать несколько глотков, если проснетесь ночью и захотите пить.

Перечень продуктов, рекомендуемых лицам с Пустотой Инь

ЧУМИЗА

Свойства: слегка прохладные. **Вкус:** сладкий.

Действие: восполняет энергию и питает Инь, оздоравливает Селезенку и Желудок, питает Легкие.

Чумиза, известная также под названием «головчатое просо» – злаковое растение, широко культивируемое в Китае и Японии. Чумиза очень похожа на пшено, так что неспециалист, скорее всего, не отличит один продукт от другого. Среди китайцев очень популярна жидкая чумизовая каша, ее даже называют «отвар, заменяющий женьшень». Она особенно подходит для восстановления сил ослабленным людям, детям и беременным. Чумиза благотворно действует на функцию органов пищеварения, служит хорошим средством профилактики трещин в углах рта, так называемых «заед». Обладает также косметическим действием, уменьшает появление морщин и отложение пигмента.

КУКУРУЗА

Свойства: нейтральные. **Вкус:** сладкий.

Действие: оздоравливает Селезенку и Желудок, питает энергию и Инь, выводит Воду и восстанавливает проходимость при дисурии.

Кукуруза улучшает функцию Селезенки и Желудка, повышает аппетит. В Китае ее также включают в перечень продуктов, «открывающих Желудок», то есть продуктов, которые можно есть перед основной едой, чтобы подготовить желудок для восприятия и переваривания пищи. Она подходит как людям с Пустотой Ци, так и тем, у кого не хватает начала Инь. При Пустоте Инь лучше выбирать клейкие сорта кукурузы, у которых восполняющее Инь действие сильнее.



ПШЕНИЦА

Свойства: прохладные. **Вкус:** сладкий.

Действие: пестует Инь Сердца и ликвидирует беспокойство, питает энергию Почек, гармонизирует Селезенку, увлажняет Легкие, выводит Жар и прекращает жажду, стимулирует мочевыделение.

Продукты из пшеницы особенно подходят лицам с Пустотой Инь, так как помогают им избавиться от таких проявлений этого синдрома, как Жар в пяти центрах, беспокойство. Если взять зерна пшеницы и заварить в виде чая с солодкой и унаби, то мы получим великолепное средство для восполнения Инь и Крови Сердца, гармонизации и успокоения Духа.

ОГУРЦЫ

Свойства: прохладные. **Вкус:** сладкий.

Действие: восполняют иньские Жидкости, выводят Жар и Яд, стимулируют мочевыделение.

Огурцы – один из самых любимых китайцами овощей. Причем на юге страны это часто даже не овощ, а, скорее, фрукт, который, будучи очищен от кожуры, весело поблескивает на солнце стройными рядами семечек в одной тарелке с ломтиками арбузов, кусочками яблок или дольками персиков. И кажется, что нет лучшего средства, чтобы восполнить иньские Жидкости в знойный летний день. Если же вам попался слегка горький огурец, не торопитесь его выбрасывать. Согласно теории китайской медицины, горький вкус способен выводить Жар – именно это и нужно при синдроме Пустоты Инь: восполнить Жидкости и вывести Пустой Огонь. Огурцы особенно подходят людям, у которых Пустота Инь сопровождается выраженными признаками Сухости.

Свойства: прохладные. **Вкус:** сладкий.

Действие: питают Инь и увлажняют Легкие, порождают Жидкости и увлажняют Сухость, питают Инь Почек, выводят Жар.

Лучший фрукт для восполнения Инь и увлажнения Легких. Для этого в наибольшей степени подходит хрустящая, сочная, не приторно сладкая китайская груша. Ее можно использовать в сыром виде, также можно приготовить отвар. Если вы простыли и вас беспокоит сухой кашель, сухость в горле, осиплость голоса, сварите компот из одной-двух свежих китайских груш, добавив в него несколько ломтиков имбиря. Имбирь в данном случае, благодаря своему острому вкусу, выгонит и рассеет патогенные факторы. Такое доступное, простое в приготовлении лекарство может стать незаменимым в вашей домашней аптечке, и к тому же ваши дети будут наверняка в восторге от его вкуса. Только учтите, имбиря нужно совсем немного, чтобы не перебить и не заглушить увлажняющие свойства груш.

БАНАНЫ

Свойства: холодные. **Вкус:** сладкий.

Действие: выводят Жар и увлажняют кишечник, увлажняют Легкие и прекращают кашель.

Банан – фрукт с выраженными «увлажняющими свойствами». Чаще всего его рекомендуют лицам, страдающим сухими запорами, но его действие не ограничивается только кишечником. Бананы можно использовать при сухом кашле, сухости кожи, сухости в горле. Банан также называют «фруктом радости», так как он способствует выработке серотонина, поэтому не забывайте регулярно есть бананы при депрессии и подавленном настроении.

КИВИ

Свойства: прохладные. **Вкус:** сладкий.

Действие: выводят Жар и порождают Жидкости, гармонизируют Желудок и стимулируют пищеварение, выводят Сырость и восстанавливают проходимость при дизурии.

Родина киви – Китай, упоминание об этом фрукте есть уже в древнейших памятниках китайской литературы. Врач династии Тан Чэнь Цанци писал, что киви *«регулируют Центр и опускают Ци, излечивают Ветер в суставах и параличи, позволяют прожить долгую жизнь»*. Согласно последним научным исследованиям, киви на 98% блокируют активность некоторых канцерогенов, что делает их важным элементом онкологической профилактики.

ПЕРСИКИ

Свойства: теплые. **Вкус:** сладкий, кислый.

Действие: питают Инь, порождают Жидкости, увлажняют Сухость.

Персик в китайской культуре является символом долголетия. Автор основополагающего трактата по военному искусству Сунь-цзы двенадцать лет отсутствовал дома, постигая азы стратегии и тактики. Закончив свое обучение, он вернулся домой как раз на 80-летие матери. Вернулся не с пустыми руками, а с гостинцем – с персиками, которые дал ему наставник специально для подарка. Мать Сунь-цзы съела персики и тотчас же помолодела на несколько десятков лет. С тех пор почтительные сыновья и дочери обязательно преподносят родителям на день рождения «персики долголетия» с пожеланиями долгой и счастливой жизни.

СЛИВЫ

Свойства: прохладные. **Вкус:** сладкий, кислый.

Действие: выводят Жар из Печени, порождают Жидкости и прекращают Жажду.

Особенно подходят при беспокойстве и жажде вследствие недостатка Инь. Также повышают аппетит и улучшают пищеварение, используются при запорах, недостаточной кислотности желудочного сока.

ОЛИВКИ

Свойства: нейтральные. **Вкус:** сладкий, кислый.

Действие: выводят Жар из Легких, смягчают горло, порождают Жидкости Тела, выводят Яд.

Ягоды оливы традиционно используются в Китае для смягчения горла и увлажнения Легких. В качестве примера можно привести знаменитый «Суп из Зеленого дракона и Белого тигра». Зеленый дракон – это оливки, а белый тигр – это редька.

КУНЖУТ

Свойства: нейтральные. **Вкус:** сладкий.

Действие: восполняет Печень и Почки, увлажняет пять органов-цзан, увлажняет кишечник, пестует Кровь, питает Цзин.

Кунжут – это уникальный продукт, обладающий универсальной способностью питать иньское начало всего организма, всех его органов и систем. Кровь, Цзин, Жидкости Тела – все эти составляющие нашего тела относятся к категории Инь, и на все кунжут оказывает восполняющее действие.

ИНЖИР

Свойства: прохладные. **Вкус:** сладкий.

Действие: восполняет Селезенку и питает Желудок, увлажняет кишечник и послабляет, увлажняет Легкие и смягчает горло, выводит Жар и Яд.



Содержит большое количество полезных человеку веществ, макро- и микроэлементов, витаминов. Китайские диетологи, учитывая выраженный сладкий восполняющий вкус, часто рекомендуют инжир для пополнения энергии и Инь при длительных истощающих заболеваниях.

АЛОЭ

Свойства: холодные. **Вкус:** горький.

Действие: пестует Инь, выводит Огонь и Яд, ликвидирует застой Крови, убивает паразитов.

Западному обывателю алоэ больше знаком в качестве комнатного растения. Его сок можно использовать для лечения некоторых заболеваний, острый, горький, резкий вкус которого не создает даже и мысли использовать листья алое в пищу. Однако правильная кулинарная обработка в руках умелого повара способна творить чудеса. На настоящий момент в Китае разработано огромное количество рецептов с использованием этого растения. В китайских супермаркетах можно встретить холодные чаи с кусочками алое, алойные йогурты. Грамотный покупатель будет приобретать их летом, так как это растение способно выводить Огонь и питать Инь.

ЛУКОВИЦЫ ЛИЛИИ

Свойства: нейтральные. **Вкус:** сладкий, слегка горький.

Действие: увлажняют Легкие и прекращают кашель, выводят Жар из Сердца и успокаивают Дух.

Этот продукт практически не знаком европейскому жителю, хотя многие выращивают лилии на клумбах своих дачных участков. В Китае же это один из самых популярных овощей. Белые луковицы лилии являются важным составным элементом в комбинации продуктов разного цвета в китайской кулинарии. Они широко используются

с медицинскими целями для питания Инь и выведения патогенного Жара из Легких.

ШЕЛКОВИЦА

Свойства: холодные. **Вкус:** сладкий.

Действие: увлажняет Инь и восполняет Кровь, порождает Жидкости, увлажняет кишечник.

С древности ягоды шелковицы (тутового дерева) считаются одним из продуктов, способствующих достижению долголетия и дарующих бессмертие. Особенно они популярны в Синьцзяне, или, как называют его сами китайцы, «крае долгожителей», где шелковица широко включена в рацион питания, а ее высушенные листья используются вместо чая. Встречаются две разновидности тутовой ягоды: черная, которая восполняет Почки, и белая, действующая преимущественно на Легкие.

МЕД

Свойства: нейтральные. **Вкус:** сладкий.

Действие: восполняет энергию Селезенки и Желудка, смягчает остроту, увлажняет Сухость, выводит Яд.

Кроме того что мед является продуктом, восполняющим энергию Ци, он также обладает увлажняющим действием.

Чай «восьми драгоценностей» для восполнения Инь

Культура так называемых чаев «восьми драгоценностей» составляет отдельный раздел в китайском Пути пестования жизни. В состав этих чаев входят, как правило, восемь компонентов, которые соответствуют мировому порядку, выражаемому восемью триграммами.

Чай «восемью драгоценностей» для восполнения Инь:

- ✓ унаби – 1 шт.;
- ✓ сушеные ягоды лимонника – 3–5 шт.;
- ✓ свежая китайская груша – 1 ломтик;
- ✓ белые цветы хризантемы – 3 шт.;
- ✓ сушеные ягоды дерезы – 3–5 шт.;
- ✓ леденцовый сахар – 1 шт.;
- ✓ мед – 3 г;
- ✓ зеленый чай – 3 г.

Такой чай лучше всего заваривать в пиале с крышкой. В одну порцию можно подливать кипяток несколько раз.

Волшебные точки для восполнения Инь

Для того чтобы увеличить количество начала Инь, вы можете воспользоваться тысячелетним опытом китайских мастеров иглоукалывания и прижигания. Массаж следующих точек позволит скорректировать ваше состояние и достичь гармонии в том случае, если вы относитесь к конституциональному типу Пустоты Инь.

ИНЬ-СИ (С 6) 阴郄

Название: «инь» – Инь, «си» – точка-щель. Инь-си – «иньская точка-щель». Основной функцией точки является восполнение недостатка Инь Сердца.

Локализация: на 0,5 цуня выше лучезапястной складки на лучевой стороне сухожилия локтевого сгибателя кисти (рис. 16).

Действие: питает и увлажняет Инь и Кровь, укрепляет поверхность и успокаивает Дух.

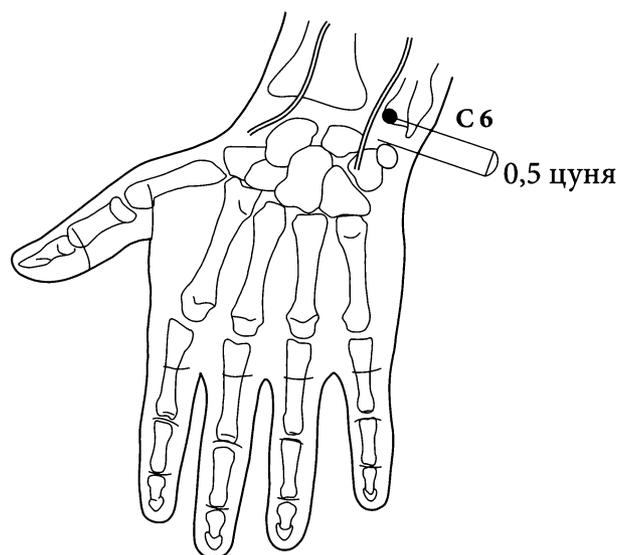


Рис. 16. Точка инь-си (С 6)

Точки-щели Инь-каналов часто используются при лечении болезней крови. Кровь относится к категории Инь. Инь-си расположена на канале сердца. Точка способна восполнять Инь Сердца.

ЖАНЬ-ГУ (R 2) 然谷

Название: «жань» – древнее название бугорка ладьевидной кости, «гу» – долина. Жань-гу – «долина у бугорка ладьевидной кости».

Локализация: в углублении кпереди от нижнего края бугорка ладьевидной кости (рис. 17).

Действие: питает и увлажняет Инь Почек, выводит Жар и Сырость.

Жань-гу является точкой-ручьем канала почек. В «Каноне трудностей» («Нань цзин») говорится, что точки-ручьи используются для лечения заболеваний со свойствами Жара.

ТАЙ-СИ (R 3) 太溪

Название: «тай» – великий, «си» – ручей. Тай-си – «великий ручей».

Локализация: в углублении между внутренней лодыжкой и пяточным (ахилловым) сухожилием (рис. 17).

Действие: питает и увлажняет Инь Почек, гармонизирует чудесные сосуды чун-май и жэнь-май, укрепляет и оздоравливает поясницу и колени.

Является точкой, где скапливается первичная энергия Почек. Это одна из самых популярных точек для восполнения начала Инь, которую широко используют в своей практике мастера иглоукалывания и точечного массажа. После воздействия на «великий ручей» реки нашего организма становятся полноводными.

ФУ-ЛЮ (R 7) 复溜

Название: «фу» – возвращаться, «лю» – поток. Фу-лю – «возвращающийся поток».

Локализация: на 2 цуня вверх от точки тай-си (рис. 17).

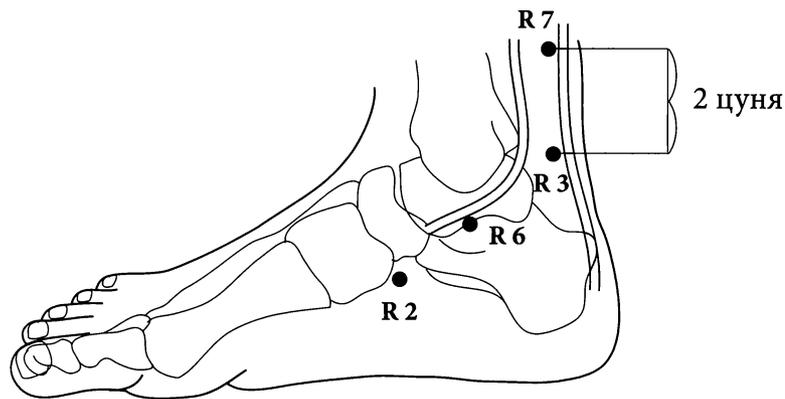


Рис. 17. Точки жань-гу (R 2), тай-си (R 3), фу-лю (R 7) и чжао-хай (R 6)

Действие: питает и увлажняет Инь Почек, выводит Жар, выводит Воду.

Точка-река канала почек, очень эффективна при недостатке Инь этого органа.

ЧЖАО-ХАЙ (R 6) 照海

Название: «чжао» – освещать, озарять, «хай» – море. Чжао-хай – «освещающее море».

Локализация: в углублении под внутренней лодыжкой (рис. 17).

Действие: питает и увлажняет Инь Почек, смягчает горло и просветляет глаза.

Восстанавливает баланс водного обмена организма, регулирует «открытие» и «закрывание» Почек.

СЮАНЬ-ЧЖУН (VB 39) 悬钟

Название: «сюань» – подвешивать, «чжун» – колокол. Сюань-чжун – «висящий колокол».

Локализация: на 3 цуня вверх от наружной лодыжки (рис. 18).

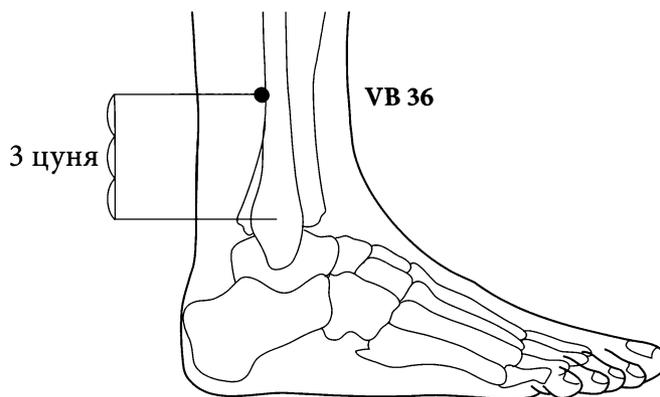


Рис. 18. Точка сюань-чжун (VB 39)

Действие: питает и увлажняет Инь, восстанавливает проходимость сосудов, питает Мозг-Суй и укрепляет кости.

Одна из восьми точек-сосредоточий – собрание костного Мозга-Суй. Костный мозг с точки зрения китайской медицины является порождением иньской квинтэссенции Цзин Почек. Сюань-чжун позволяет задействовать на глубинные механизмы пополнения иньских субстанций, ее широко применяют даосские целители в своих сокровенных практиках.

Ягоды дерезы, цветы хризантемы, стебли дендробия, корни реманнии – ваши помощники в деле восполнения Инь

Ягоды дерезы – негоже девушке бить старика

*«У обители монаха целебные деревца
прилепились к холодному колодезю,
В колодеце есть чистый источник,
у целебных растений есть душа.
Иссиня-изумрудные листья образуют крышку,
подобную каменной облицовке,
Темно-красные ягоды, поспевая, светятся,
словно медный кувшин.
Ветви пышны, а ствол – посох святых,
Старые корни могут принимать
облик благовещей собаки.
[У растения] свойства высшей категории и
вкус сладкой росы,
А еще известно, что, съев одну ложку,
можно продлить годы жизни».*

Лю Юйси

Это стихотворение посвящено легендарному растению – дерезе. С глубокой древности ягоды дерезы используются как одно из драгоценных средств традиционной китайской медицины, и до настоящего времени история их применения насчитывает уже несколько тысяч лет. На протяжении многих династий трактаты по китайской фармакологии давали подробное описание свойств этого удивительного растения.

Врач Ни Чжумо (династия Мин) писал, что ягоды дерезы *«могут наполнять энергию, восполнять Кровь, порождать Ян, возвращать Инь, опускать Огонь, удалять Ветер и Сырость, они обладают чудесным всеобъемлющим действием».*

Выдающийся врач династии Северная Сун Ван Хуайинь в трактате *«Рецепты бюро гармоничных лекарств милости для народа великого благоденствия»* (*«Тай пин хуэй минь хэ цзи цзюй фан»*), изданном в 992 г., описал следующую историю:

Некий чиновник (времен династии Сун) поехал в Инчуань по административным делам. В пути он вдруг увидел черноволосую румяную девушку, которая, сжимая в руках палку, нещадно колотила на вид 80–90-летнего старца. Чиновник возмущился и стал укорять девушку: «Как ты можешь быть такой непочтительной и жестокой? За что ты бьешь этого старика?» В ответ девушка расхохоталась: «Это мой правнук». В изумлении служивый стал допытываться, как такое возможно? Оказывается, правнук не хотел следовать Пути пестования жизни предков и уже в 80 лет стал немощным и хромым стариком, чем и навлек на себя гнев своей прабабки. И хотя прабабка и выглядела как молодая девушка, на самом деле она уже прожила 372 года, и все благодаря тому, что каждый день ела ягоды дерезы. Чиновник записал название целебного растения и способ его применения и после возвращения в столицу стал активно его пропагандировать. С тех пор в китайской медицине известны «Пилюли побоев старого младенца».

В *«Рецептах из Зала сохранения долголетия»* (*«Бао шоу тан фан»*) в пример приводится некий господин, который, употребляя ягоды дерезы, прожил более 100 лет, при этом в глубокой старости *«он шел, словно летел, побелевшие волосы стали черными, выпавшие зубы выросли вновь, а успехи в альковных делах были необычайны».*

Ягоды этого уникального растения оказывают следующее действие:

- ✓ общеукрепляющее и иммуностимулирующее;
- ✓ замедляют процессы биологического старения;
- ✓ противоопухолевое;
- ✓ антиоксидантное;
- ✓ гипогликимическое;
- ✓ гепатопротекторное;
- ✓ гипотензивное;
- ✓ противорадиационное;
- ✓ кроветворное;
- ✓ препятствуют развитию аденомы простаты;
- ✓ противомикробное.

Ягоды дерезы используются при синдроме Пустоты Инь Печени и Почек: слабости, головокружении, стеснении в грудной клетке, снижении зрения, головокружении и шуме в ушах; кашле при Пустоте Легких. Они эффективны при хронических гепатитах, жировом перерождении печени, ожирении, хронических атрофических гастритах, гипертонической болезни, сахарном диабете, гиперхолестеринемическом синдроме, мужском бесплодии, импотенции, нарушениях менструального цикла, климактерическом синдроме, рвоте беременных и других заболеваниях. Широко используются в качестве вспомогательного средства при различных иммунодефицитных состояниях, при различных опухолях, применяются в восстановительном периоде после длительных истощающих заболеваний.

ДЕРЕЗА ВАРВАРСКАЯ LYCIUM BARBARUM

Свойства: нейтральные.

Вкус: сладкий.

Действие: восполняет Инь Печени и Почек, рождает Цзин и укрепляет Мозг-Суй, укрепляет связки и кости, просветляет глаза, увлажняет Легкие и прекращает кашель, дарует долголетие.

Стебли дендробия благородного – лучшее средство для восполнения Инь

Впервые это растение семейства орхидейных упоминается в древнейшем «Каноне гор и морей» («Шань хай цзин»). В «Каноне Священного земледельца о корнях и травах» («Шэнь нун бэнь цао цзин») оно отнесено к высшей категории: «Восполняет Пустоту и излечивает истощение пяти органов-цзан, укрепляет Инь... делает легким тело и продляет годы жизни».

И хотя лечебные свойства дендробия известны китайским врачам уже очень давно, до династии Мин его использовали очень редко. Золотой век для этого растения наступил во время зарождения учения о лечении болезней, вызванных патогенным Теплом, то есть инфекционных, эпидемических, вызывающих лихорадку заболеваний. Многие из этих болезней приводят к сильному обезвоживанию, что может даже явиться причиной смерти больного. Поэтому последователи этого учения говорят: «На сколько частей сохранились иньские Жидкости, на столько частей сохранилась жизнь». Широкое применение стеблей этой орхидеи позволило спасти жизнь огромного числа больных. С тех пор многие его считают лучшим растением для восполнения начала Инь и Жидкостей Тела.

Известный современный врач Чжан Цыгун пишет: «Если у больного нет других признаков заболеваний органов-цзан, а есть только сухость во рту, то это свидетельствует о недостатке Жидкостей Желудка, в этом случае можно использовать стебли дендробия». Многие знаменитые певцы, актеры, дикторы радио и телевидения заваривают стебли этого растения, чтобы избавиться от профессиональной сухости в горле и осиплости голоса. Говорят, что один из секретов уникальной звонкости и чистоты голоса выдающегося актера пекинской оперы Мэй Ланьфана состоял в ежедневной чашке чая из дендробия.

ДЕНДРОБИЙ БЛАГОРОДНЫЙ DENDROBIUM NOBILE

Свойства: слегка холодные.

Вкус: сладкий.

Действие: пестует Инь и выводит Жар, питает Желудок и порождает Жидкости Тела, увлажняет Легкие и Почки, восполняет Печень и Почки, укрепляет связки и кости, укрепляет поясницу, просветляет глаза.

Чай из цветов белой хризантемы – напиток долголетия

В местности Наньян в Китае есть горное ущелье, которое все засажено хризантемовыми садами. Вода горных ручьев, протекающих по этим садам, впитывает энергетику хризантем и приобретает целебные свойства. Местные жители называют эту воду «нефритовой росой». Деревню, расположенную в этом ущелье, называют «Ущелье долгожителей». Возраст некоторых стариков достигает 120–130 лет, 100-летние люди не считаются в этой деревне чем-то необычным, даже минимальный возраст, до которого доживают жители деревни, составляет 70–80 лет.

Все растение целиком является драгоценностью. Ли Шичжэнь писал: *«Ростки хризантемы можно использовать в пищу как овощи, листья можно жевать, из цветов можно делать напиток, из корней и плодов можно изготавливать лекарства, обернув ее тканью, можно изготовить подушку, из растения можно приготовить вино. От корня до кончика нет ничего, что бы ни пригодилось».*

В китайских магазинах часто бывают белые и желтые цветы хризантемы. Для восполнения Инь необходимо выбирать белые цветы. Желтые цветы используют для выведения Жара и Яда. В Китае также имеется большой выбор вин из хризантем и даже встречается такая экзотика, как хризантемовое пиво (по личному опыту, вкус очень специфический).

Но все-таки подавляющее большинство используют цветы хризантемы для приготовления чая. Такой чай не только услаждает наши органы чувств своим цветом, ароматом и вкусом. Современные исследования показывают, что он снижает давление и нормализует содержание липидов в крови. В нем содержится селен, оказывающий противоонкологическое действие, и цинк, способствующий повышению иммунитета. «Щепотка хризантем в чае прибавляет жизнь», – говорят китайцы. Хризантемовый чай с леденцовым сахаром является лучшим средством, который нейтрализует остроту пищи. Если вы собираетесь пойти в ресторан острейшей хунаньской кухни или собираетесь провести вечер у китайского чунцинского самовара, в котором плавают десятки обжигающих красных перцев, не забудьте заказать себе такой чай.

**ХРИЗАНТЕМА ШЕЛКОВИЦЕЛИСТНАЯ
CHRYSANTHEMUM MORIFOLIUM**

Свойства: слегка холодные.

Вкус: острый, сладкий, горький.

Действие: рассеивает Ветер и Жар, пестует Инь Печени и просветляет глаза, выводит Жар и Яд.

ПЕЙТЕ НА ЗДОРОВЬЕ!

ЧАЙ, НЕЙТРАЛИЗУЮЩИЙ ОСТРУЮ ПИЩУ

Состав: цветы белой хризантемы – 5–7 шт.,
леденцовый сахар – 3–4 кусочка.

Действие: восполняет Инь, выводит Жар,
нейтрализует чрезмерную остроту пищи.

Обработанные корни реманнии – основа средств для восполнения Инь Почек

С глубокой древности по всей Поднебесной гремела слава корней реманнии как пищи святых и небожителей. «Чуский Вэнь-цзы употреблял в пищу реманнию в течение восьми лет, после чего ночью он стал видеть так же четко, как и при свете дня», – писал в своем трактате «Мудрец, объемлющий Пустоту» («Бао пу цзы») знаменитый даос и алхимик Гэ Хун.

Корни реманнии черного цвета. Согласно теории Пяти Элементов, черный – цвет Почек. Реманния является главным лекарственным растением китайской медицины для питания Инь Почек, а Инь Почек в свою очередь – основа Инь всего организма. Корни реманнии выступают в качестве растения-правителя (главного компонента) практически всех средств восполнения Инь-начала организма.

Чтобы усилить восполняющее действие корней, используют специальный метод обработки. Их пропаривают в пароварке и затем высушивают, такой цикл повторяют несколько раз. Под воздействием водяного пара корни становятся еще более «иньскими». Это и есть так называемые обработанные корни реманнии.

РЕМАННИЯ КЛЕЙКАЯ RENMANNIA GLUTINOSA

Свойства: слегка теплые.

Вкус: сладкий.

Действие: восполняет Инь и питает Кровь, питает Цзин и укрепляет Мозг-Суй.

Другие лекарственные растения для восполнения Инь в китайской медицине

ОФИОПОГОН ЯПОНСКИЙ ORNITHOGON JAPONICUS

Свойства: холодные.

Вкус: сладкий, слегка горький.

Действие: пестует Инь и увлажняет Легкие, питает Желудок и порождает Жидкости Тела, выводит Жар из Сердца и ликвидирует беспокойство.

Клубни офиопогона являются одним из самых эффективных средств для восполнения Инь Легких. У певцов пекинской оперы существует даже свой профессиональный секрет. Нужно положить в рот клубенек офиопогона, встать в ветреную погоду на берегу моря и петь арии, перекрывая своим голосом шум прибоя. Этим способом можно улучшить свои вокальные данные и добиться того, чтобы горло меньше уставало, а голос не становился сиплым во время постоянных репетиций и выступлений. Лучшими по качеству являются клубни длиной в 1 цунь.

АСПАРАГУС КОХИНХИНСКИЙ ASPARAGUS COCHINCHINENSIS

Свойства: холодные.

Вкус: сладкий, горький.

Действие: пестует Инь и увлажняет Сухость, выводит Огонь, порождает Жидкости Тела.

Клубни аспарагуса по своему действию похожи на клубни офиопогона. Эти два растения часто используются вместе. Но при этом аспарагус более «холодный», в плане выведения Пустого Огня он превосходит офиопогон.

БУБЕНЧИК ЧЕТЫРЕХЛИСТНЫЙ
ADENOPHORA TETRAPHYLLA

Свойства: слегка холодные.

Вкус: сладкий.

Действие: пестует Инь и выводит Жар из Легких, растворяет мокроту, питает Желудок и порождает Жидкости Тела.

Китайские врачи говорят: *«Женьшень восполняет Ян пяти органов-цзан, а бубенчик восполняет Инь пяти органов-цзан»*. Корни этого растения еще называют «женьшень со священной горы Тайшань». Даосские отшельники, облюбовавшие эту гору, часто использовали корни бубенчика для изготовления «пилюль бессмертия».

КУПЕНА ПАХУЧАЯ
POLYGONATUM ODORATUM

Свойства: слегка холодные.

Вкус: сладкий.

Действие: пестует Инь и увлажняет Сухость, порождает Жидкости Тела и прекращает жажду.

Восполняя Инь, корни купены пахучей увлажняют кожу, улучшают внешний вид. Они часто входят в состав косметических средств, предназначенных для улучшения питания и увлажнения кожи.

ПАНЦИРЬ ЧЕРЕПАХИ
CHINEMYS REEVESII

Свойства: холодные.

Вкус: сладкий, соленый.

Действие: питает Инь и подавляет Ян, питает Почки и оздоравливает кости, укрепляет чудесные сосуды чун-май и жэнь-май и прекращает кровотечения, пестует Кровь и восполняет Сердце, порождает Цзин.

Наряду с драконом, единорогом и фениксом черепаха является одним из четырех священных китайских животных. Черепашьи панцири были одним из материалов, необходимых в древних гадательных практиках. Черепаха является символом долголетия. В китайском божественном пантеоне Черная черепаха – это дух северной стороны. Север, вода, холод – все это Инь. Мясо и панцирь этого животного являются одними из самых мощных восполняющих Инь средств. При этом наиболее ценной в этом плане является брюшная иньская часть панциря.

Пилюли Лю Вэй Ди Хуан Вань – лучшее лекарство для лиц с недостатком Инь

Почки в китайской медицине – это основа Инь и Ян всего организма, их еще называют Пред-Небесной основой. Для восполнения Инь при ее недостатке в первую очередь нужно увеличить количество Инь в Почках, в этом случае нельзя обойтись без знаменитых пилюль *Лю Вэй Ди Хуан Вань*.

Пилюли *Лю Вэй Ди Хуан Вань* состоят из шести компонентов в соответствии с принципами вселенской гармонии. Они обладают восполняющим действием, но при этом в восполнении содержится и выведение. Пилюли питают Инь Почек, Печени и Селезенки, но основное действие направлено на Почки.

Лю Вэй Ди Хуан Вань (ФПЭ 841) – «Пилюли из шести компонентов с реманнией» – восполняют Инь Почек. Используются при Пустоте Инь Почек: головокружении, шуме в ушах, ломоте и слабости в пояснице и коленях, ночной потливости.

**Три восполняющих и три выводящих компонента
Лю Вэй Ди Хуан Вань:**

«Три восполнения»		«Три выведения»	
Обработанные корни реманнии клейкой	восполняют Инь Почек	Клубни частухи восточной	выводят мутную Сырость, нейтрализуют жирные свойства Селезенки
Мякоть плодов кизила лекарственного (обработанная)	восполняет Инь Печени	Кора корней пиона полукустарникового	выводит Огонь из Печени, уравнивает согревающее и вяжущее действие кизила
Корневище диоскореи супротивной	восполняет Инь Селезенки	Склероций пории кокосовидной	сжеживает Сырость Селезенки, усиливает оздоравливающее действие диоскореи

Лю Вэй Ди Хуан Вань – одно из главных средств, замедляющих старение организма. Оно часто включается в программы антиэйдж. А после того как учеными была выявлена способность пилюль предотвращать развитие онкологических заболеваний, они стали самым продаваемым средством китайской медицины. По объемам реализации *Лю Вэй Ди Хуан Вань* занимают чемпионское первое место.

Лекарственные средства китайской медицины для восполнения Инь

Чжи Бай Ди Хуан Вань (ФПЭ 843) – «Пилюли с реманнией, анемарреной и бархатом» – питают Инь и опускают Огонь. Используются при Пустоте Инь и расцвете Огня.

Май Вэй Ди Хуан Вань (ФПЭ 844) – «Пилюли с реманнией, офопогоном и лимонником» – питают Инь Почек и Легких. Используются при Пустоте Инь Почек и Легких.

Ци Цзюй Ди Хуан Вань (ФПЭ 842) – «Пилюли с реманнией, хризантемой и дерезой» – питают Инь Почек и Печени. Используются при Пустоте Инь Почек и Печени.

Мин Му Ди Хуан Вань (ФПЭ 845) – «Пилюли с реманнией, просветляющие глаза» – питают Инь Почек и Печени, просветляют глаза. Используются при Пустоте Инь Почек и Печени, дискомфорте со стороны глаз.

Ши Ху Е Гуан Вань – «Пилюли с дендробием, дающие свет ночью» – питают Инь Почек, очищают Печень и просветляют глаза. Используются при Пустоте Инь Почек и Печени, дискомфорте со стороны глаз.

Гуй Шао Ди Хуан Вань (ФПЭ 847) – «Пилюли с реманнией, дудником и пионом» – питают Инь Почек и Кровь. Используются при Пустоте Инь Почек и недостатке Крови.

Да Бу Инь Вань – «Пилюли великого восполнения Инь» – питают Инь и опускают Огонь. Используются при Пустоте Инь и расцвете Огня.

Цзо Гуй Вань (ФПЭ 846) – «Пилюли, возвращающиеся налево» – питают Инь Почек, восполняют Цзин и Мозг-Суй. Используются при Пустоте Истинной Инь.

Цзы Бу Гань Шэнь Вань – «Пилюли, увлажняющие и восполняющие Печень и Почку» – увлажняют и восполняют Печень и Почку,

пестуют Кровь и смягчают Печень. Используются при Пустоте Инь Печени и Почек, хронических гепатитах.

Ян Вэй Шу Кэ Ли – «Сухой экстракт, пестующий и создающий комфорт для Желудка» – питает Ци и укрепляет основу, увлажняет Инь и пестует Желудок, гармонизирует Срединный Обогреватель, двигает Ци и способствует пищеварению. Используется при Пустоте Ци и Инь Желудка, хронических гастритах.

Ян Инь Цин Фэй Вань (ФПЭ 522) – «Пилюли, пестующие Инь и очищающие Легкие» – питают Инь и увлажняют Сухость, очищают Легкие и смягчают горло. Используются при Пустоте Инь и Сухости в Легких.

Бай Хэ Гу Цзинь Вань (ФПЭ 521) – «Пилюли с лилией, укрепляющие Металл» – пестуют Инь и увлажняют Легкие, выводят мокроту и прекращают кашель. Используются при Пустоте Инь Легких и Почек, возгорании Пустого Огня.

Ян Инь Цзян Я Вань – «Пилюли, пестующие Инь и понижающие давление» – питают Инь и подавляют Ян, умиряют Печень и успокаивают Дух, двигают Кровь и восстанавливают проходимость коллатералей. Используются при Пустоте Инь Печени и Почек, подъеме Ян Печени, гипертонической болезни.

Цзы Синь Инь Коу Фу Е – «Эликсир, увлажняющий Инь Сердца» – увлажняет и пестует Инь Сердца, двигает Кровь и прекращает боли. Используется при Пустоте Инь Сердца, стенокардии.

Ань Шэнь Бу Синь Вань (ФПЭ 1313) – «Пилюли, успокаивающие Дух и восполняющие Сердце» – пестуют Сердце и успокаивают Дух. Используются при Пустоте Инь и Крови Сердца.

Кунь Бао Вань – «Пилюли сокровища триграммы Кунь» – увлажняют и питают Печень и Почки, подавляют и успокаивают Дух, пестуют Кровь и восстанавливают проходимость коллатералей. Используются при Пустоте Инь Печени и Почек, климактерическом синдроме.

Ма Жэнь Жунь Чан Вань (ФПЭ 321) – «Пилюли с семенами конопли, увлажняющие кишечник» – описаны ранее.

Тянь Ван Бу Синь Вань (ФПЭ 1311) – «Пилюли Небесного правителя, восполняющие Сердце» – описаны ранее.

Лю Вэй Ди Хуан Вань (ФПЭ 841) – «Пилюли из шести компонентов с реманнией» – описаны ранее.

Пустота Крови

«血衰则形萎。」

(«景岳全书»)

«При истощении Крови форма увядает».
(«Энциклопедия (Узунчюс)»)

Пустота Крови – комплекс конституциональных особенностей, развивающийся вследствие недостатка Крови со снижением ее питающей и увлажняющей функции.

КЛИНИЧЕСКИЙ СЛУЧАЙ

Госпожа Э. с Пустотой Крови и отсутствием анемии

Передо мной сидит госпожа Э. Врач китайской медицины сказал бы в таком случае, что у нее «все, что должно быть красным, – белое». Бледные губы, бледный язык, бледные ногтевые ложа, бледная конъюнктура. На мой вопрос о характере месячных говорит, что они часто приходят на 4–7 дней позже, менструальные выделения при этом скудные и бледные. Лицо у Э. также очень бледное, постоянно бывают головокружения, слабость, мелькание мушек перед глазами.

Ее часто беспокоит бессонница. В последнее время госпожа Э. обращает внимание на то, что ухудшилась память. Чтобы ничего не упустить и не забыть, ей постоянно приходится делать пометки в своем ежедневнике.

Это классический вариант Пустоты Крови. Но когда я озвучиваю китайский диагноз, госпожа Э. замечает, что у нее отличный гемоглобин, она никогда не страдала анемией и что причина ее недомогания в чем-то другом. Наверное, китайская медицина что-то путает в этом вопросе.

ЗАПОМНИТЕ!

Синдром Пустоты Крови ≠ анемия.

В китайской медицине мы не определяем недостаток Крови в организме, исходя из показателей гемоглобина, эритроцитов и т.д. Мы ставим такой диагноз на основании жалоб пациента и результатов осмотра. При этом Пустота Крови может сопровождаться анемией, а может и нет. Но китайский диагноз Пустоты Крови служит сигналом того, что в организме что-то не в порядке. Если не принять надлежащих мер, то, возможно, со временем появятся соответствующие изменения и в анализах крови, и уже врач западной медицины скажет: «У вас малокровие».

Конституциональная Пустота Крови – нарушение питания и увлажнения органов и тканей

Кровь – это жидкость красного цвета, циркулирующая внутри сосудов, которая выполняет питающую и увлажняющую функции. Она является одной из основных базовых субстанций, поддерживающих жизнедеятельность организма человека.

Всем известно, что кровь переносит кислород. Это важное свойство крови также нашло свое отражение в традиционной китайской медицине. Для поддержания жизни человеку необходима «светлая энергия» воздуха, за поступление этой энергии отвечают легкие. В свою очередь, «сто сосудов сходятся к легким и расходятся от них», по легочному стволу и легочным артериям кровь притекает к легким, где происходит газообмен, а затем по легочным венам поступает в сердце и затем идет дальше в большой круг, снабжая все органы и ткани.

Благодаря кровоснабжению органы и части нашего тела способны нормально функционировать. *«Печень получает кровь, и мы можем видеть; стопы получают кровь, и мы можем ходить; ладони получают кровь, и мы можем сжимать; пальцы получают кровь, и мы можем хватать»* («Канон Желтого Императора о Внутреннем»).

При недостатке крови нарушаются питание и увлажнение, нарушается снабжение тканей кислородом. В результате развивается патоло-

гическое состояние Пустоты, которое проявляется признаками слабости, атрофии, Сухости. Кровь красного цвета, поэтому отличительной чертой Пустоты Крови является выраженная бледность.

Особое значение кровь имеет для женского организма. Только при достаточном количестве крови менструальный цикл регулярный, высокой является способность к деторождению. Пустота Крови может привести к невозможности зачать, выносить и родить здорового ребенка.

От количества крови также во многом зависит здоровье нашего Духа. «Кровь – энергия Духа». Если кровь плохо снабжает сердце, то нарушается питание хранящегося в нем Духа, что может привести к снижению памяти, беспокойству, бессоннице.

И еще, нормальное кровоснабжение кожи – важный механизм поддержания хорошего внешнего вида. При Пустоте Крови кожа становится бледной, тонкой, атрофичной, сухой, что особенно огорчает прекрасную половину человечества.

Что может стать причиной Пустоты Крови?

Конституциональная Пустота Крови может быть унаследована от родителей. Она также может быть следствием неправильного образа жизни или перенесенных болезней.

Причины формирования Пустоты Крови:

- ✓ **Врожденный недостаток Крови:** если в организме одного или обоих родителей не хватает Крови, то эта особенность может передаваться ребенку.
- ✓ **Кровопотеря:** как острая, так и хроническая потеря крови могут быть причиной Пустоты Крови.
- ✓ **Нерациональное питание:** длительное недоедание, голодание являются причинами недостаточного поступления в организм

питательных веществ, что может привести к нарушению образования энергии и крови.

- ✓ **Кишечные паразиты:** конкурируют с организмом человека за питательные вещества.
- ✓ **Умственное переутомление, постоянные размышления:** длительные раздумья ранят Селезенку, что может привести к слабости ее функции и нарушению порождения Крови.
- ✓ **Застой Крови:** застойная Кровь, находясь в каналах и сосудах, может стать помехой, преградой на пути образования новой Крови, блокировать ее поступление в сосуды.
- ✓ **Длительные тяжелые заболевания:** различные хронические болезни способны привести к истощению Крови в организме человека.

Определите, есть ли у вас недостаток Крови

Недостаток Крови приводит к недостатку питания и увлажнения, проявляется признаками Пустоты, слабости, бледности, атрофии, Сухости.

- ✓ **Основные признаки:** бледное или атрофично-желтое лицо, бледные губы, тусклые, бледные, ломкие ногти.
- ✓ **Сопутствующие признаки:** худоба, головокружение, мелькание мушек перед глазами, сухость глаз, пелена перед глазами, тусклые, ломкие волосы и ногти, бессонница, забывчивость, онемение в конечностях, бледные и скудные менструальные выделения.
- ✓ **Общие особенности организма:** слабость, бледность.
- ✓ **Психоэмоциональные особенности:** психическая слабость.
- ✓ **Диагностика по языку:** бледный язык.
- ✓ **Диагностика по пульсу:** тонкий (си) пульс.

ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ СОВЕТ

Высуньте язык и посмотритесь в зеркало. Если вы видите следующие признаки, то у вас Пустота Крови:

✓ *бледный язык.*

ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ КОСМЕТОЛогоВ!

Для лиц с Пустотой Крови характерна атрофичная, истонченная кожа, при этом она очень бледная или может быть желтоватого цвета (пергаментная). Ногти и волосы сухие, тонкие, тусклые, легко ломаются. Губы и другие слизистые также бледные.

«Нет ли у меня недостатка Крови?» – спросите вы. Ответить на этот вопрос вам поможет следующий тест.

Тест для определения конституциональной Пустоты Крови:

1. Я потею меньше, чем другие люди.
2. У меня ломкие ногти.
3. Мои губы бледнее, чем у других людей.
4. У меня сухие, тусклые волосы.
5. Если я резко встаю, то у меня темнеет в глазах, появляются мушки перед глазами.
6. Я страдаю забывчивостью.
7. У меня секутся волосы.
8. Меня иногда беспокоит зуд.
9. После переутомления у меня часто кружится или болит голова.

10. Я пугаюсь резких неожиданных звуков.
11. У меня сводит икры.
12. У меня иногда немеют руки или/и ноги.
13. У меня бледная кожа.
14. Меня беспокоит бессонница.
15. У меня сухой стул.
16. Я поседел раньше, чем мой отец.
17. У меня есть лысина.
18. Меня беспокоит сухость глаз.
19. Я постоянно вижу сны.
20. Ночью я часто вздрагиваю и просыпаюсь.
21. У меня бледное лицо.
22. Когда я причесываюсь, на расческе остается много волос.
23. У меня бледный язык.
24. У меня бледные ногти.
25. У меня часто бывают головокружения.
26. У меня часто запаздывают месячные (для женщин).
27. У меня скудные бледные выделения во время месячных (для женщин).

Чем больше вы дадите положительных ответов, тем у вас более выражен недостаток Крови. Если число таких ответов у вас составляет 10 или более, то можно сказать, что у вас конституциональная Пустота Крови.

Спросите себя, в чем причина этого состояния. Проанализируйте свой образ жизни и избавьтесь от вредных привычек. Обратите особое внимание на рацион питания, приведите в гармонию эмоции. Обратитесь к специалисту по китайской медицине, он поможет вам составить индивидуальную программу коррекции состояния орга-

низма. При необходимости пройдите курс лечения, направленный на восполнение Крови в организме.

Болезни при конституциональной Пустоте Крови

При Пустоте Крови патогенез болезней обусловлен нарушениями ее питающей и увлажняющей функций.

Анемия – ближайший родственник Пустоты Крови

Выше уже говорилось, что анемия не есть Пустота Крови. У части больных с китайским диагнозом Пустоты Крови количество эритроцитов и содержание гемоглобина в анализах находятся в пределах нормы. Однако анемия, или, как ее еще называют, малокровие, является ближайшим родственником этого китайского синдрома.

Если у вас имеются признаки Пустоты Крови, то мы настоятельно рекомендуем вам не ограничиваться только методами восточной диагностики, найдите возможность сходить в поликлинику и сдать общеклинический анализ крови. Если эритроциты и гемоглобин ниже нормы, то специалист поможет вам оценить тяжесть состояния, а также назначит дополнительное исследование для уточнения разновидности вашего недуга и причин его возникновения.

В этом случае с еще большей серьезностью отнеситесь к рекомендациям как китайской, так и европейской медицины, чтобы как мож-

ПЕЙТЕ НА ЗДОРОВЬЕ!

ЧАЙ ИЗ ЛОНГАНА И УНАБИ

Состав: сушеные плоды лонгана – 3 шт., сушеные плоды унаби без косточек – 2 шт., леденцовый сахар – 1 кристалл.

Действие: восполняет Кровь.

но быстрее выйти из этого состояния и никогда больше в него не попадать.

ЧУДОДЕЙСТВЕННЫЕ СРЕДСТВА!

***Сы У Тан и Тао Хун Сы У Тан – средства
китайской медицины для восполнения Крови***

Сы У Тан – «Отвар из четырех веществ» – базовое средство китайской медицины для восполнения Крови. В него входят три лекарственных растения, питающих Кровь, это корни реманнии, дудника и пиона, а также корни лигустикума, которые приводят ее в движение. Только обильная и беспрепятственно циркулирующая Кровь может полноценно выполнять свои физиологические функции. В настоящее время для удобства применения отвар выпускается в виде гранулированного экстракта *Сы У Хэ Цзи*.

Сы У Хэ Цзи – «Экстракт из четырех веществ» – нестует и гармонизирует Кровь, гармонизирует месячные. Используется при Пустоте Крови, нарушениях менструального цикла.

У отвара *Сы У Тан* существует распространенная модификация – отвар *Тао Хун Сы У Тан*, который выпускается в виде пилюль. Чтобы получилось это средство, необходимо к исходному составу добавить два двигающих Кровь компонента: ядра персика и цветы сафлора. Эти два растения способны улучшать циркуляцию крови во всем организме человека. В результате получается композиция, способная и восполнять, и двигать Кровь.

Тао Хун Сы У Вань (ФПЭ 822) – «Пилюли из четырех веществ с ядрами персика и сафлором» – *пестуют и двигают Кровь. Используются при Пустоте и застое Крови, нарушениях менструального цикла, болезненных месячных.*

«Длительный взгляд ранит Кровь» – синдром сухости глаз

По некоторым оценкам, синдром сухости глаз поражает от 2 до 3% людей. Они постоянно страдают от ощущения сухости, песка в глазах, при работе, требующей зрительного напряжения, их глаза очень быстро устают.

В китайской медицине глаза являются окном Печени, в свою очередь, одна из функций этого органа состоит в хранении Крови. Энергия и Кровь по каналу печени поступают в орган зрения для его питания и увлажнения. При недостатке Крови этот процесс нарушается, питание глаз ухудшается и развивается сухость, также возможны дистрофические изменения.

Если человек постоянно перенапрягает зрение, если он много смотрит телевизор или постоянно работает за компьютером, это приводит к нарушению циркуляции энергии и Крови, зрение снижается. Поэтому в «Каноне Желтого Императора о Внутреннем» зрительное переутомление входит в понятие «пяти видов утомления», при этом написано, что «длительный взгляд ранит Кровь», то есть нарушает питание глаз Кровью.

ЧУДО-ТОЧКИ!

ЦУАНЬ-ЧЖУ (V 2) 攢竹

«Цуань» – сходиться, собираться, «чжу» – бамбук. Цуань-чжу – «сходящийся бамбук». Точка расположена в месте схождения бровей, а брови, в свою очередь, похожи на поросль бамбука.

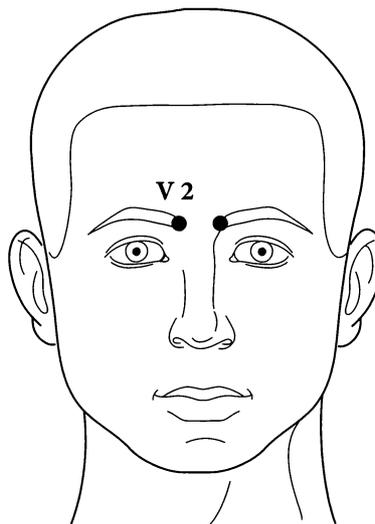


Рис. 19. Точка цуань-чжу (V 2)

Массаж точки является эффективным методом лечения сухости, утомляемости, рези, покраснения, боли в глазах, нечеткости зрения.

Локализация: в углублении у внутреннего конца брови (рис. 19).

Нарушения менструального цикла и бесплодие при Пустоте Крови

Нормальный менструальный цикл – это один из главных показателей здоровья женщины и ее фертильной способности. Для нормального созревания яйцеклетки, овуляции и возможного оплодотворения необходимо, чтобы кровь находилась в достатке. Недаром китайские врачи говорят, что «энергия – это основа мужского организма, а Кровь – это основа женского организма». Месячные также тесно связаны с функцией чудесных сосудов чун-май и жэнь-май. Оба эти сосуда начинаются в матке. По мере созревания яйцеклетки они поставляют ей все больше энергии и крови. Если наступает оплодотворение, то в дальнейшем они обеспечивают питание матки и развива-

ющегося в ней плода. Если нет, то излишки крови изливаются в виде месячных и процесс начинается снова.

При недостатке Крови менструальные выделения становятся скудными, бледными, месячные наступают все позже и позже, вплоть до полного их прекращения. Способность к зачатию, соответственно, снижается и, в конце концов, полностью утрачивается.

Для коррекции такого состояния врачи Поднебесной империи создали уникальное и высокоэффективное средство – пилюли *У Цзи Бай Фэн Вань*. В настоящее время они являются самым широкоупотребляемым гинекологическим средством китайской медицины.

У Цзи Бай Фэн Вань (ФПЭ 1016) – «Пилюли черная курица белый феникс» – *восполняют энергию и нестуют Кровь, гармонизируют месячные и прекращают бели. Используются при Пустоте энергии и Крови, похудании и слабости, ломоте и слабости в пояснице и коленях, нарушениях менструального цикла, маточных кровотечениях, белях.*

Диетические рекомендации при Пустоте Крови

Продукты красного и черного цветов лучше всего восполняют Кровь

Лица с Пустотой Крови в своем рационе питания должны уделять достаточно внимания продуктам, восполняющим Кровь. Среди овощей и фруктов наибольшими способностями в этом плане обладают те, которые имеют красный или черный цвет.

Пигменты черного цвета, содержащиеся в растениях, способны стимулировать кроветворение, а также обладают великолепным противораковым действием. К таким продуктам относятся черный рис,

черные унаби, черный кунжут, баклажаны, черные грибы му-эр, морские водоросли, каракатицы, кальмары, трепанги, чай улун.

Многие продукты красного цвета богаты железом и витамином В₁₂, которые способствуют образованию крови в костном мозге. Красные бобы, красная фасоль, арахис (с красной кожицей), красные унаби, гранат, морковь, томаты, ягоды дерезы – все они являются отличными помощниками в деле восполнения Крови.

При анемии можно порекомендовать рисовую кашу с четырьмя красными продуктами: красной фасолью, красными унаби, арахисом и красным сахаром. Такая каша особенно эффективна при железодефицитной анемии.

Регулярно пейте бульон из мясных косточек

Суп является важной частью ежедневного меню человека. При этом многие неправильно полагают, что самое питательное в супе это так называемая «гуща», а бульон называют «просто вода». На самом деле это не так. Очень часто бульон представляет собой самую ценную и полезную часть супа, так как в процессе варки в него экстрагируется множество полезных веществ, и при этом они находятся в нем в растворенной и легкоусвояемой форме.

С целью восполнения Крови китайские врачи особенно рекомендуют бульон из костей. Для этого особенно подходят мозговые кости. Такой бульон содержит большое количество веществ, являющихся строительным материалом для производства крови в нашем организме. Наиболее полезен бульон, сваренный на маленьком огне в течение достаточно длительного времени.

Отдавайте предпочтение скоромному

Мясо, рыба, птица являются эффективными продуктами для коррекции состояния лиц с Пустотой Крови. Помимо того что они богаты железом, в них также содержатся необходимые для кроветворения

аминокислоты, витамины и др. В сравнении с мясными блюдами вегетарианская пища в целом не обладает таким эффективным действием в плане восполнения Крови. Поэтому при недостатке Крови не следует ограничиваться только пищей растительного происхождения.

Однако не вся растительная пища не способна питать Кровь. Если вы по религиозным или каким-то иным соображениям вегетарианец, то обязательно ешьте побольше водорослей, черных грибов му-эр, бобовых, кунжута...

Не забудьте про оздоровление Селезенки

Для образования в организме достаточного количества крови необходимо, чтобы полезные вещества, содержащиеся в пище, усваивались полноценно. За этот процесс с точки зрения китайской медицины отвечает Селезенка. Недаром ее называют «источником образования энергии и Крови». Как бы вы полноценно ни питались, если нарушено переваривание и усвоение, то и крови в организме будет мало.

Поэтому при недостатке Крови нужно также есть достаточное количество продуктов, оздоравливающих Селезенку, например грибы сянг, курятину, унаби, боярышник, пшеницу.

Добавьте продукты,двигающие Кровь

При Пустоте Крови недостаточно просто ее восполнить. Необходимо также поддержать ее нормальную беспрепятственную циркуляцию. Очень часто об этом забывают или не принимают в расчет. И тогда получается следующая ситуация. Человек с Пустотой Крови прилагает все усилия для того, чтобы ее стало больше, – правильно питается, регулярно принимает китайские лекарства, делает точечный массаж. Наконец Крови становится много, но она не двигается, а стоит в организме. В итоге одно патологическое состояние трансформируется в другое, Пустота Крови переходит в ее застой.

Чтобы этого не происходило, к продуктам, восполняющим Кровь, нужно добавлять некоторое количество продуктов,двигающих Кровь. Их перечень смотри в разделе, посвященном застою Крови. Также очень хорошие результаты дает использование в качестве пряности корней дудника китайского. Это лекарственное растение обладает как питающим, так идвигающим действием.

Перечень продуктов, рекомендуемых лицам с Пустотой Крови

ЧЕРНЫЙ РИС (ЦИЦАНИЯ)

Свойства: нейтральные. **Вкус:** сладкий.

Действие: питает Инь и восполняет Почки, пестует Кровь, оздоравливает тело и согревает Желудок, просветляет глаза и двигает Кровь, очищает Печень и увлажняет кишечник.

Черный рис еще называют «рисом, восполняющим Кровь» или «рисом долголетия». Он обладает хорошим лечебным эффектом при недостатке Крови и слабости Почек, головокружении, поседении, отеках. Его можно добавлять к обычному белому рису.

ШПИНАТ

Свойства: прохладные. **Вкус:** сладкий, острый.

Действие: пестует Кровь и останавливает кровотечения, восстанавливает проходимость сосудов, питает Инь и увлажняет Сухость.

Богат витамином В₆ и фолиевой кислотой. Используется в диетологии у больных гипертонической болезнью, анемией, сахарным диабетом, привычными запорами.

ШЕЛКОВИЦА

Свойства: холодные. **Вкус:** сладкий.

Действие: питает Инь и восполняет Кровь, порождает Жидкости, увлажняет кишечник.

Ягоды тутового дерева (шелковица) бывают черные и белые. Более полезными являются разновидности с черными или темно-фиолетовыми ягодами. Черный цвет – цвет элемента Вода, цвет Почек. Почки хранят квинтэссенцию Цзин и порождают костный мозг. Современные исследования показали, что черная шелковица способна усиливать выработку гемопэтинов – веществ, поддерживающих кроветворение.

КРАСНАЯ ФАСОЛЬ

Свойства: нейтральные. **Вкус:** сладкий, кислый.

Действие: оздоравливает Селезенку, выводит Воду, удаляет Яд и ликвидирует отечность.

Польза от красной фасоли при Пустоте Крови обусловлена тем, что она улучшает функцию Селезенки. Бобовые содержат большое количество белка, который является необходимым строительным материалом.

ГОВЯДИНА

Свойства: нейтральные. **Вкус:** сладкий.

Действие: восполняет энергию и Кровь, укрепляет связки и кости.

Среди мяса различных домашних животных говядина выделяется своей способностью восполнять Кровь. Если же взять говяжьи мозговые кости, позвоночник со спинным мозгом внутри и приготовить наваристый бульон, то в итоге мы получим «волшебное блюдо, питающее квинтэссенцию Цзин и Кровь».

КУРИНЫЕ ЯЙЦА

Свойства: нейтральные. **Вкус:** сладкий.

Действие: восполняют Инь и увлажняют Сухость, питают Кровь и гасят Ветер.

Яйца содержат большое количество квинтэссенции Цзин. Она в свою очередь наполняет костный мозг, поддерживая его кроветворную функцию. Лицам с конституциональной Пустотой Крови необходимо съедать по одному куриному яйцу в день.

КРОВЬ ЖИВОТНЫХ

Свиная кровь

Свойства: нейтральные. **Вкус:** сладкий, соленый.

Действие: восполняет Кровь.

Куриная кровь

Свойства: нейтральные. **Вкус:** соленый.

Действие: пестует и двигает Кровь.

Утиная кровь

Свойства: холодные. **Вкус:** соленый.

Действие: восполняет Кровь, выводит Яд.

Кровяная колбаса, зельц с кровью, популярные в Китае «кровяные кубики» могут самым непосредственным образом служить делу восполнения Крови при ее недостатке.

ПЕЧЕНЬ ЖИВОТНЫХ

Свиная печень

Свойства: нейтральные. **Вкус:** сладкий.

Действие: восполняет Кровь и пестует Печень, просветляет глаза.

Говяжья печень

Свойства: нейтральные. **Вкус:** сладкий.

Действие: восполняет Кровь и пестует Печень, просветляет глаза.

Баранья печень

Свойства: прохладные. **Вкус:** сладкий, горький.

Действие: восполняет Кровь и пестует Печень, питает энергию, просветляет глаза.

Куриная печень

Свойства: слегка теплые. **Вкус:** сладкий.

Действие: восполняет Печень и просветляет глаза.

Печень – одно из самых эффективных средств для восполнения Крови, которое по своему действию превосходит даже многие лекарственные средства. Исходя из принципа подобия, можно сказать, что внутренние органы животных способны лечить соответствующие органы людей. Печень хранит Кровь, ее отверстием являются глаза. Употребление печени в пищу полезно лицам, относящимся к конституциональному типу Пустоты Крови, а также людям с плохим зрением.

ГРАНАТ

Свойства: теплые. **Вкус:** сладкий, кислый.

Действие: способствует порождению Крови, порождает Жидкости и прекращает жажду, связывает кишечник.

Гранат является символом плодородия и изобилия в китайской культуре. Множество семян, содержащихся в каждом плоде, способны подарить многочисленное потомство. Гранат особенно полезен женщинам, страдающим бесплодием вследствие Пустоты Крови. Более эффективным является гранатовый свежавыжатый сок.

КРАСНЫЙ САХАР

Свойства: теплые. **Вкус:** сладкий.

Действие: восполняет Кровь и пестует Печень, двигает Кровь и ликвидирует застой.

Особая разновидность сахара, производящегося в Китае из сока стеблей сахарного тростника. Отличительной особенностью этого сахара является выраженный красно-бурый цвет. Напиток, приготовленный путем простого растворения одной чайной ложки красного сахара в теплой воде, является эффективным средством восполнения Крови при ее Пустоте. Китайские гинекологи рекомендуют пить его с целью профилактики всем женщинам в течение нескольких дней после менструации, а также в послеродовой период.

Чай «восьми драгоценностей» для восполнения Крови

Культура так называемых чаев «восьми драгоценностей» составляет отдельный раздел в китайском Пути пестования жизни. В состав этих чаев входят, как правило, восемь компонентов, которые соответствуют мировому порядку, выражаемому восьмью триграммами.

Чай «восьми драгоценностей» для восполнения Крови:

- ✓ красные унаби – 1 шт.;
- ✓ черные унаби – 1 шт.;
- ✓ сушеный лонган – 1 шт.;
- ✓ сушеный личжи – 1 шт.;
- ✓ сушеные ягоды дерезы – 3–5 шт.;
- ✓ сушеное корневище дудника китайского – 2 г;
- ✓ красный сахар – 3 г;
- ✓ чай улун – 3 г.

Такой чай лучше всего заваривать в пиалу с крышечкой. В одну порцию можно подливать кипяток несколько раз.

Волшебные точки для восполнения Крови

Для того чтобы наполнить организм Кровью, вы можете воспользоваться тысячелетним опытом китайских мастеров иглоукалывания и прижигания. Массаж следующих точек позволит скорректировать ваше состояние и достичь гармонии в том случае, если вы относитесь к конституциональному типу Пустоты Крови.

ГЭ-ШУ (V 17) 膈俞

Название: «гэ» – диафрагма, «шу» – точка. Гэ-шу – «точка диафрагмы». Находится на спине в области диафрагмы.

Локализация: на 1,5 цуня кнаружи от места под остистым отростком VII грудного позвонка (рис. 20).

Действие: питает и увлажняет Инь и Кровь, укрепляет поверхность и успокаивает Дух.

Гэ-шу – это одна из восьми точек сосредоточий – сосредоточия Крови, универсальная точка для лечения всех заболеваний крови. В том числе гэ-шу является эффективной точкой для восполнения Крови. В практике часто сочетается с точкой сюэ-хай.

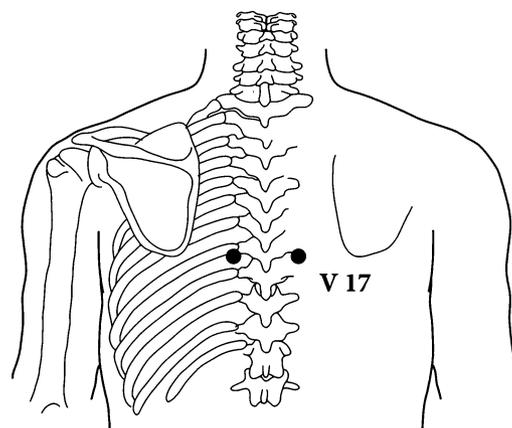


Рис. 20. Точка гэ-шу (V 17)

СЮЭ-ХАЙ (RP 10) 血海

Название: «сюэ» – кровь, «хай» – море. Сюэ-хай – «море Крови». Важная точка лечения болезней крови.

Локализация: на 2 цуня выше верхнего внутреннего края надколенника (рис. 21).

Действие: пестует и двигает Кровь, гармонизирует Кровь и регулирует месячные, поддерживает Селезенку и контролирует Кровь.

Функция точки сюэ-хай тесно связана с ее названием, она способна питать Кровь. В сочетании с точкой гэ-шу оказывает восполняющее действие.

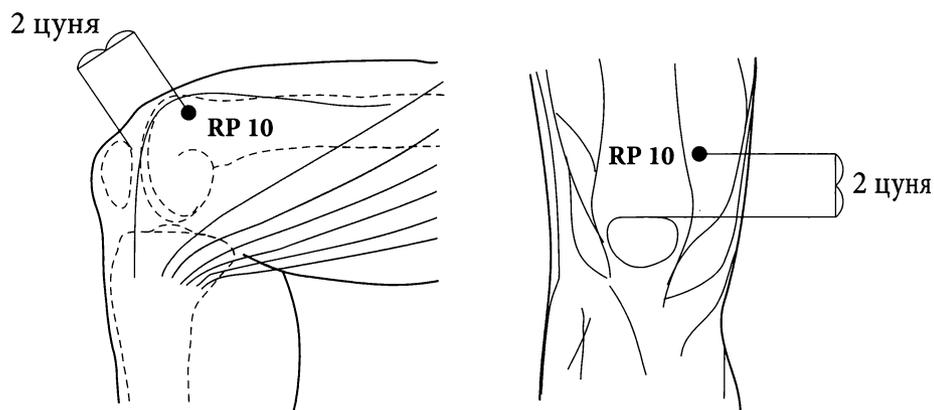


Рис. 21. Точка сюэ-хай (RP 10)

СЮАНЬ-ЧЖУН (VB 39) 悬钟

Название: «гэ» – диафрагма, «шу» – точка. Гэ-шу – «точка диафрагмы». Находится на спине в области диафрагмы.

Локализация: на 3 цуня выше латеральной лодыжки (см. рис. 18).

Действие: наполняет Цзин и укрепляет кости, создает комфорт связкам и восстанавливает проходимость коллатералей.

Точка сюань-чжун – это одна из восьми точек сосредоточий – сосредоточия костного Мозга-Суй. Она является эффективной точкой для восполнения Цзин и Крови.

Для восполнения Крови часто также используют точки, восполняющие энергию. Добавление их к «кроветворным точкам» значительно повышает эффективность лечебного воздействия.

ЦЗУ-САНЬ-ЛИ (E 36) 足三里

См. раздел, посвященный конституциональному типу Пустоты энергии (см. рис. 5).

ЦИ-ХАЙ (VC 6) 气海

См. раздел, посвященный конституциональному типу Пустоты энергии (см. рис. 6).

Целебные растения и животные для восполнения Крови

Корни дудника китайского

Дудник китайский – одно из немногих лекарственных растений китайской медицины, которое удостоено чести выпускаться в виде монокомпонентного средства. *Нун Со Дан Гуй Вань* – «Концентрированные пилюли из дудника китайского» – одно из самых распространенных в Китае лекарств. Чем же так примечательно это растение?

«Корни дудника китайского, их вкус сладкий и насыщенный, поэтому они специально предназначены для восполнения Крови, их аромат легкий и острый, поэтому они также могут двигать Кровь. В восполнении содержится движение, в движении содержится восполнение... Это есть совершенное лекарство для Крови».

«Истина о корнях и травах» («Бэнь цао чжэн»)

Из приведенного выше фрагмента ответ на этот вопрос становится понятен. Корни дудника способны и восполнять, и двигать Кровь. Дангуй – так называется растение по-китайски, «дан» – надлежащий, «гуй» – возвращение. Дудник *«способен вернуть энергию и Кровь в соответствующие надлежащие места»* в организме человека. Используя дангуй, мы не только можем наполнить организм Кровью, но позволяем ей гармонично и беспрепятственно циркулировать по сосудам.

Разные части корня растения обладают разными свойствами:

- ✓ тело корня – восполняет и пестует Кровь;
- ✓ кончик корня – двигает Кровь;
- ✓ головка корня – прекращает кровотечения;
- ✓ мелкие боковые корешки – восстанавливают проходимость коллатералей.

Чтобы подчеркнуть это комплексное действие целого корня дудника на Кровь, иногда говорят, что он *«приводит Кровь в состояние гармонии»*. Китайские лекари называют его *«главным лекарством для восполнения Крови, чудодейственным средством лечения женских болезней»*.

Дудник улучшает кроветворение, снижает содержание липидов в крови, обладает успокаивающим действием, прекращает боли, расширяет коронарные артерии, снижает потребность миокарда в кислороде, снижает агрегацию тромбоцитов и предотвращает образование тромбов, подавляет развитие патогенных микроорганизмов.

ДУДНИК КИТАЙСКИЙ ANGELICA SINENSIS

Свойства: теплые.

Вкус: сладкий, острый.

Действие: восполняет Кровь, двигает Кровь, гармонизирует месячные, прекращает боли, увлажняет кишечник, прекращает кашель, ликвидирует отечность, удаляет гной и заживляет плоть.

Как уже было сказано выше, дангуй выпускается в виде монопрепарата под названием *Нун Со Дан Гуй Вань*.

Нун Со Дан Гуй Вань (ФПЭ 821) – «Концентрированные пилюли из дудника китайского» – сокращенно – просто Дан Гуй Вань – «Пилюли из дудника китайского» – восполняют и двигают Кровь, гармонизируют месячные и прекращают боли. Используются при Пустоте Крови: атрофично-желтом лице, головокружении, сердцебиении, нарушениях менструального цикла, предменструальных болях в животе, отсутствии месячных, болезненных месячных, пустых холодных болях в животе, Сухости кишечника и запорах.

Дудник китайский не только используется как самостоятельная лекарственная единица, из-за своего уникального действия он входит в состав многочисленных рецептов. *«В девяти из десяти рецептов содержатся корни дудника»,* – говорят в Китае.

Лонган – райский фрукт тропиков

Лонган, который также называют «драконовым глазом», является необычайно вкусным тропическим фруктом, растущим на юге Китая и в Юго-Восточной Азии. В традиционной медицине его используют

при сердцебиениях, бессоннице, забывчивости вследствие недостатка Крови Сердца и нарушения питания Духа.

Во многих древнекитайских руководствах по фармакологии подчеркивается уникальное действие лонгана на деятельность головного мозга и центральной нервной системы. В написанном в 973 г. «Трактате о корнях и травах годов Кайбао» («Кай бао бэнь цао») о лонгане говорится: «Входит в канал Селезенки и повышает разум». В другом трактате «О корнях и травах для каждодневного применения» («Жи юн бэнь цао») написано, что он «питает Разум и успокаивает Сердце». Плоды лонгана обладают антистрессовым действием, повышают устойчивость организма к гипоксии, замедляют процессы старения организма человека.

Обычно из мякоти плодов лонгана приготавливают отвар, который выпивается, и вместе с ним съедается сама мякоть. Кроме того, на основе «драконова глаза» настаивается вино. В Китае также используются сушеные целиком плоды лонгана, которые входят в состав различных «ба бао ча» – «чаев из “восьми драгоценностей”», а также широко используются в качестве приправы.

ДИМОКАРПУС ЛОНГАН DIMOCARPUS LONGAN

Свойства: теплые.

Вкус: сладкий.

Действие: восполняет и питает Сердце и Селезенку, пестует Кровь и успокаивает Дух.

Ослиный желатин – знаменитый продукт провинции Шаньдун

Уже в «Каноне Священного земледельца о корнях и травах» («Шэнь нун бэнь цао цзин») ослиный желатин отнесен к лекарственным средствам высшей категории. Его изготавливают из кожи осла, при этом

лучшим по качеству является желатин из провинции Шаньдун. Используя этот желатин, врачи императорской больницы в Запретном городе смогли вылечить Пустоту Крови у императрицы Цы Си. За это высочайшим повелением желатину был пожалован иероглиф 福 – фу – счастье. С тех пор ослиный желатин марки «Счастье» вошел в элитную сокровищницу китайской медицины.

Однажды очень давно в Шаньдуне распространилось необычное заболевание – все больные погибали от кровотечений. Видя, какие страдания несет болезнь жителям провинции, девушка по имени Эцзяо решительно взялась за дело. Она денно и нощно карабкалась на горные кручи, а вернувшись домой, варила лечебные снадобья. Но, несмотря на все старания, Эцзяо никак не могла найти эффективное лекарство. В один из дней девушка добралась до священной горы Тайшань и повстречала там старца-отшельника. Старец сказал, что для победы над эпидемией необходима кожа осла, который вырос, питаясь лекарственными травами и водой из реки Лансихэ. Услышав это, Эцзяо аж подпрыгнула от радости. Действительно, у них в уезде есть такой осел – его содержит помещик Юань Вай. Однако, когда девушка вернулась в свой уезд и обратилась к помещику с просьбой отдать этого осла, чтобы спасти народ от эпидемии, жестокий Юань Вай ответил, что не продаст его ни за какие деньги. Тогда Эцзяо стала плакать и умолять его пожалеть умирающих больных, и в конце концов Юань Вай уступил. Но вместе с тем он выдвинул условие – пусть девица сама поймает и убьет осла. Услышав такое условие, Эцзяо изумилась. Она слышала, что этот осел очень крупный и сильный, он способен одним махом преодолевать горы и реки, по своей скорости бега он превосходит и мулов, и лошадей. Как же слабая и хрупкая девушка справится с ним? Но делать нечего, Эцзяо отправилась выполнять задание помещика и в конце концов добилась успеха. Благодаря лекарству, сваренному из кожи осла, победа над эпидемией была одержана. В память о благородной девушке люди провинции Шаньдун стали называть ее именем это лекарство – желатин, получаемый при варке кожи осла. С тех пор ослиный желатин по-китайски и называется «эцзяо». Вероятно, это всего лишь красивая легенда, но в провинции Шаньдун в уезде Пиньинь

до сих пор существует село Эцзяо, где могли происходить вышеописанные события.

Желатин из кожи осла обладает уникальной особенностью. Он способен восполнять и останавливать Кровь, то есть останавливать кровотечения. Хотя желатин является липким, он не вызывает застоя и задержки патогенных факторов. Уже в древности китайские врачи обратили внимание на то, что вещества животного происхождения, так называемые «продукты из плоти и крови», в наибольшей степени способны питать Кровь организма человека. Без них нельзя обойтись при тяжелых формах Пустоты Крови. И таким «лучшим продуктом для восполнения Крови» является желатин из кожи осла.

Кроме того, за счет своей способности прекращать кровотечения желатин находит широкое применение при хронических кровотечениях, которые становятся причиной Пустоты Крови. Особенно широко его используют в гинекологической практике для укрепления чудесных сосудов чун-май и жэнь-май.

Китайская культура отличается высокой степенью проникновения традиционных медицинских знаний в повседневную жизнь. Это утверждение справедливо и для современного китайского общества. Зайдя в любой продуктовый магазин, вы увидите многочисленные пакетики с китайскими финиками унаби. При этом часть производителей выпускает не просто сушеные унаби, а унаби, пропитанные ослиным желатином. Китайские финики способны восполнять энергию и Кровь, а вместе с желатином их восполняющее Кровь действие становится особенно мощным.

ОСЕЛ (ЖЕЛАТИН ИЗ КОЖИ)

EQUUS ASINUS

Свойства: нейтральные.

Вкус: сладкий.

Действие: восполняет Кровь, прекращает кровотечения, питает Инь и увлажняет Сухость, успокаивает плод.

Другие лекарственные растения для восполнения Крови в китайской медицине

ПИОН МОЛОЧНОЦВЕТКОВЫЙ PAEONIA LACTIFLORA

Свойства: слегка холодные.

Вкус: горький, кислый, сладкий.

Действие: пестует Кровь и гармонизирует месячные, умирляет Печень и прекращает боли, собирает Инь и прекращает потливость.

С целью восполнения Крови используются окоренные корни пиона молочнокветкового. В теории китайской медицины Печень хранит Кровь. Пион способен улучшать эту функцию и является важнейшим лекарственным растением для лечения синдрома Пустоты Крови. При этом он оказывает комплексное благотворное действие на Печень: пестует, смягчает и умирляет ее.

ГОРЕЦ МНОГОЦВЕТКОВЫЙ POLYGONUM MULTIFLORUM

Свойства: слегка теплые.

Вкус: сладкий, вяжущий.

Действие: восполняет Цзин и Кровь, укрепляет Почки, возвращает цвет волосам.

По-китайски горец многоцветковый «хэ шоу у», что переводится как «Хэ черноголовый». В «Хэ шоу у чжуань» («Биографии Хэ Шоуу») рассказывается о некоем господине Хэ, который благодаря регулярному употреблению клубней горца имел многочисленное потомство и до преклонных лет сохранил черный цвет волос. Жители окрестных деревень прозвали его «черноголовый Хэ», и со временем так стали называть и клубни растения, которое обладает такими чудесными свойствами. Как и корни реманнии, для восполнения квинтэссенции Цзин и Крови используются клубни горца, прошедшие паровую обработку.

Лекарственные средства китайской медицины для восполнения Крови

Дан Гуй Бу Сюэ Вань – «Пилюли с дудником китайским, восполняющие Кровь» – восполняют и пестуют энергию и Кровь. Используются при Пустоте энергии и Крови, общей слабости.

Дан Гуй Ян Сюэ Вань – «Пилюли с дудником китайским, пестующие Кровь» – пестуют Кровь и гармонизируют месячные. Используются при Пустоте энергии и Крови, нерегулярных месячных.

Гуй Пи Вань (ФПЭ 831) – «Пилюли, возвращающиеся в Селезенку» – питают энергию и оздоравливают Селезенку, пестуют Кровь и успокаивают Дух. Используются при Пустоте Сердца и Селезенки, одышке, сердцебиениях, бессоннице, беспокойных сновидениях, головокружении, слабости, плохом аппетите, маточных и кишечных кровотечениях.

Жэнь Шэнь Гуй Пи Вань – «Пилюли с женьшенем, возвращающиеся в Селезенку» – питают энергию и восполняют Кровь, оздоравливают Селезенку и пестуют Сердце. Используются при Пустоте Сердца и Селезенки, недостатке энергии и Крови, сердцебиениях, бессоннице, забывчивости, снижении аппетита, слабости, атрофично-желтом лице, а также при утрате контроля Селезенки за Кровью, кровотечениях из кишечника, матки, белях.

Ян Сюэ Шэн Фа Цзяо Нан (ФПЭ 824) – «Пилюли, пестующие Кровь и порождающие волосы» – пестуют Кровь и восполняют Почку, изгоняют Ветер и порождают волосы. Используются при очаговом, полном облысении, себорейном облысении, зуде кожи головы, обильной перхоти, слишком жирных волосах, выпадении волос после болезни, родов.

Ба Чжэнь Вань (ФПЭ 834) – «Пилюли из «восьми драгоценностей»» – питают энергию и восполняют Кровь. Используются при Пустоте энергии и Крови.

Ба Чжэнь И Му Вань (ФПЭ 835) – «Пилюли из «восьми драгоценностей» с пустырником» – питают энергию и восполняют Кровь, гармонизируют месячные. Используются при Пустоте энергии и Крови в сочетании с нарушениями менструального цикла.

Ши Цюань Да Бу Вань (ФПЭ 832) – «Пилюли великого восполнения из десяти компонентов» – согревают и восполняют энергию и Кровь. Используются при Пустоте энергии и Крови.

Жэнь Шэнь Ян Жун Вань – «Пилюли с женьшенем, пестующие процветание» – питают энергию и восполняют Кровь, пестуют Сердце и успокаивают Дух. Используются при Пустоте энергии и Крови в сочетании с беспокойством Духа Сердца.

Сы У Хэ Цзи – «Экстракт из четырех веществ» – описан ранее.

Тао Хун Сы У Вань (ФПЭ 822) – «Пилюли из четырех веществ с ядрами персика и сафлором» – описаны ранее.

У Цзи Бай Фэн Вань (ФПЭ 1016) – «Пилюли черная курица белый феникс» – описаны ранее.

Нун Со Дан Гуй Вань (ФПЭ 821) – «Концентрированные пилюли из дудника китайского» – описаны ранее.

Застой Энергии

«凡郁病必先气病，气得流通，郁于何有?»

(«医方论»)

*«При всех застойных болезнях
сначала заболевает энергия, если течет
беспрепятственно, откуда возьмется застой?»
(«Рассуждения о медицинских рецептах»)*

Застой энергии – комплекс конституциональных особенностей, развивающийся вследствие замедления движения энергии и проявляющийся в первую очередь эмоциональными расстройствами.

КЛИНИЧЕСКИЙ СЛУЧАЙ

Госпожа А. с застоем энергии

Молодая женщина сидит рядом со мной в самолете. Через некоторое время у нас состоялась следующая беседа.

- Вы знаете, у вас есть застой энергии. Если вы не будете предпринимать никаких мер, то через несколько лет могут появиться серьезные проблемы со здоровьем.
- Ой, а как вы узнали? То же самое мне говорил доктор в Китае.
- Мне кажется, что у вас немного грустное настроение. Плюс вы периодически глубоко вздыхаете.
- Ну и?
- Ничего в этом мире не происходит просто так, все имеет свои причины. И если вздохи с точки зрения европейской медицины не представляются болезненным симптомом, то у китайцев иное мнение на этот счет. Таким образом организм пытается активизировать движение энергии и ликвидировать ее застой.
- А что это за будущие болезни, которыми вы меня пугаете?
- Если такое состояние застоя будет продолжаться, то со временем, например, у вас могут развиваться опухоли.
- Возможно, вы и правы. У меня действительно есть предрасположенность к новообразованиям. Бабушка и мама умерли в очень ран-

нем возрасте от онкологии, а у старшей сестры в прошлом году УЗИ показало наличие миомы матки.

– Вот видите. Но если вы начнете своевременно бороться с застоем на его ранней стадии, то высока вероятность того, что сможете избежать печальной участи, которая преследуют ваших родственников по материнской линии.

– Спасибо, доктор. Я обязательно последую вашему совету.

В данном случае, как вы уже поняли, мы имеем дело с конституциональным типом застоя энергии.

Конституциональный застой энергии – субстрат развития всех болезней

Энергия Ци не просто наполняет наш организм, она находится в постоянном движении. Беспрепятственно циркулируя по нашему телу, она поддерживает процессы жизнедеятельности. Энергия совершает круговорот по системе энергетических каналов и их ответвлений, достигая каждой клетки человека. Совокупность движущейся Ци носит в китайской медицине название «энергетический механизм» (*ци цзи*).

Если движущаяся энергия не встречает в пути препятствий, то человек здоров. Если же движение замедляется, то это служит предпосылкой для развития заболеваний, в первую очередь – болезней застоя.

Китайские врачи научились диагностировать стагнацию Ци на ранней стадии, на стадии предболезни. Если же не принять своевременных мер, то застой «обретет форму» в виде уплотнений, опухолей и др.

Китайская медицина полагает, что застой энергии связан с плохой функцией Печени. Печень относится к элементу Дерево. «Деревом называют то, что сгибается и распрямляется», – гласит «Книга пра-

вителя области Шан» («Шан шу»). Дерево воплощает свойства гибкости, подвижности. Соответственно, Печень является органом, который поддерживает беспрепятственную циркуляцию Ци. При застое необходимо «двигать Ци Печени», и застой пройдет.

Что может стать причиной застоя энергии?

Конституциональный застой энергии может быть унаследован от родителей. Он также может быть следствием неправильного образа жизни или перенесенных болезней.

Причины формирования застоя энергии:

- ✓ **Врожденный застой энергии:** если в организме одного или обоих родителей энергия движется плохо, то эта особенность может передаться ребенку.
- ✓ **Сильные эмоциональные потрясения:** внезапный испуг, смерть близких, провал на экзаменах, являются важной причиной формирования застоя энергии.
- ✓ **Хронический стресс:** приводит к замедлению тока энергии.
- ✓ **Воздействие патогенного Холода:** Холод сковывает движение энергии.
- ✓ **Гиподинамия:** недостаток движения, низкая физическая активность также могут стать причиной застоя Ци.

Определите, есть ли у вас застой энергии-Ци

Застой энергии в первую очередь проявляет себя эмоциональными и психическими нарушениями, при этом часто отсутствуют какие-либо физические признаки.

- ✓ **Основные признаки:** подавленность, переменчивое настроение, повышенная чувствительность, безрадостное настроение, безразличие, задумчивость.
- ✓ **Сопутствующие признаки:** тяжесть или распираание в груди и боках, глубокие вздохи, отрыжка, чувство кома в горле, тяжесть или распираание в молочных железах, плохой сон, снижение аппетита, пугливость, склонность к запорам.
- ✓ **Общие особенности организма:** снижение резистентности к психическим раздражителям, отвращение к пасмурной, дождливой погоде.
- ✓ **Психоэмоциональные особенности:** апатия, эмоциональная лабильность, замкнутость, неуравновешенность, раздражительность, пессимизм.
- ✓ **Диагностика по языку:** без особенностей.
- ✓ **Диагностика по пульсу:** струнный (сянь) пульс.

ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ КОСМЕТОЛОГОВ!

Лица с застоем энергии часто страдают гиперпигментацией. Часть из них также склонна к полноте. Причина этому – нарушение обменных процессов в организме на фоне замедления движения Ци и патологии энергетического механизма.

«Нет ли у меня застоя энергии?» – спросите вы. Ответить на этот вопрос вам поможет следующий тест.

Тест для определения конституционального застоя энергии:

1. У меня часто бывает подавленное, печальное настроение.
2. Я испытал/испытываю сильный испуг.

3. У меня бывает ощущение кома в горле.
4. Я часто глубоко вздыхаю.
5. Я часто испытываю психическое напряжение, беспокойство.
6. У меня бывают частые перепады настроения.
7. Меня периодически беспокоят тяжесть, распирающие или боли в груди, боках, молочных железах.
8. Мое самочувствие в значительной степени зависит от эмоций и настроения.
9. Я иногда люблю поплакать.
10. У меня бывают мигрени.
11. У меня иногда мелькают мысли о самоубийстве.
12. Мне часто хочется пить, но, для того чтобы напиться, достаточно нескольких глотков воды.
13. В глазах других людей я кажусь замкнутым.
14. Посторонние люди постоянно вмешиваются в мою жизнь.
15. Когда у меня нет дел, я часто люблю подумать в одиночестве.
16. У меня часто бывает отрыжка, икота.
17. Я очень люблю есть клубнику.
18. У меня есть склонность к запорам.
19. Я страдаю бессонницей.
20. У меня плохой аппетит.
21. Мое самочувствие очень сильно зависит от настроения.
22. Я испытываю сильное раздражение, если меня кто-то критикует.
23. Я испытываю сильную апатию в пасмурную, дождливую погоду.
24. Я женщина.
25. У меня бывает депрессия.

Чем больше вы дадите положительных ответов, тем у вас более выражен застой энергии. Если число таких ответов у вас составляет 10 или более, то можно сказать, что у вас конституциональный застой энергии.

Спросите себя, в чем причина этого состояния. Проанализируйте свой образ жизни и избавьтесь от вредных привычек. Обратите особое внимание на рацион питания, приведите в гармонию эмоции. Обратитесь к специалисту по китайской медицине, он поможет вам составить индивидуальную программу коррекции состояния организма. При необходимости пройдите курс лечения, направленный на восстановление гладкого движения Ци.

Болезни при конституциональном застое энергии

Застой энергии приводит к так называемым «болезням блокировки». В китайской медицине Печень поддерживает циркуляцию Ци во всем теле, поэтому застой энергии тесно связан с нарушением функции этого органа.

Предменструальный синдром – проблема женщин с застоем энергии

Предменструальный синдром – это состояние, с которым на личном опыте знакомы многие женщины. Он может проявляться отечностью, головными болями, сонливостью, чувством распирания в молочных железах, расстройствами пищеварения, которые появляются за неделю до наступления месячных и достигают максимума за два-три дня до них. А после их начала все эти симптомы бесследно исчезают в течение пары дней. Предменструальный синдром связан с циклически-

ми изменениями гормонального фона, происходящими в женском организме, а также с чрезмерным переутомлением на работе.

Китайцы полагают, что предменструальный синдром вызван застоем энергии Печени. Чтобы избавиться от него, нужно восстановить гармоничный ток Ци.

Ешьте больше такиедвигающие энергию продукты, как помидоры, редька, редис, апельсины, мандарины, помело, стеблевой сельдерей.

Исключите из рациона пищу с высоким содержанием жиров, сахаров.

ПЕЙТЕ НА ЗДОРОВЬЕ!

СОК ИЗ КУМКВАТА И РЕДЬКИ

Состав: кумкват – 5 шт., редька – 300 г,
мед – по вкусу (меда нельзя класть слишком много!).

Действие: двигает энергию. Принимать два
раза в день в течение семи дней перед датой
предполагаемого наступления месячных.

УГОЩАЙТЕСЬ!

МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ КАША С КЛУБНИКОЙ

Состав: овсяные хлопья – 100 г, молоко – 200 мл,
клубника – 10 шт., сахар – по вкусу.

Приготовление: сварить овсяную кашу на молоке, добавив туда
сахар по вкусу, за минуту до готовности добавить клубнику.

Действие: двигает энергию.

ТАЙ-ЧУН (F 3) 太冲

«Тай» – великий, «чун» – важный, стратегический пункт. Тай-чун – «великий важный пункт». Точка расположена на канале печени, является точкой-быстриной и точкой изначальной Ци канала. Тай-чун является важнейшей точкой, пунктом на канале печени, восстанавливающим функцию органа по поддержанию движения энергии во всем организме (рис. 22).

Тай-чун гармонизирует Печень, двигает энергию и Кровь, восстанавливает проходимость коллатералей.

Массаж точки тай-чун является простым и эффективным средством лечения предменструального синдрома и нарушений менструального цикла.

Локализация: на тыльной поверхности стопы, в углублении в месте схождения I и II плюсневых костей.

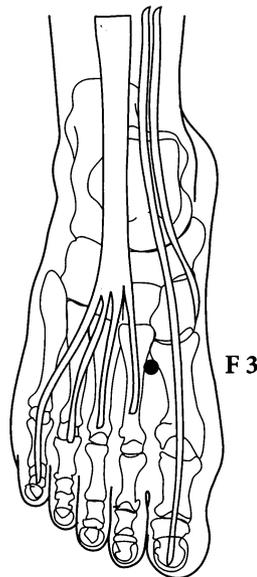


Рис. 22. Точка тай-чун (F 3)

Для того чтобы избавиться от предменструального синдрома, можно также воспользоваться следующим комплексом из двух упражнений, направленных на приведение энергии в движение.

Комплекс упражнений при предменструальном синдроме:

Упражнение 1: расставить ноги чуть шире плеч, сложить вместе ладони за спиной, пальцы смотрят вверх, вдох, поднять голову и прогнуться назад, выдох, наклониться корпусом вперед к правой ноге, тазовище и голова расслаблены. Затем выпрямиться, прогнуться, вдох, потом сделать наклон к левой ноге.

Упражнение 2: ноги вместе, вдох, наклониться вперед, руками обхватить лодыжки, спина прямая, вытянуть шею вперед и растянуть спину, сделать выдох. Выпрямиться, вдох, и затем опять сделать наклон.

Блокада энергии и Крови – задержка месячных

Более 80% женщин хотя бы раз в жизни сталкивались с задержкой месячных. На самом деле это не всегда есть признак какого-либо заболевания, однако без сомнения это связано с особенностями конституции. Для женщин с застоем энергии характерны задержка месячных, менструации становятся более длительными, количество выделений небольшое, кровь темная со сгустками.

Стресс часто вызывает позднее наступление месячных, при сильном стрессе они могут полностью прекратиться. Менструальный цикл регулируется гормонами яичников. В свою очередь работа яичников контролируется веществами, выделяемыми гипоталамусом и гипофизом. Именно поэтому стресс, нарушая нормальную работу головного мозга, вызывает дисбаланс в настройке этой тонкой системы и нарушает цикл.

Энергия является основой движения Крови. При эмоциональных расстройствах и потрясениях течение Ци затормаживается, возника-

ет стагнация Крови, и как результат – месячные не наступают своевременно. При восстановлении душевного спокойствия застой энергии проходит, и цикл восстанавливает прежнюю ритмичность.



Воздействие холода также усиливает застой Ци. На холоде сосуды тела и особенно сосуды тазовой части брюшной полости спазмируются, кровоснабжение органов ухудшается, что постепенно приводит к тому, что месячные приходят все позже и позже. Именно поэтому женщины должны избегать переохлаждения, особенно нижней части тела.

ЧУДО-ТОЧКИ!

ЧЖУН-ЦЗИ (VC 3) 中极

«Чжун» – центр, «цзи» – предел. Чжун-цзи – «центральный предел», также имеет значение «Полярная звезда». Точка расположена

на середине расстояния между макушкой и пятками и связана с маткой и «комнатой семени».

Чжун-цзи стимулирует метаморфозы энергии, используется для лечения сперматореи, учащенного мочеиспускания, болезненных месячных, нерегулярных месячных, воспалений органов малого таза.

Локализация: на передней срединной линии, на 4 цуня ниже пупка (рис. 23).

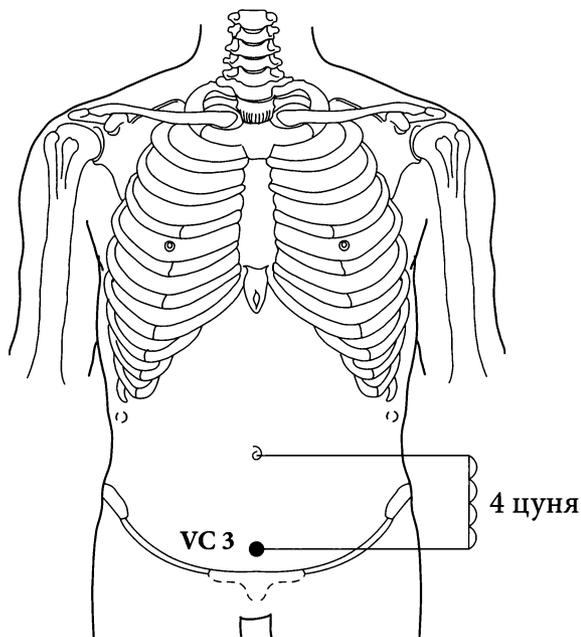


Рис. 23. Точка чжун-цзи (VC 3)

ПЕЙТЕ НА ЗДОРОВЬЕ!

ЧАЙ ИЗ РОЗЫ И ЖАСМИНА

Состав: цветы жасмина – 5 шт., бутоны розы – 2–3 шт.

Действие: двигает энергию, гармонизирует движение Крови, гармонизирует месячные.

УГОЩАЙТЕСЬ!

РИСОВАЯ КАША С РОЗОЙ И ЖАСМИНОМ

Состав: бутоны розы – 20 г, цветы жасмина – 20 г, короткозерный рис – 100 г, леденцовый сахар – по вкусу.

Приготовление: сварить рисовую кашу, добавить розу, жасмин и леденцовый сахар и на маленьком огне еще варить в течение 5–10 минут.

Действие: двигает энергию, гармонизирует месячные.

ПЕЙТЕ НА ЗДОРОВЬЕ!

ЧАЙ ИЗ КОЖУРЫ МАНДАРИНА И ДЕРЕЗЫ

Состав: сушеная кожура мандарина – 10 г, ягоды дерезы – 10 г.

Действие: двигает энергию, гармонизирует месячные, питает Печень и Почки.

Опухолевые заболевания – следствие застоя энергии

Длительно существующий застой энергии со временем может «обрести форму» в виде различного вида уплотнений. Это может быть мастопатия, цирроз, миомы, фибромы, липомы, а также разнообразные злокачественные новообразования. Так как застой Ци связан в первую очередь со стагнацией Печени, то наиболее характерной локализацией этих уплотнений является сам орган и зона прохождения его энергетического канала. Канал печени проходит в области паха, молочных желез, боковой поверхности шеи. Соответственно, миома матки, киста яичников, узловатая мастопатия, узлы щитовидной желе-

зы – вот список болезней, к которым предрасположены люди с конституциональным застоем Ци.

Одним из средств борьбы с мастопатией при застое Ци Печени являются таблетки *Жу Пи Сяо Пянь*.

ЧУДОДЕЙСТВЕННЫЕ СРЕДСТВА!

Жу Пи Сяо Пянь (ФПЭ 1624) – «Таблетки, рассасывающие уплотнения в груди» – рассасывают уплотнения и рассеивают скопления, двигают Кровь и рассасывают гнойники, выводят Жар и Яд. Используются при уплотнениях в молочных железах, начальной стадии абсцесса молочной железы, кистозной мастопатии, начальной стадии мастита.

Стресс – бич, поразивший современное человечество

Большинству современных землян постоянно приходится испытывать стресс. Стресс вызывают не только сильные эмоциональные потрясения. Все более и более ускоряющийся ритм жизни уже сам по себе является стрессобразующим фактором.

Нервозность, беспокойство, тревога, раздражительность и плаксивость, тоска, печаль, плохой сон – многие увидели в этом перечне свои психологические особенности.

ЧУДОДЕЙСТВЕННЫЕ СРЕДСТВА!

Цзе Юй Ань Шэнь Кэ Ли – «Гранулированный экстракт, ликвидирующий застой и успокаивающий Дух» – двигает энергию Печени и ликвидирует застой, успокаивает Дух. Используется при застое энергии Печени, при вызванных эмоциональными расстройствами беспокойстве, бессоннице, забывчивости, климактерическом синдроме, неврозах.

В таком случае вы можете обратиться к тысячелетнему опыту врачей Срединного государства.

Дискинезия желчевыводящих путей

Некоторые люди, выйдя из кабинета врача УЗИ-диагностики, с недоумением рассматривают странный вердикт, который вынес им специалист, – ДЖВП. Что это за «монстр», вопрошают они.

Знакомьтесь – дискинезия желчевыводящих путей, представляет из себя нарушение моторики желчного пузыря и желчевыводящих протоков. Это приводит к нарушению поступления желчи в двенадцатиперстную кишку, застою желчи. Болезнь может никак не проявлять себя, а может сопровождаться болями, чувством тяжести, тошнотой, горечью во рту.

Лучшим методом лечения ДЖВП в китайской медицине является восстановление нормального движения энергии Печени. Для этого можно использовать пилюли *Чай Ху Шу Гань Вань*.

ЧУДОДЕЙСТВЕННЫЕ СРЕДСТВА!

Чай Ху Шу Гань Вань (ФПЭ 421) – «Пилюли комфорта Печени с володушкой» – двигают энергию Печени, ликвидируют тяжесть и прекращают боли. Используются при застое энергии Печени, тяжести в груди и боках, застое пищи, тошноте, рвоте кислым содержимым.

Диетические рекомендации при застое энергии

Пейте цветочные и травяные чаи,двигающие энергию

Природа дает нам множество способов, при помощи которых мы можем скорректировать свои конституциональные особенности и достичь состояния гармонии. Одним из таких способов является употребление цветочных и травяных чаев.

Однажды ко мне за рекомендациями обратился мужчина в возрасте, у которого я определил застой энергии. С моей точки зрения, застой у него был выражен минимально и не требовал применения каких-либо лекарственных средств. И тогда я посоветовал ему пойти в чайный магазин и купить жасминового чая, бутонов розы и листьев мяты. Он очень удивился:

– Жасминовый и розовый чай обычно рекомендуют в качестве «чая красоты» молодым девушкам, а мяту я пью, когда у меня болит горло.

– Да, жасмин и роза входят в состав большинства косметологических чаев. Но девушки приобретают цветущий вид благодаря тому, что эти компоненты активизируют движение энергии и Крови. Листья мяты также способны двигать Ци, в частности, они входят в состав базового средства китайской медицины, ликвидирующего застой энергии, – пилюлей *Сяо Яо Вань*. Используя следующие компоненты для приготовления чая, вы не только запустите энергетический механизм, они подарят вам наслаждение своим вкусом, цветом и ароматом.

ЦВЕТЫ ЖАСМИНА

Свойства: прохладные. **Вкус:** острый.

Действие: двигают энергию, гармонизируют Селезенку и Желудок, ликвидируют застой, выводят Сырость, выводят Жар и Яд.

ЦВЕТЫ ПЕРСИКА

Свойства: нейтральные. **Вкус:** горький.

Действие: двигают энергию и ликвидируют застой, выводят Воду и ликвидируют отеки, послабляют.

БУТОНЫ РОЗЫ

Свойства: теплые. **Вкус:** сладкий, слегка горький.

Действие: двигают энергию и ликвидируют застой, двигают Кровь и прекращают боли.

БУТОНЫ СЛИВЫ

Свойства: нейтральные. **Вкус:** слегка кислый, вяжущий.

Действие: двигают энергию Печени, гармонизируют Желудок, растворяют мокроту.

ЛИСТЬЯ МЯТЫ

Свойства: прохладные. **Вкус:** острый.

Действие: двигают энергию Печени и ликвидируют застой, рассеивают Ветер и Жар, лечат горло.

БЕРГАМОТ

Свойства: теплые. **Вкус:** острый.

Действие: двигает энергию, высушивает Сырость.

Ешьте больше цитрусовых

Плоды цитрусовых являются эффективным средством, приводящим в движение энергию. Для этого годятся и мандарины, и апель-

сины, и помело, и цитрон, и кумкват, и грейпфрут. Если употреблять их вместе с кожурой или цедрой, то эффект будет сильнее. Не обязательно есть их вместе с кожурой, ее можно добавлять в чай или использовать в высушенном виде в качестве приправы.

МАНДАРИН

Свойства: прохладные. **Вкус:** сладкий, кислый.

Действие: двигает энергию, гармонизирует Селезенку и Желудок, порождает Жидкости и прекращает жажду, растворяет мокроту и прекращает кашель.

АПЕЛЬСИН

Свойства: прохладные. **Вкус:** сладкий, кислый.

Действие: двигает энергию, оздоравливает Селезенку и гармонизирует Желудок, порождает Жидкости и прекращает жажду.

ПОМЕЛО

Свойства: холодные. **Вкус:** сладкий, кислый.

Действие: двигает энергию, раскрывает Желудок и способствует пищеварению, растворяет мокроту и прекращает кашель, прекращает жажду.

ЦИТРОН

Свойства: теплые. **Вкус:** острый, горький.

Действие: двигает энергию Печени и ликвидирует застой, гармонизирует Селезенку и Желудок, высушивает Сырость и растворяет Мокроту.

КУМКВАТ

Свойства: теплые. **Вкус:** кислый, сладкий.

Действие: двигает энергию, ликвидирует застой пищи и гармонизирует Желудок, высушивает Сырость.

ГРЕЙПФРУТ

Свойства: теплые. **Вкус:** острый, горький.

Действие: двигает энергию, высушивает Сырость.

Ароматерапия при застое энергии

Ароматерапия является одним из древнейших методов лечения. Сейчас она год от года возвращает себе былую славу и становится все более и более популярной.

Людам с застоем Крови особенно полезны два вида благовоний:

- ✓ сандал белый;
- ✓ алойное дерево агаллоха (аквиллярия агаллоха).

Зажгите в курильнице палочку сандала, заварите качественный жасминовый чай, поставьте буддийскую мантру Великого Сострадания (да бэй чжоу) – ваш духовный мир придет в состояние равновесия, все проблемы отойдут на второй план, беспрепятственная циркуляция Ци восстановится.

Перечень продуктов, рекомендуемых лицам с застоем энергии

СЕЛЬДЕРЕЙ

Свойства: прохладные. **Вкус:** сладкий.

Действие: изгоняет Ветер и выводит Сырость, выводит Жар и усмиряет Печень.

Ароматные стебли сельдерея являются превосходным продуктом для людей с застоем энергии. Принимая во внимание его прохладные свойства, можно сказать, что он особенно подходит лицам, у которых застой приводит к формированию патогенного Жара.

УКРОП

Свойства: теплые. **Вкус:** острый.

Действие: двигает энергию, гармонизирует Селезенку и Желудок, рассеивает Холод и прекращает боли.

Двигающие свойства укропа известны не только китайцам. Врачи западной медицины до сих пор с успехом используют семена укропа и укропную воду для ликвидации застоя в желудочно-кишечном тракте.

РЕПЧАТЫЙ ЛУК

Свойства: теплые. **Вкус:** острый.

Действие: двигает энергию и гармонизирует Желудок, оздоравливает Селезенку и стимулирует пищеварение.

Кроме своей способности двигать Ци репчатый лук также обладает гипотензивным и гипополидемическим действием. Если вы относитесь к конституциональному типу застоя энергии, постарайтесь ежедневно съедать половинку небольшой луковицы в свежем виде.

РЕДЬКА

Свойства: прохладные. **Вкус:** сладкий, острый.

Действие: ликвидирует застой энергии Селезенки и Желудка, опускает энергию, способствует пищеварению, растворяет мокроту, выводит Жар и порождает Жидкости, охлаждает Кровь и останавливает кровотечения.

Китайцы говорят: *«Зимой нужно есть редьку, а летом – имбирь, и тогда до преклонных лет сохранишь здоровье»*. Из всех овощей двигающее Ци действие у редьки наиболее сильное.

БОЛГАРСКИЙ ПЕРЕЦ

Свойства: нейтральные. **Вкус:** сладкий.

Действие: оздоравливает Селезенку и Желудок, выводит Воду и восстанавливает проходимость при дизурии.

Вещества, содержащиеся в болгарском перце, помогают снять депрессивные состояния и ликвидировать упадок сил. Обладая двигающим действием, этот овощ способствует восстановлению душевного равновесия.

ЦВЕТНАЯ КАПУСТА

Свойства: прохладные. **Вкус:** сладкий.

Действие: способствует движению энергии, пестует Инь Сердца и ликвидирует беспокойство, питает энергию Почек, гармонизирует Селезенку, увлажняет Легкие, выводит Жар и прекращает жажду, стимулирует мочевыделение.

Биологически активные вещества, витамины и микроэлементы, содержащиеся в цветной капусте, работают как единый механизм, нацеленный на поддержание нашего здоровья. Врачи лечебного питания по достоинству оценили этот овощ, считая его наиболее полезным среди всех разновидностей капусты.

КОЧАННЫЙ САЛАТ

Свойства: прохладные. **Вкус:** сладкий.

Действие: способствует движению энергии, выводит Жар и Яд, стимулирует мочевыделение, восполняет Жидкости.

Богат бета-каротином, фолиевой кислотой, замедляет процессы старения, предотвращает развитие онкологии.

БРОККОЛИ

Свойства: прохладные. **Вкус:** сладкий.

Действие: питает Инь и увлажняет Легкие, порождает Жидкости и увлажняет Сухость, питает Инь Почек, выводит Жар.

Также содержит противоонкологические вещества. Но они содержатся в брокколи в виде своих предшественников и образуются под воздействием ферментов во время пережевывания пищи. В данном случае как нельзя более актуально звучит призыв восточных целителей: тщательно пережевывайте пищу.

АНАНАС

Свойства: нейтральные. **Вкус:** сладкий, слегка вяжущий.

Действие: способствует пищеварению и ликвидирует застой, прекращает понос, выводит патогенный зной и ликвидирует жажду.

Этот вкусный фрукт ликвидирует застой энергии в кишечнике, его часто рекомендуют тем, кто хочет похудеть. Кроме того, в нем содержатся ферменты, которые препятствуют образованию кровяных тромбов.

ПАПАЙЯ

Свойства: нейтральные. **Вкус:** сладкий.

Действие: оздоравливает Селезенку и способствует пищеварению, прекращает понос.

Папайя эффективно ликвидирует застой в Желудке и кишечнике, особенно если он вызван чрезмерным употреблением мясной пищи. В кухне народов Юго-Восточной Азии ее часто используют в качестве маринада или одного из компонентов мясных блюд, в результате мясо становится более нежным и легкоусвояемым.

ЦИТРОН «РУКА БУДДЫ»

Свойства: теплые. **Вкус:** острый, горький.

Действие: двигает энергию Печени и ликвидирует застой, гармонизирует Селезенку и Желудок, высушивает Сырость и растворяет Мокроту.

Цитрон мясистопальчатый называют в Китае «рукой Будды». Его плоды напоминают по форме кисть руки со сложенными вместе пятью пальцами. Поэт эпохи династии Цин Цао Инь писал о том, что если заварить чай с ломтиком цитрона, то само собой снизойдет состояние покоя и умиротворения. Буддисты считают, что плод руки Будды облегчает достижение самадхи. Цитрон не только используют при приготовлении чая, он является популярным овощем, из которого китайские повара могут сделать большое количество самых разнообразных блюд.

ГЕРКУЛЕС (ОВЕС)

Свойства: нейтральные. **Вкус:** сладкий.

Действие: пестует Печень и гармонизирует Желудок, поддерживает движение энергии.

Врачу китайской медицины завтрак английского аристократа предстанет в более глубоком смысле. Уже утром в начале дня активизировать замедлившийся во время ночного сна ток жизненной энергии – это ли не основа для здоровой и долгой жизни.

Чай «восьми драгоценностей» для ликвидации застоя Крови

Культура так называемых чаев «восьми драгоценностей» составляет отдельный раздел в китайском Пути пестования жизни. В состав этих чаев входят, как правило, восемь компонентов, которые соответствуют мировому порядку, выражаемому восемью триграммами.

Чай «восьми драгоценностей» для ликвидации застоя Крови:

- ✓ бутоны розы – 1–2 шт.;
- ✓ листья мяты – 1–2 шт.;
- ✓ высушенная кожура мандарина – 2–3 ломтика;
- ✓ цветы жасмина – 1–2 шт.;
- ✓ кумкват – 1 шт.;
- ✓ косточки личжи – 1–2 шт.;
- ✓ боярышник – 1–2 шт.;
- ✓ зеленый чай – 3 г.

Такой чай лучше всего заваривать в пиалу с крышкой. В одну порцию можно подливать кипяток несколько раз.

Волшебные точки для восстановления циркуляции Ци

Для того чтобы восстановить нормальную циркуляцию Ци, вы можете воспользоваться тысячелетним опытом китайских мастеров иглоукалывания и прижигания. Массаж следующих точек позволит скорректировать ваше состояние и достичь гармонии в том случае, если вы относитесь к конституциональному типу застоя энергии.

ЦИ-ЧУН (E 30) 气冲

Название: «ци» – энергия, «чун» – важный пункт. Ци-чун – «важный энергетический пункт».

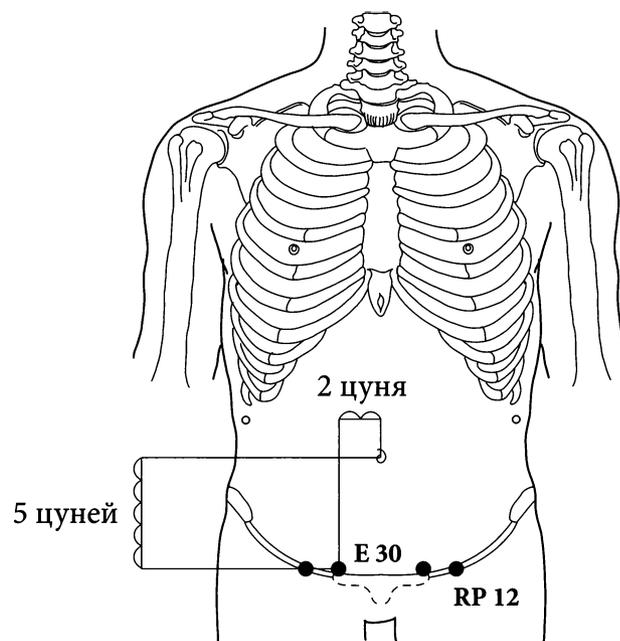


Рис. 24. Точки ци-чун (E 30) и чун-мэнь (RP 12)

Локализация: на 5 цуней ниже и на 2 цуня кнаружи от пупка, на паховой складке у внутреннего края бедренной артерии (рис. 24).

Действие: двигает энергию и Кровь, опускает противоток.

Является важной точкой, регулирующей энергетические потоки в организме человека.

ЧУН-МЭНЬ (RP 12) 冲门

Название: «чун» – важный пункт, «мэнь» – ворота. Чун-мэнь – «важные ворота».

Локализация: на паховой складке на уровне верхнего края лобкового сочленения (рис. 24).

Действие: активизирует и гармонизирует Тройной Обогреватель.

Одно из представлений о предназначении Тройного Обогревателя в китайской медицине состоит в том, что этот меридиан есть совокупность путей циркуляции изначальной энергии во всем организме. Точка чун-мэнь активизирует функцию этого органа и таким образом стимулирует движение Ци.

ГАНЬ-ШУ (V 18) 肝俞

Название: «гань» – печень, «шу» – точка. Гань-шу – «точка печени».

Локализация: на 1,5 цуня кнаружи от места под остистым отростком IX грудного позвонка (рис. 25).

Действие: двигает энергию Печени, умиряет Печень и гасит Ветер, гармонизирует Печень и просветляет глаза.

Является одной из шу-точек спины. Универсальная точка для восстановления гармоничной функции Печени. Печень является органом, поддерживающим беспрепятственную циркуляцию энергии во всем организме человека.

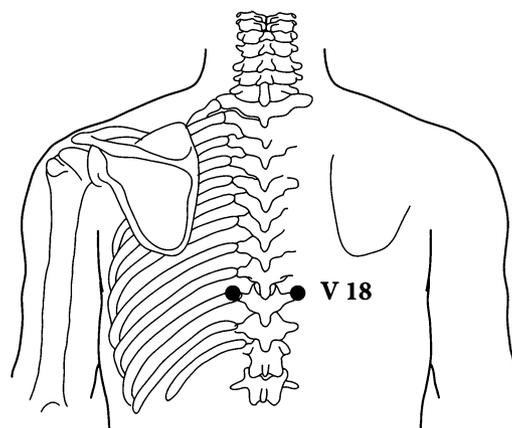


Рис. 25. Точка гань-шу (V 18)

ЧЖАН-МЭНЬ (F 13) 章门

Название: «чжан» – ономим иероглифа «преграда», «мэнь» – ворота. Чжан-мэнь – «ворота [к лечению] преград [на пути циркуляции энергии]».

Локализация: у конца XI ребра (рис. 26).

Действие: двигает энергию Печени и оздоравливает Селезенку, гармонизирует энергию и Кровь.

Является одной из важнейших двигающих Ци точек.

ДАНЬ-ЧЖУН (VC 17) 膻中

Название: «дань» – грудь, грудина, «чжун» – центр. Дань-чжун – «центр грудины».

Локализация: в центре груди на передней срединной линии между сосками, на уровне IV межреберного промежутка (рис. 26).

Действие: активизирует распространение энергии Легкими, растворяет и выводит Мокроту, расправляет грудь, гармонизирует ток энергии и опускает противоток, стимулирует лактацию.

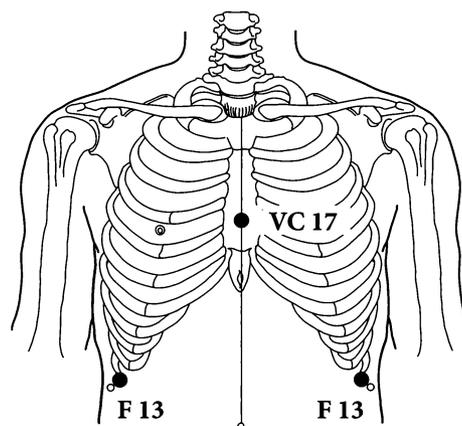


Рис. 26. Точки чжан-мэнь (F 13) и дань-чжун (VC 17)

Одна из восьми точек-сосредоточий – сосредоточие энергии. Способна лечить все виды нарушений жизненной энергии-Ци, в том числе и ее застой.

Ароматные растения,двигающие Ци

Аукляндия – «главное» растение для лечения заболеваний, вызванных застоем энергии

Врачи Древнего Китая в своей многовековой лечебной практике пришли к следующему выводу: растения с сильным ароматом способны двигать энергию. *«Энергия и Кровь, почуяв аромат, приходят в движение, а почуяв дурной запах, начинают течь аномально»,* – писал Чэнь Цзымин. Яркой иллюстрацией этого постулата являются два лекарственных растения – мусян и сяньфу, в названии которых присутствует иероглиф «сян», который означает «аромат».

Аукляндия (или сосюра), по-китайски «мусян», – универсальное средство, упорядочивающее энергетический механизм.

В «Собрании речей о корнях и травах» («Бэнь цао хуэй янь») действие растения описано следующим образом: *«Аукляндию называют главным растением для лечения заболеваний энергии. Она гармонизирует энергию Желудка, восстанавливает проходимость энергии Сердца, опускает энергию Легких, двигает энергию Печени, ускоряет энергию Селезенки, согревает энергию Почек, рассеивает застой энергии, согревает холодную энергию, восстанавливает нормальное движение энергии при противотоке, способствует распространению энергии на поверхности, восстанавливает проходимость энергии внутри. [Аукляндия] управляет энергией всего тела, наверху и внизу, внутри и снаружи, в этом состоит уникальность ее действия».*

Одним из частых проявлений застоя энергии является болевой синдром. Аукляндия является эффективным средством ликвидации застоя и прекращения болей. Она особенно эффективно двигает энергию Селезенки и Желудка.

АУКЛЯНДИЯ ЛОПУХОВАЯ
AUCKLANDIA LAPP (SAUSSUREA LAPP)

Свойства: теплые.

Вкус: острый, горький.

Действие: двигает энергию и прекращает боли.

Сыть – кровь-лекарство энергии-Ци

Сыть, по-китайски «сянфу», – еще одно ароматное растение, которое специализируется на восстановлении тока Ци. Чжан Шаньлэй писал, что сыть *«полезна женщинам... потому что у женщин часто возникает застой, если энергия приходит в движение, то и застой проходит, поэтому прием ее особенно эффективен»*. В свою очередь, Ли Шичжэнь называл сыть *«начальником болезней Ци, генералом гинекологических недугов»*.

Преимуществом этого растения является способность двигать не только энергию, но и Кровь. Поэтому китайские врачи называют ее *«Кровь-лекарство энергии-Ци»*, подчеркивая, что среди веществ, активизирующих ток энергии, она действует также и на Кровь.

Важной составной частью китайских знаний о лекарственных растениях является наука о способах обработки лекарственного сырья. Корневище сыти часто обрабатывают уксусом, кислый вкус которого коррелирует с элементом Дерево. За счет этого усиливается действие на Печень и возрастаетдвигающий Ци эффект.

**СЫТЬ КРУГЛАЯ
CYPERUS ROTUNDUS**

Свойства: нейтральные.

Вкус: острый, слегка горький, слегка сладкий.

Действие: двигает энергию Печени, гармонизирует месячные и прекращает боли.

*Другие лекарственные растения для активизации
движения энергии в китайской медицине*

**ЛИНДЕРА АГГРЕГАТА
LINDERA AGGREGATA**

Свойства: теплые.

Вкус: острый.

Действие: двигает энергию и прекращает боли, согревает Почки и рассеивает Холод.

Черный цвет корней линдеры указывает на то, что она «входит в канал почек». Растение часто используют при застое энергии в области поясницы, особенно, учитывая ее теплые свойства, если застой вызван действием патогенного Холода.

**ЛИЧЖИ КИТАЙСКОЕ
LITCHI CHINENSIS**

Свойства: теплые.

Вкус: острый, слегка горький.

Действие: двигает энергию и рассеивает скопления, рассеивает Холод и прекращает боли.

В соответствующем разделе мы писали о согревающем, восполняющем действии плодов, а по сути – мякоти плодов личжи. В данном

случае речь идет о косточке, содержащейся внутри плода. Когда вы съедите личжи, не торопитесь выбрасывать косточки. Можете их высушить и затем использовать в виде настоя или отвара при застое энергии.

Пилюли Сяо Яо Вань – лучшее лекарство для лиц с застоем энергии

Сяо Яо Вань – одно из самых популярных лечебно-оздоровительных средств китайской медицины. Довольно сложно подобрать адекватный перевод названия этих пилюль, который бы отразил всю глубину и красоту смысла, вложенного далекими предками. *Сяояо* – это глагол, который используется в высокой даосской литературе и обозначает «странствовать в состоянии блаженства во вселенной пространства и времени, не встречая преград, подобно даосским святым и небожителям». Прием этого средства восстанавливает беспрепятственную циркуляцию энергии во всех пределах нашего организма. Трудно подобрать глагол русского языка, который включал бы в себя все эти значения. Большинство толмачей выбирают вариант перевода «Пилюли блаженства» или «Пилюли от застоя», я же предпочитаю называть их «Пилюлями беспредельных странствий».

Сяо Яо Вань (ФПЭ 422) – «Пилюли беспредельных странствий» – двигают энергию Печени и оздоравливают Селезенку, несутую Кровь и гармонизируют месячные. Используются при застое энергии Печени, распирании и болях в груди и боках, головокружении, снижении аппетита, нарушениях менструального цикла.

Лекарственные средства китайской медицины для активизации движения энергии

Цзя Вэй Сяо Яо Вань (ФПЭ 426) – «Пилюли беспредельных страстей с добавлением компонентов» – двигают энергию Печени и выводят Жар, оздоравливают Селезенку и пестуют Кровь. Используются при застое Печени и Пустоте Крови, дисгармонии между Печенью и Селезенкой, распирании и болях в груди и боках, головокружении, слабости и снижении аппетита, нарушениях менструального цикла, распирающих болях в области пупка и животе.

Сян Ша Чжи Чжу Вань – «Пилюли из аукляндии, кардамона, померанца и атрактилодеса» – оздоравливают Селезенку и раскрывают Желудок, двигают энергию и рассасывают застой. Используются при Пустоте Селезенки и застое энергии, тяжести в эпигастрии и животе, плохом аппетите, мягком неоформленном стуле.

Пин Гань Шу Ло Вань – «Пилюли, умиряющие Печень и восстанавливающие проходимость коллатералей» – умиряют Печень и восстанавливают проходимость коллатералей, двигают Кровь и изгоняют Ветер. Используются при застое энергии Печени, нарушении проходимости каналов и коллатералей, распирании и болях в груди и боках, иррадиации болей в плечи и спину, онемении в ладонях и стопах, напряжении связок.

Шу Гань Вань (ФПЭ 425) – «Пилюли комфорта Печени» – создают комфорт Печени и гармонизируют Желудок, двигают энергию и прекращают боли. Используются при застое энергии Печени, тяжести и распирании в груди и боках, болях в желудке, тошноте и рвоте, отрыжке воздухом и кислым.

Шу Гань Хэ Вэй Вань (ФПЭ 428) – «Пилюли комфорта Печени и гармонизации Желудка» – создают комфорт Печени и двигают энергию, гармонизируют Желудок и прекращают боли. Используются при тяжести и распирании в боках, снижении аппетита, отрыжке, тошноте и рвоте, болях в желудке, нарушениях стула.

Юэ Цзюй Бао Хэ Вань (ФПЭ 1705) – «Пилюли с гарденией и лигустикомом, сохраняющие гармонию» – создают комфорт Печени и ликвидируют застой, открывают Желудок и стимулируют пищеварение. Используются при застое энергии, пищеварительном дискомфорте, распирании и болях в груди и животе, плохом пищеварении.

Му Сян Шунь Ци Вань (ФПЭ 424) – «Пилюли с аукляндией и сытью, упорядочивающие энергию» – двигают энергию и растворяют Сырость, оздоравливают Селезенку и гармонизируют Желудок. Используются при блокаде мутной Сыростью энергетического механизма, заложенности в груди и диафрагме, распирании и боли в желудке и животе, тошноте и рвоте, отрыжке, снижении аппетита.

Кай Сюн Шунь Ци Вань (ФПЭ 1706) – «Пилюли, раскрывающие грудь и упорядочивающие энергию» – ликвидируют застой, двигают энергию и прекращают боли. Используются при скоплении внутри пищи и застое энергии, тяжести и распирании в груди и боках, болях в желудке.

Сяо Яо Вань (ФПЭ 422) – «Пилюли беспредельных странствий» – описаны ранее.

Чай Ху Шу Гань Вань (ФПЭ 421) – «Пилюли комфорта Печени с володушкой» – описаны ранее.

Жу Пи Сяо Пянь (ФПЭ 1624) – «Таблетки, рассасывающие уплотнения в груди» – описаны ранее.

Цзе Юй Ань Шэнь Кэ Ли – «Гранулированный экстракт, ликвидирующий застой и успокаивающий Дух» – описан ранее.

Застой Крови

«凝血蕴里而不散。」

(《黄帝内经》)

«Оставшаяся Кровь скапливается
внутри и не рассеивается».

(«Канон Желтого Императора
о Внутреннем»)

Застой Крови – комплекс конституциональных особенностей, развивающийся вследствие замедления движения Крови.

КЛИНИЧЕСКИЙ СЛУЧАЙ

Госпожа М. с застоем Крови

М. – молодая женщина 35 лет. Семья, дом, работа, двое детей, вроде нет никаких серьезных проблем со здоровьем. Обратилась к врачу китайской медицины, так как считает, что болезнь легче предотвратить, чем лечить.

При подробном опросе выяснилось, что за два-три дня до менструации ее беспокоят тянущие боли в нижней части живота, которые проходят с наступлением месячных. В таком случае сразу же смотрю на вены под языком – расширены, провожу пульсовую диагностику – пульс скребущий. Это боли вследствие застоя Крови. Рекомендую сделать УЗИ, и оно выявляет миому матки.

Это типичный случай, когда данные китайской медицины явились основанием для проведения обследования методами европейской медицины. В результате миома была выявлена на ранней стадии, когда можно не торопиться с радикальным лечением, а следует попробовать воспользоваться знаниями и опытом восточной фармакологии.

По словам М., у ее бабушки «густая кровь», и кардиолог постоянно прописывает ей лекарства для разжижения крови. У мамы была сделана операция по поводу варикозного расширения вен на правой ноге. У самой М. сердце и сосуды здоровы.

Исходя из этих данных, можно утверждать, что М. относится к конституциональному типу застоя Крови. Эта особенность ее организма

определяет наличие предменструального болевого синдрома. Кроме того, длительно существующий застой Крови привел к образованию уплотнений в виде миомы матки.

Конституциональный застой Крови – Кровь плохо движется в своей резиденции

Кровь постоянно циркулирует по кровеносным сосудам, снабжая внутренние органы и ткани кислородом и питательными веществами. Если движение Крови замедляется, возникает застой.

Китайцы говорят: «Если проходит, то не болит; если не проходит, то болит». Одним из основных проявлений застоя Крови является болевой синдром. Как правило, это длительные, сильные боли, локализующиеся в одном месте. Это могут быть головные боли, болезненные ощущения в нижней части живота и пояснице, боли в груди, боль в желудке, суставная боль и др.

Длительно существующий застой Крови, так же как и застой энергии, может приводить к образованию уплотнений, появлению кист, миом и даже злокачественных новообразований.

Застойная Кровь утрачивает свои физиологические функции, она не может питать наши органы и ткани, что приводит к их голоданию. Она способна покидать пределы своей «резиденции», так образно называют сосуды, что приводит к развитию кровоизлияний, застойных кровотечений. Их особенностью является темно-фиолетовый цвет вытекающей крови, возможно наличие сгустков. Застойная, «дурная» Кровь, занимая место в сосудах, не дает поступать туда новой, свежей Крови и поэтому провоцирует развитие Пустоты Крови.

Что может стать причиной застоя Крови?

Конституциональный застой Крови может быть унаследован от родителей. Он также может быть следствием неправильного образа жизни или перенесенных болезней.

Причины формирования застоя Крови:

- ✓ **Врожденный застой Крови:** если в организме одного или обоих родителей существует застой Крови, то эта особенность может передаваться ребенку.
- ✓ **Травмы:** травмы, падения, ушибы могут приводить к выходу крови за пределы сосудов и ее застою в виде синяков, гематом.
- ✓ **Застой энергии:** застой энергии может привести к замедлению циркуляции крови.
- ✓ **Пустота энергии:** при Пустоте энергии ее не хватает для того, чтобы успешно двигать кровь в сосудах.
- ✓ **Воздействие патогенного Холода:** Холод оказывает сковывающее действие и замедляет движение Крови.
- ✓ **Длительное воздействие патогенного Жара:** патогенный Жар, действуя длительное время, может приводить к сгущению Крови и ее застою.
- ✓ **Патологические Сырость и Жар, Мокрота и Огонь, Сырость и Мокрота:** наличие в организме этих патологических факторов может приводить к блокаде каналов и сосудов, нарушению циркуляции энергии и Крови.
- ✓ **Гиподинамия:** недостаток движения, физической активности может привести к застою Крови.

Определите, есть ли у вас застой Крови

Застой Крови проявляет себя комплексом специфических признаков. При этом основные клинические проявления можно свести к двум главным признакам – **боль и фиолетовый цвет**.

Боль при застое Крови носит специфический характер: это колющая боль, локализованная в одном месте, она длится довольно продолжительное время, при надавливании усиливается, часто нарастает ночью.

Фиолетовый цвет характерен для застоя Крови. Это могут быть различные оттенки – синюшно-фиолетовый, красно-фиолетовый, черно-фиолетовый, темный или светлый. Фиолетовыми могут быть кожа, кончик носа, щеки, язык, вены под языком, расширенные вены на ногах, губы, ногтевые ложа, менструальные выделения, кровь при кровотечениях, круги вокруг глаз, синяки.

- ✓ **Основные признаки:** темное лицо с обилием коричневых пятен (пигментных отложений), фиолетовые губы, расширенные вены, синяки, колющие боли.
- ✓ **Сопутствующие признаки:** темные круги вокруг глаз, выпадение волос, сухая кожа, болезненные месячные, менструальные выделения темные, со сгустками, задержки месячных.
- ✓ **Общие особенности организма:** ухудшение самочувствия и усиление болей от холода, склонность к появлению узлов, уплотнений, повышенный риск развития опухолей, инсульта, ишемической болезни сердца.
- ✓ **Психоэмоциональные особенности:** замкнутость, любовь к одиночеству, может быть повышенная возбудимость, беспокойство, забывчивость.
- ✓ **Диагностика по языку:** синюшный, фиолетовый язык, фиолетовые точки (точечные кровоизлияния) на языке, расширенные вены под языком.

✓ **Диагностика по пульсу:** скребущий (сэ) пульс, аритмичны виды пульса.

ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ СОВЕТ

Высуньте язык и посмотритесь в зеркало. Если вы видите следующие признаки, то у вас застой Крови:

- ✓ фиолетовый язык;
- ✓ на языке есть фиолетовые точки, пятна;
- ✓ вены под языком расширены.

ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ КОСМЕТОЛОГОВ!

Лица с застоем Крови имеют множество проблем, связанных с их внешним видом. Это и пигментные пятна, и прыщи, и темные круги вокруг глаз, и расширенные вены на ногах. При этом с ними довольно трудно справиться.

Это есть результат того, что китайская медицина называет «длительная болезнь входит в коллатерали».

При этом пигментные пятна темные, прыщи темно-красного цвета, могут быть возвышающиеся папулы, узелки. Для достижения хорошего эффекта косметические процедуры у таких людей должны обязательно сочетаться с приемом внутрь средств для улучшения движения Крови.

«Нет ли у меня застоя Крови?» – спросите вы. Ответить на этот во прос вам поможет следующий тест.

Тест для определения конституционального застоя Крови:

1. У меня бывают колющие боли (любой локализации).
2. Меня постоянно беспокоят боли и постоянно в одном месте.

3. У меня сухая кожа, есть участки повышенного ороговения (гиперкератоз).
4. Меня беспокоят давящие боли в груди.
5. У меня расширены вены на ногах.
6. Во время месячных выделяется темная кровь, иногда даже со сгустками/у меня есть варикоцеле.
7. У меня толстые, очень плотные ногти.
8. У меня неровные ногти, на них есть белые точки или полосы.
9. У меня бывает стул черного цвета.
10. У меня расширены вены под языком.
11. У меня есть темные круги вокруг глаз.
12. У меня сильно выпадают волосы.
13. У меня в семье многие болеют/болели онкологическими заболеваниями.
14. Когда погода становится холодной, меня беспокоят боли в пояснице и/или спине.
15. У меня часто появляются синяки.
16. Я страдаю забывчивостью.
17. Я не люблю общаться с другими людьми, предпочитаю одиночество.
18. У меня на лице много коричневых пятен.
19. У меня фиолетовый язык.
20. У меня на белках глаз (склерах) видны расширенные сосуды.
21. У меня сохнет во рту, но при этом пить не хочется.
22. У меня синюшные, фиолетовые губы.
23. У меня была рвота с кровью, однако при обследовании не обнаружили никакой патологии.

24. У меня фиолетовые ногти (ногтевые ложа).
 25. Если меня беспокоят боли, то они часто усиливаются ночью.
- Дополнительные вопросы для женщин:
26. У меня была внематочная беременность.
 27. Меня беспокоят сильные боли перед месячными.
 28. У меня бывают задержки месячных.

Чем больше вы дадите положительных ответов, тем у вас более выражен застой Крови. Если число таких ответов у вас составляет 10 или более, то можно сказать, что у вас конституциональный застой Крови.

Спросите себя, в чем причина этого состояния. Проанализируйте свой образ жизни и избавьтесь от вредных привычек. Обратите особое внимание на рацион питания, приведите в гармонию эмоции. Обратитесь к специалисту по китайской медицине, он поможет вам составить индивидуальную программу коррекции состояния организма. При необходимости пройдите курс лечения, активизирующий движение Крови.

Болезни при конституциональном застое Крови

Для застоя Крови характерно развитие болевого синдрома; возможно появление тромбоза, уплотнений. Тромбы, уплотнения в свою очередь в еще большей степени нарушают беспрепятственную циркуляцию крови, в результате формируется порочный круг патогенеза.

Варикозное расширение вен нижних конечностей

Если вы посмотрите на ноги некоторых людей, то можете обнаружить на них синие, извитые, бугристые вены. Этот недуг носит название «варикозная болезнь вен нижних конечностей», в быту – просто

варикоз. Это заболевание чаще поражает женщин, чем мужчин, и заставляет их страдать из-за того, как непривлекательно выглядят их ноги.

Варикоз – это ярко выраженный застой Крови, поэтому эта болезнь характерна именно для людей с конституциональным застоем Крови. Особенно высок риск ее развития у лиц с отягощенной наследственностью, а также у тех, кому приходится много времени проводить стоя на ногах, и при этом мало двигаться. Но развитие заболевания можно предотвратить, если своевременно озаботиться профилактикой застоя Крови. На сегодняшний день лучшее, что предлагает при варикозе китайская медицина, это таблетки *Май Гуань Фу Кан Пянь*.

ЧУДОДЕЙСТВЕННЫЕ СРЕДСТВА!

Май Гуань Фу Кан Пянь – таблетки для лечения и профилактики варикозной болезни вен нижних конечностей

Разработка современных специалистов в области китайской медицины и фармакологии, которая по эффективности превзошла все имеющиеся ранее аналоги. Появление этого средства позволило выйти на новый уровень в профилактике и лечении заболеваний сосудов,

Май Гуань Фу Кан Пянь (ФПЭ 1015) – «Таблетки, восстанавливающие здоровье кровеносных сосудов» – двигают Кровь и ликвидируют застой, восстанавливают проходимость каналов и коллатералей. Используются при застое Крови, нарушении проходимости сосудов, тромбозах, варикозной болезни, облитерирующей атеросклерозе, а также при ишемической болезни сердца, постинсультных состояниях.

связанных с нарушением их проходимости, в частности варикозной болезни.

ЧУДО-ТОЧКИ!

ТАЙ-ЮАНЬ (P 9) 太渊

«Тай» – великий, «юань» – омут, бездна, пучина. Тай-юань – «великий омут». В этой точке скапливается энергия всех сосудов, а также изначальная энергия Легких.

Точка является одной из точек «восьми сосредоточий», в частности сосредоточия сосудов. Ее можно использовать при любых заболеваниях кровеносных сосудов, например при варикозной болезни, атеросклерозе, облитерирующем эндартериите и др.

Локализация: на ладонной стороне лучезапястной складки, со стороны большого пальца, между сухожилиями лучевого сгибателя кисти и длинной отводящей мышцы большого пальца (рис. 27).

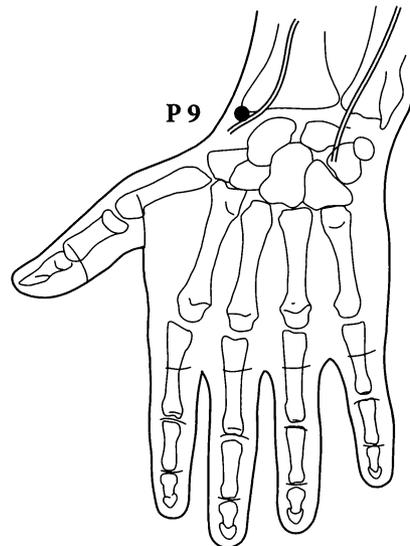


Рис. 27. Точка тай-юань (P 9)

ПЕЙТЕ НА ЗДОРОВЬЕ!

СОК ИЗ БОЯРЫШНИКА И КЛУБНИКИ С ЛИМОНОМ

Состав: боярышник – 50 г, клубника – 50 г,
лимон – 1/3, леденцовый сахар – по вкусу.

Действие: двигает Кровь и ликвидирует застой.

«Грудная блокада» – ишемическая болезнь сердца

Застой Крови приводит к кислородному голоданию. Особенно чувствительна к недостатку кислорода сердечная мышца. Ишемия миокарда проявляет себя давящими болями в области грудной клетки и сердца с возможной иррадиацией. К сожалению, многим людям знакомо это неприятное ощущение. Европейцы в Средние века называли эти специфические боли «грудной жабой». Врачи же Древнего Китая говорили о «грудной блокаде», имея в виду то, что причиной этих болей является нарушение движения энергии и Крови в области грудной клетки.

Одним из эффективных средств для профилактики и лечения ишемической болезни сердца являются таблетки *Фу Фан Дань Шэнь Пянь*.

ЧУДОДЕЙСТВЕННЫЕ СРЕДСТВА!

***Фу Фан Дань Шэнь Пянь –
сложные таблетки с шалфеем***

Одно из самых популярных и эффективных средств китайской медицины, улучшающее состояние сердечно-сосудистой системы и избавляющее от стенокардии. Данные таблетки являются великолепным

средством профилактики практически всех многочисленных болезней сердца и сосудов.

Фу Фан Дань Шэнь Пянь (ФПЭ 1013) – «Сложные таблетки с шалфеем» – двигают Кровь и ликвидируют застой, двигают энергию и прекращают боли. Используются при давящих болях и стеснении в груди, стенокардии.

В арсенале специалиста по китайской медицине имеется также и эффективное лекарство для купирования приступа стенокардии. Это пилюли **Су Сяо Цзю Синь Вань**, которые нужно рассасывать во рту при болях в сердце.

Су Сяо Цзю Синь Вань (ФПЭ 10111) – «Пилюли срочного спасения сердца» – двигают энергию и Кровь, ликвидируют застой и прекращают боли, увеличивают коронарный кровоток, купируют боль в сердце. Используются при застое энергии и Крови, ишемической болезни сердца, стенокардии.

ПЕЙТЕ НА ЗДОРОВЬЕ!

ЧАЙ ИЗ ЛИСТЬЕВ ГИНКГО БИЛОБА

Состав: листья гинкго билоба – 3 г.

Действие: двигает Кровь, пестует сердце, прекращает боли, успокаивает одышку.

Опухоли – смертельная угроза, подстерегающая лиц с застоем Крови

Застой Крови – фактор повышенного риска формирования опухолевых заболеваний. Что такое опухоль с точки зрения китайской медицины? Опухоль – это скопление патогенных факторов, обладающих формой. Застойная Кровь представляет из себя патологический продукт, это «дурная кровь», «плохая кровь», которая утратила свои физиологические функции и приобрела патологические свойства. Она способна не только блокировать наши сосуды, но и выходить за их пределы. Если такое состояние продолжается длительное время, то могут сформироваться уплотнения, которые европейской медициной определяются как опухоли. Многие специалисты даже рассматривают скребущий (сэ) пульс, характерный для застоя Крови, как ранний признак онкологических заболеваний.

При таких опухолях китайские врачи используют специфический метод лечения: «двигать Кровь – рассасывать уплотнения». Помимо лекарственных растений в состав таких средств часто входят насекомые, например слепни, земляные черепашки, и другие средства животного происхождения, например пиявки, чешуя панголина.

Одним из таких лекарств являются пилюли *Да Хуан Чжэ Чун Вань*.

Да Хуан Чжэ Чун Вань (ФПЭ 1017) – «Пилюли с ревенем и земляными черепашками» – двигают Кровь и разрушают застой, восстанавливают месячные и рассасывают уплотнения. Используются при застое Крови и образовании уплотнений, уплотнениях в животе, гиперкератозе, темных кругах вокруг глаз, приливах жара и похудании, отсутствии месячных.

У женщин застой Крови часто приводит к образованию миомы матки или кист яичников. В этом случае также необходимо двигать

Кровь и рассасывать уплотнения. В случае кист также необходимо дополнительно выводить Воду и Сырость. На этот случай китайские доктора вооружены пилюлями Гуй Чжи Фу Лин Вань.

Гуй Чжи Фу Лин Вань (ФПЭ 1021) – «Пилюли с веточками корицы и порией» – двигают Кровь и ликвидируют застой, рассасывают уплотнения. Используются у женщин при застое Крови и образовании уплотнений, отсутствии месячных, предменструальных болях в животе.

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ!

Гуй Чжи Фу Лин Вань, Да Хуан Чжэ Чун Вань нельзя использовать при обильных месячных, маточных кровотечениях, а также во время беременности (это относится также и к другим средствам,двигающим Кровь).

Недостаточность мозгового кровообращения

Еще одним органом наряду с сердцем, который особенно страдает при недостатке кровоснабжения, является головной мозг. У взрослого человека головной мозг весит в среднем 1300 г, что составляет 2% от общей массы тела взрослого человека, но при интенсивной умственной работе потребляет до 20% глюкозы и кислорода.

При застое Крови нарушается приток крови к мозгу, что в хроническом случае приводит к развитию энцефалопатии, а в остром случае может стать причиной инсульта.

Особую проблему составляет лечение постинсультных нарушений. Максимально полноценная терапия позволяет многим инсультникам выйти из этого состояния без каких-либо серьезных последствий.

В частности, в комплексной терапии постинсультного синдрома можно использовать пилюли *Бу Ян Хуань У Вань*, они же могут послужить и в качестве профилактического средства.

ЧУДОДЕЙСТВЕННЫЕ СРЕДСТВА!

Бу Ян Хуань У Вань (ФПЭ 1019) – «Пилюли, восполняющие Ян и возвращающие [подвижность] пяти» – восполняют энергию, двигают Кровь, восстанавливают проходимость коллатералей. Используются при параличе, парезе, перекосе рта, глаза. Являются базовым средством лечения постинсультных нарушений.

Диетические рекомендации при застое Крови

«Три пользы и три запрета»

В целом диету при застое Крови можно кратко охарактеризовать как **«три пользы и три запрета»**:

- ✓ полезно есть продукты,двигающие Кровь;
- ✓ полезно есть продукты,двигающее энергию;
- ✓ полезно есть продукты, порождающие Кровь;

- ✓ вредно есть жирное;
- ✓ вредно есть сладкое;
- ✓ вредно есть попкорн и фастфуд.

Выбирайте продукты,двигающие энергию и Кровь

Если у вас имеется застой Крови, то следует отдавать предпочтение продуктам питания, которые способны приводить Кровь в движение. Вы также можете применять продукты,двигающие энергию. *«Энергия – главнокомандующий Крови. Если энергия движется, то и Кровь движется, если энергия застаивается, то и Кровь застаивается»*. Поэтому ваше питание должно обладать способностью двигать и энергию, и Кровь. Этими возможностями обладают боярышник, уксус, шиповник, бутоны розы, кумкват, рапс, папайя.

Кроме того, только людям с застоем Крови в отличие от других конституциональных типов рекомендуется употреблять небольшое количество алкогольных напитков. Вино обладает острым вкусом и теплыми свойствами, оно способно двигать энергию и прибавлять Ян, изгонять Ветер и рассеивать Холод, двигать Кровь и расслаблять связки. Небольшое количество алкоголя расширяет кровеносные сосуды, улучшает циркуляцию крови. Наиболее полезны красное виноградное вино, китайское шаосинское рисовое вино, японское саке. Если вы не являетесь любителем выпить спиртного, то можете использовать вино в качестве приправы для приготовления мяса или рыбы.

Держитесь подальше от жирного и сладкого

Жир, сало, сливочное масло, сладости, по выражению китайских врачей, обладают свойствами «жирности, вязкости». При неумеренном потреблении они блокируют энергетический механизм, замедляют движение энергии и Крови, приводят к застою. Такие продукты повышают содержание холестерина в крови, повышают вязкость крови. Если вы определили у себя наличие застоя Крови, то бегите от них, как черт от ладана.

Вам следует почаще готовить блюда с черными грибами му-эр, ароматными грибами сян-гу, которые очищают кишечник и уменьшают всасывание жиров. Также хорошим выбором будут уксус, боярышник,

они восстанавливают эластичность сосудистой стенки, снижают содержание липидов и вязкость крови.

Не забывайте о «пестовании» Крови

Застойная Кровь является патологическим фактором, который препятствует движению и образованию Крови. В результате нарушается кровоснабжение и питание внутренних органов. Поэтому у лиц с застоем Крови нужно не только двигать Кровь, следует также не забывать и о ее восполнении. Одновременное двигающее и восполняющее воздействие на Кровь носит в китайской медицине особое название – «хэ сюэ», что переводится как «гармонизация Крови». В качестве восполняющих продуктов в данном случае в наибольшей степени подходят унаби.

Перечень продуктов, рекомендуемых лицам с застоем Крови

БОЯРЫШНИК

Свойства: теплые. **Вкус:** кислый, сладкий.

Действие: двигает Кровь и ликвидирует застой, способствует пищеварению.

Из боярышника в Китае изготавливают огромное количество блюд, сладостей, оздоровительных продуктов и лечебных средств, которые улучшают пищеварение и борются с застоем Крови.

БАКЛАЖАНЫ

Свойства: прохладные. **Вкус:** сладкий.

Действие: двигают Кровь и ликвидируют отек, выводят Жар и Яд.

Баклажаны способны активизировать движение Крови. Человек с конституциональным застоем Крови может чаще употреблять блюда из баклажанов.

ЗЕЛЕНЫЙ ЛУК

Свойства: теплые. **Вкус:** острый.

Действие: восстанавливает движение Ян, рассеивает поверхностные патогенные факторы, выводит Яд и прекращает боль.

Зеленые перья лука представляют собой трубочки. Если мы вспомним китайский принцип «подобное лечится подобным», то вполне закономерной представляется способность лука согреть Ян Сердца и кровеносных сосудов, восстанавливать нормальное движение янской энергии и Крови. Китайские диетологи часто советуют есть побольше зеленого лука при так называемой «холодовой стенокардии».

СТРЕЛОЛИСТ

Свойства: слегка холодные. **Вкус:** сладкий, горький.

Действие: двигает Кровь, стимулирует мочевыделение.

Клубни стрелолиста используются китайцами в пищу. Учитывая их действие, они подходят и лицам с застоем Крови, и людям с избытком Сырости и Мокроты.

КОРИЦА

Свойства: теплые. **Вкус:** острый, сладкий.

Действие: согревает Почки и восполняет Ян, согревает Селезенку и Желудок, прекращает боли, двигает Кровь и восстанавливает проходимость сосудов.

Одна из самых популярных пряностей восточной кухни. Кора корицы способна согреть и активизировать движение Крови, что особенно актуально при сковывании ее движения патогенным Холодом.

СУХОЕ КРАСНОЕ ВИНО

Свойства: теплые. **Вкус:** кислый, острый, горький.

Действие: двигает Кровь и ликвидирует застой, согревает и восстанавливает проходимость каналов и коллатералей.

Ежедневный стакан качественного сухого красного виноградного вина является общепринятой рекомендацией для «сердечников».

ЖЕЛТОЕ (РИСОВОЕ) ВИНО

Свойства: теплые. **Вкус:** сладкий, горький, острый.

Действие: согревает и восстанавливает проходимость каналов и сосудов, рассеивает Холод и прекращает боли, оздоравливает и укрепляет Селезенку.

Обладая острым вкусом и горячими свойствами, стимулирует кровообращение. Но это особое вино, изготовленное из риса и обладающее желтым цветом. Желтый – цвет элемента Земля, рис – знак, благотворно влияющий на функции Селезенки и Желудка. Поэтому отличительной особенностью желтого рисового вина является оздоравливающее и укрепляющее действие на Селезенку. Самым лучшим в данной категории вин является шаосинское.

УКСУС

Свойства: теплые. **Вкус:** кислый, горький.

Действие: двигает Кровь и ликвидирует застой, прекращает кровотечения, выводит Яд, умиряет кишечных паразитов и прекращает боли.

Уксусолечение занимает особое место в Пути пестования жизни. Его не только добавляют в пищу, но и непосредственно пьют. Сейчас в Китае даже специально выпускают бутылочки с питьевым уксусом. Самым знаменитым является темный рисовый уксус из провинции Шаньси, и действительно, жители этой провинции прямо-таки не могут представить без него свою жизнь. Лучшим подарком шаньсийцу, как бы далеко он ни находился от родных пенатов, является бутылка с уксусом из его родных мест.

КРАСНЫЙ САХАР

Свойства: теплые. **Вкус:** сладкий.

Действие: восполняет Кровь и пестует Печень, двигает Кровь и ликвидирует застой.

Особая разновидность сахара, производящаяся в Китае из сока стеблей сахарного тростника. Отличительной особенностью этого сахара является выраженный красно-бурый цвет. Напиток, приготовленный путем простого растворения одной чайной ложки красного сахара в теплой воде, является эффективным средством активации движения Крови при ее застое.

Чай «восьми драгоценностей»,двигающий Кровь

Культура так называемых чаев «восьми драгоценностей» составляет отдельный раздел в китайском Пути пестования жизни. В состав этих чаев входят, как правило, восемь компонентов, которые соответствуют мировому порядку, выражаемому восьмью триграммами.

Чай «восьми драгоценностей»,двигающий Кровь:

- ✓ листья гинкго – 1 г;
- ✓ трава шалфея – 0,5 г;
- ✓ трава пустырника – 0,5 г;

- ✓ бутоны розы – 3 шт.;
- ✓ шафран – 1 шт.;
- ✓ ядра персиков – 2–3 шт.;
- ✓ листья мяты – 0,5 г;
- ✓ зеленый чай – 3 г.

Такой чай лучше всего заваривать в пиалу с крышкой. В одну порцию можно подливать кипяток несколько раз.

Волшебные точки, приводящие Кровь в движение

Для того чтобы активизировать циркуляцию Крови вы можете воспользоваться тысячелетним опытом китайских мастеров иглоукалывания и прижигания. Массаж следующих точек позволит скорректировать ваше состояние и достичь гармонии в том случае, если вы относитесь к конституциональному типу застоя Крови.

СЮЭ-ХАЙ (RP 10) 血海

Название: «сюэ» – кровь, «хай» – море. Сюэ-хай – «море Крови».

Локализация: на 2 цуня вверх от верхнего внутреннего края надколенника (см.рис. 21).

Действие: двигает Кровь, гармонизирует менструальный цикл, прекращает боли, изгоняет Ветер и прекращает зуд.

Сюэ-хай – одна из важнейших точек для лечения заболеваний крови, которая в том числе приводит Кровь в движение и ликвидирует ее застой.

ГЭ-ШУ (V 17) 膈俞

Название: «гэ» – диафрагма, «шу» – точка. Гэ-шу – «точка диафрагмы». Расположена на спине в области диафрагмы.

Локализация: на 1,5 цуня кнаружи от места под остистым отростком VII грудного позвонка (см.рис. 20).

Действие: гармонизирует и двигает Кровь, расправляет Центр и гармонизирует Желудок.

Гэ-шу является одной из точек «восьми собраний» – «собрание Крови». Она используется при всех болезнях крови. Гэ-шу помогает и при застое Крови, и при ее Пустоте, и при проникновении Холода в Кровь, и при проникновении Жара.

ВЭЙ-ЧЖУН (V 40) 委中

Название: «вэй» – изгиб, «чжун» – центр. Вэй-чжун – «центр изгиба». Точка расположена в центре подколенной ямки, в центре изгиба при сгибании колена.

Локализация: в центре подколенной ямки (рис. 28).

Действие: двигает Кровь, охлаждает Кровь и выводит Жар, создает комфорт связкам и восстанавливает проходимость коллатералей.

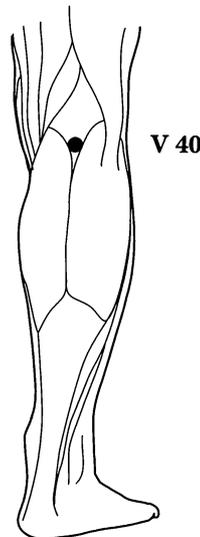


Рис. 28. Точка вэй-чжун (V 40)

Похлопывание ладонью или пластиной для скребкового массажа по точке вэй-чжун позволяет ликвидировать застой Крови в нижней половине туловища.

ЧИ-ЦЗЭ (P 5) 尺泽

Название: «чи» – внутренняя поверхность предплечья, «цзэ» – болото. Чи-цзэ – «болото на внутренней стороне предплечья».

Локализация: в локтевой складке у лучевой стороны сухожилия двуглавой мышцы плеча (рис. 29).

Действие: двигает Кровь, выводит Жар из Легких, активизирует энергетический механизм Легких.

Похлопывание ладонью или пластиной для скребкового массажа по точке чи-цзэ позволяет ликвидировать застой Крови в верхней половине туловища.



Рис. 29. Точка чи-цзэ (P 5)

У-ШУ (VB 27) 五枢

Название: «у» – пять, «шу» – ось. У-шу – «ось [соответствующая числу] пять, центральная ось». Среди чисел пять символизирует Центр, точка расположена в области центра вращения (головки) бедренной кости, в центре между верхом и низом человека, в области оси поворота поясницы. Точка относится к каналу шао-ян желчного пузыря, который является одним из «осевых механизмов» организма человека.

Локализация: кпереди от верхней передней ости подвздошной кости, на уровне 3 цуней ниже пупка (рис. 30).

Действие: двигает Кровь, гармонизирует менструальный цикл.

«Дверная петля не ржавеет, текущая вода не загнивает». Точка у-шу способна активизировать все виды движения в нашем организме и предотвращать появление различных видов застоя.

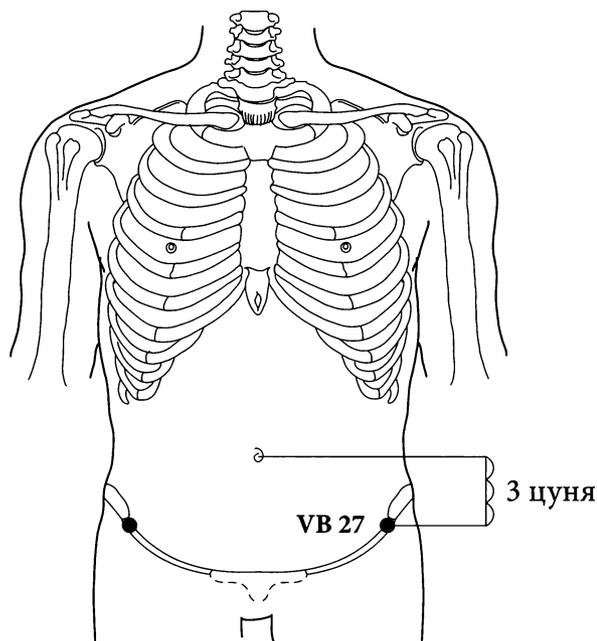


Рис. 30. Точка у-шу (VB 27)

«Ци-лекарство Крови» лигустикум и другие удивительные растения

Лигустикум чуаньсюн – «Ци-лекарство Крови»

Энергия – главнокомандующий Крови, энергия движет Кровь. Чтобы эффективно лечить застой Крови, нужно двигающие Кровь растения комбинировать с веществами, двигающими Ци. Лигустикум же сочетает в себе оба этих действия. Он двигает и Кровь, и энергию, поэтому его называют «Ци-лекарство Крови».

Про корневище лигустикума говорят: *«Наверху он проходит в голову, внизу он проходит в море Крови»*. *«При головных болях нельзя обойтись без лигустикума чуаньсюн»*, он эффективен при всех видах головных болей. Современные исследования показывают, что растение активизирует мозговую кровоток и улучшает реологические свойства крови.

Лигустикум также является главным гинекологическим средством, двигающим Кровь и нормализующим менструальный цикл. Корневище лигустикума *«регулирует все сосуды, разрушает уплотнения, растворяет застойную Кровь, пестует новую Кровь»*. Его можно использовать при разнообразных женских недугах: нарушениях менструального цикла, болезненных месячных, отсутствии месячных, болях в животе после родов, образовании уплотнений. Среди народных целителей бытует также наружный способ применения лигустикума. Корневища растения перемалывают в порошок и вешают в полотняном мешочке над больным местом. Сильный аромат, которым обладает лигустикум, способен проникать в тело человека и оказывать лечебное действие.

ЛИГУСТИКУМ ЧУАНЬСЮН LIGUSTICUM CHUANXIONG

Свойства: теплые.

Вкус: острый.

Действие: двигает Кровь и энергию, изгоняет Ветер и прекращает боли.

«Порошок из шалфея заменяет собой целый отвар Сы У Тан»

Шалфей по-китайски «дань шэнь», что переводится как «красный корень». И действительно, корни этого растения являются красными. Красный – цвет крови, цвет сердца. Корни шалфея обладают уникальным действием на Кровь. Они способны двигать Кровь, они также пестуют Кровь, гармонизируют менструальный цикл, успокаивают Дух Сердца, благодаря своим холодным свойствам корни шалфея могут охлаждать Кровь, что позволяет их использовать при патологической комбинации застоя Крови и Жара.

В «Рассуждениях о прояснении принципов женских болезней» («Фу жэнь мин ли лунь») говорится, что «порошок из одних корней шалфея по действию равен целому отвару Сы У Тан», который является базовым рецептом китайской медицины для восполнения и движения Крови.

ШАЛФЕЙ МНОГОКОРНЕВИЩНЫЙ SALVIA MILTIORRHIZA

Свойства: слегка холодные.

Вкус: горький.

Действие: двигает Кровь и гармонизирует месячные, охлаждает Кровь и растворяет гнойники, успокаивает Дух, пестует Кровь.

Ядрышки персика – пища,двигающая Кровь

В Древнем Китае персик, наравне с лонганом и унаби, входил в состав «жертвоприношения трех плодов». Персик является плодом бессмертия. Именно его сумел добыть царь обезьян Сунь Укун из классического романа «Путешествие на Запад».

И хотя европейцы обычно ограничиваются только мякотью персика, в восточных странах ядрышки являются не менее ценной частью плода.

В «Восполнении пропущенного о корнях и травах» («Бэнь цао ши и») написано, что «при их употреблении человек становится крепким и здоровым». Современные специалисты по здоровому питанию подсчитали, что по своим питательным свойствам 1 килограмм персиковых ядер равен 5 кг куриных яиц, 4 кг говядины, 9,5 л коровьего молока.

Уже со времени династии Тан ядрышки персика стали широко использоваться в китайской медицине. Они активизируют движение Крови и используются при разнообразных синдромах ее застоя. У большинства пожилых людей кровь становится густой, плохо течет, что приводит к кислородному голоданию органов и тканей, особенно таких важных, как сердце и головной мозг. Чтобы этого не происходило, пожилые люди в Китае используют простой народный метод – едят на завтрак рисовую кашу с ядрышками персика. На одну порцию достаточно 5-10 ядер. Кроме того, их употребление позволяет также помочь справиться с еще одной распространенной проблемой лиц пожилого возраста – запорами. Персиковые ядрышки являются отличным увлажняющим слабительным, которое можно использовать при привычных запорах.

ПЕРСИК ОБЫКНОВЕННЫЙ PRUNUS PERSICA

Свойства: нейтральные.

Вкус: горький, сладкий.

Действие: двигает Кровь и ликвидирует застой, увлажняет кишечник и послабляет, успокаивает одышку.

Шафран – дороже золота

Шафран – пряность таинственного Востока, которая ценится дороже золота. Шафран представляет из себя высушенные рыльца крокусов. Для того чтобы приготовить 1 г шафрана, необходимо собрать рыльца более чем 2000 растений.

Но шафран стоит того. Чтобы приготовить лечебный чай, достаточно заварить две – четыре шафранинки на стакан воды. Даже от такого мизерного количества вода тут же окрасится в желтовато-красноватый цвет. Регулярное употребление шафранового чая нужно особенно рекомендовать пожилым людям для поддержания здоровья и работоспособности сердечно-сосудистой системы.

КРОКУС ПОСЕВНОЙ CROCUS SATIVUS

Свойства: слегка холодные.

Вкус: сладкий.

Действие: двигает Кровь и ликвидирует застой, возобновляет менструальный цикл, охлаждает Кровь и выводит Яд.

Пустырник – трава женской триграммы Кунь

«Трава, полезная для матери» («и му цао») – так переводится название этого пустырника. Его также называют «кунь цао» – «трава триграммы Кунь». Триграмма Кунь, состоящая из трех прерывистых линий, является символом иньского, женского начала в природе.

В маленькой деревушке у гор Дагушань жила молодая девушка по имени Сюнян. Однажды, когда она дома хлопотала по хозяйству, внезапно к ней в комнату запрыгнула раненая самка оленя. У оленихи был такой жалкий, измученный вид, что сердце девушки преисполнилось жалостью. Сюнян выглянула в окошко и увидела вдалеке группу охотников. Тогда она, недолго думая, спрятала животное под столом и завесила своей юбкой. Только-только она проделала это, как охотники тут как тут стучатся в ее жилище. «Девуца, не видела ли ты пробежавшую здесь раненую олениху», – спрашивает один из них. «Она только что пробежала в восточную сторону», – отвечает Сюнян. Охотники умчались на восток, а Сюнян выпустила зверя и говорит:

«Беги скорее на запад». Олениха словно поняла ее слова, кивнула головой, слегка поклонилась и убежала точно на запад.

Прошло несколько лет, Сюнян вышла замуж, и счастливая молодая семья ожидала прибавления. Но, когда наступил ответственный момент родов, внезапно девушке стало плохо, лицо побледнело, она стала от боли кататься по кровати, и никто не знал, что делать. Вдруг раздался стук в дверь. Глядь – а там та самая олениха, которую когда-то спасла Сюнян. А во рту у нее пук невиданной ранее травы, источающей аромат. Она медленно подошла к кровати Сюнян и пристально посмотрела на нее. И тут Сюнян осенило. Она велела мужу взять эту траву и приготовить отвар, и только тогда животное развернулось и медленно ушло в горы. Когда лекарство было готово, девушка его выпила, и боль постепенно отступила. А через некоторое время родился абсолютно здоровый мальчик.

С тех пор в деревне стали собирать эту траву и давать ее роженицам, чтобы роды были легкими. Со временем об этом средстве узнали врачи и стали использовать его для лечения разнообразных женских болезней, назвав траву «травой, полезной для матери».

Трава пустырника используется в китайской медицине, из нее, в частности, изготавливают пилюли *И Му Вань*.

ЧУДОДЕЙСТВЕННЫЕ СРЕДСТВА!

И Му Вань (ФПЭ 837) – «Пилюли с пустырником» – гармонизируют месячные и пестуют Кровь, ликвидируют застой и способствуют порождению новой Крови.

Используются при противотоке энергии и застое Крови, Пустоте и Холоде Крови; нерегулярных месячных, болях в животе, белях, ломоте и слабости в пояснице, головокружении при Пустоте Крови, шуме в ушах, нарушении очищения от дурной Крови после родов.

Кроме того, пустырник широко используется в косметических средствах, делая кожу более гладкой и свежей.

ПУСТЫРНИК РАЗНОЛИСТНЫЙ
LEONURUS HETEROPHYLLUS

Свойства: слегка холодные.

Вкус: горький, острый.

Действие: двигает Кровь и гармонизирует месячные, выводит Воду и ликвидирует отечность, выводит Жар и Яд.

Другие лекарственные растения,двигающие Кровь

ХОХЛАТКА ЯНЬХУСО
CORYDALIS YANHUSUO

Свойства: теплые.

Вкус: острый, горький.

Действие: двигает Кровь, двигает энергию, прекращает боли.

Клубни хохлатки являются одним из самых эффективных и универсальных обезболивающих средств китайской медицины. Если не проходит – то болит, если проходит – то не болит. Застой энергии и Крови является причиной так называемых болей застойного генеза. Хохлатка двигает и Кровь, и энергию, тем самым ликвидирует причину таких болей. Она способна обеспечить обезболивающий эффект при болях любой локализации. В Китае из клубней хохлатки и корней дудника даурского производят «Хохлатковые обезболивающие таблетки» – *Юань Ху Чжи Тун Пянь*.

САФЛОР КРАСИЛЬНЫЙ
CARTHAMUS TINCTORIUS

Свойства: теплые.

Вкус: острый.

Действие: двигает Кровь и возобновляет менструальный цикл, ликвидирует застой и прекращает боли.

Цветы сафлора красильного широко используются в китайской медицине, особенно в гинекологии и травматологии, для ускорения движения Крови и ликвидации застоя.

РОЗА КИТАЙСКАЯ ROSA CHINENSIS

Свойства: нейтральные.

Вкус: сладкий, слегка горький.

Действие: двигает Кровь и гармонизирует месячные, ликвидирует застой Ци Печени, ликвидирует отечность.

В Китае очень популярен чай из бутонов розы. Такой чай обладает особым целебным эффектом на женский организм. Чрезмерные эмоции, волнения, плохое настроение вызывают застой энергии Печени. В свою очередь этот застой может привести к замедлению движения Крови, нарушению менструального цикла. Чашка ароматного розового чая восстановит эмоциональное равновесие и активизирует движение Ци и Крови.

ПИЯВКИ HIRUDE NIPPONICA

Свойства: нейтральные.

Вкус: соленый, горький.

Действие: сильно двигают Кровь и разрушают ее застой, рассасывают уплотнения.

Европейскому врачу более привычно использовать пиявки в качестве наружного средства при гирудотерапии. Однако китайские врачи практически с теми же целями используют их как внутреннее сред-

ство. Пиявки настолько сильно двигают Кровь, что способны даже рассосать уплотнения и опухоли, вызванные застоем Крови. Такое действие называется «разрушением Крови». Также древнекитайским докторам было известно и наружное их использование, которое они называли «пиявкоиглоукалыванием». Как видно из названия этого метода, пиявки ставятся на соответствующие акупунктурные точки, что в разы повышает эффективность классической гирудотерапии.

Пилюли Сюэ Фу Чжу Юй Вань – средство для ликвидации застоя в резиденции Крови

Сюэ Фу Чжу Юй Вань – «Пилюли, ликвидирующие застой в резиденции Крови». Средство из трактата «Исправление ошибок в лесу медицины» («*И линь гай цо*»), написанного императорским врачом династии Цин Ван Цинжэнем.

Сюэ Фу Чжу Юй Вань состоит из блока растений,двигающих Кровь, и, учитывая, что Кровь приводится в движение энергией, из блока растений,двигающих Ци. Это базовое средство китайской медицины для активации движения Крови, которое двигает Кровь в области груди и во всем организме. Оно составляет основу многочисленных модификаций, избирательнодвигающих Кровь в различных частях нашего тела – в голове, нижней части живота, под диафрагмой и др.

ЧУДОДЕЙСТВЕННЫЕ СРЕДСТВА!

Сюэ Фу Чжу Юй Вань (ФПЭ 1011) – «Пилюли, ликвидирующие застой в обители Крови» – двигают Кровь и ликвидируют застой, двигают энергию и прекращают боли. Используются при застое Крови, головных болях и боли в груди, чувстве жара или стеснения, бессоннице, обильных сновидениях, сердцебиении, беспокойстве и раздражительности.

Лекарственные средства китайской медицины для ликвидации застоя Крови

Нун Со Дан Гуй Вань (ФПЭ 821) – «Концентрированные пилюли из дудника китайского», сокращенно просто **Дан Гуй Вань** «Пилюли из дудника китайского» – восполняют и двигают Кровь, гармонизируют месячные и прекращают боли. Используются при Пустоте Крови, атрофично-желтом лице, головокружении, сердцебиении, нарушениях менструального цикла, предменструальных болях в животе, отсутствии месячных, болезненных месячных, пустых холодных болях в животе, сухости кишечника и запорах.

Шу Цзинь Хо Сюэ Пянь (ФПЭ 10116) – «Таблетки, создающие комфорт связкам идвигающие Кровь» – создают комфорт связкам и восстанавливают проходимость коллатералей, двигают Кровь и рассеивают ее застой. Используются при болях в связках и костях, спазмах в конечностях, ломоте и боли в пояснице и спине, травмах и ушибах.

Ши Сяо Вань (ФПЭ 1018) – «Пилюли непроизвольной улыбки» – ликвидируют застой Крови и прекращают боль. Используются при застое Крови и блокаде движения энергии, болях в груди и эпигастрии, болях в животе после родов, болезненных месячных.

Май Гуань Фу Кан Пянь (ФПЭ 1015) – «Таблетки, восстанавливающие здоровье кровеносных сосудов» – описаны ранее.

Фу Фан Дань Шэнь Пянь (ФПЭ 1013) – «Сложные таблетки с шалфеем» – описаны ранее.

Су Сяо Цю Синь Вань (ФПЭ 10111) – «Пилюли срочного спасения сердца» – описаны ранее.

И Му Вань (ФПЭ 837) – «Пилюли с пустырником» – описаны ранее.

Бу Ян Хуань У Вань (ФПЭ 1019) – «Пилюли, восполняющие Ян и возвращающие [подвижность] пяти» – описаны ранее.

Да Хуан Чжэ Чун Вань (ФПЭ 1017) – «Пилюли с ревенем и земляными черепашками» – описаны ранее.

Гуй Чжи Фу Лин Вань (ФПЭ 1021) – «Пилюли с веточками корицы и порией» – описаны ранее.

Избыток Ян

«阳盛则外热。」

(«黄帝内经»)

«При избытке Ян снаружи жар».

(«Канон Желтого Императора
о Внутреннем»)

Избыток Ян – комплекс конституциональных особенностей, развивающийся вследствие избытка янской энергии и проявляющийся функциональной гиперактивностью, избыточной продукцией Жара.

КЛИНИЧЕСКИЙ СЛУЧАЙ

«Горячий» господин Б.

Смотрю на пациента, который сидит напротив меня. Господин Б. – высокий, крупный, широко распахнув дверь, он стремительно ворвался в кабинет и энергично потряс мою руку. Когда он стал излагать жалобы, громоподобные раскаты его голоса буквально сотрясли стены.

Директор небольшого литейного завода, господин Б. уже более десяти лет является «сердечником». Два года назад перенес инфаркт. Давление у Б. повышено, постоянно принимает гипотензивную терапию, но цифры все равно остаются достаточно высокими. Лицо у Б. красное, пульс напряженный, язык покрыт толстым желтым налетом. Директору Б. нужно постоянно посещать многочисленные банкеты и застолья, очень часто деловые переговоры проходят с употреблением горячительных напитков.

- Доктор, что вы мне посоветуете?
- В китайской медицине большое значение придается балансу двух главных космических начал Инь и Ян.
- Да, мне знакомы эти понятия. Они схематично изображены в виде знаменитой монады.
- Абсолютно верно. Если Инь и Ян находятся в состоянии равновесия, то организм здоров. У вас же преобладает начало Ян. В этом источник всех ваших проблем. За несколько тысячелетий китайская

медицина накопила колоссальный опыт, при помощи которого можно удалить этот лишний Ян. Предлагаю им воспользоваться.

В течение трех месяцев Б. следовал всем моим рекомендациям. В результате лицо стало не таким красным, налет на языке из желтого трансформировался в белый, давление стало нормальным, значительно улучшилось общее самочувствие.

Господин Б. являет собой пример конституционального типа избытка Ян.

Избыток Ян – патологический Огонь, пылающий внутри нашего тела

Читатель, ознакомившись с главой, посвященной конституциональному типу недостатка Ян, воскликнет: «Много Ян – это же здорово!» Обилие янской энергии подразумевает обилие жизненных сил. На самом деле это не так.

Инь и Ян являются универсальной классификационной системой. Если мы применим ее в отношении полезных начал организма человека, то мы можем выделить янскую энергию и иньские Жидкости. В случае же с типом избытка Ян Ян подразумевает патологические факторы, вредоносный Огонь. Поэтому избыток Ян – это избыток патологического Ян, а Пустота Ян – это недостаток физиологического Ян.

Состояние организма в случае избытка Ян можно представить следующей диаграммой.

Конституциональный тип избытка Ян можно охарактеризовать как «Полный Жар». Для него характерны ощущение жара, любовь к холоду, красный или желтый цвет, повышенная активность. Если в человеке слишком много янского патологического Огня, то его следует выводить.



Какие причины могут привести к избытку Ян?

Конституциональный избыток Ян может сформироваться вследствие избытка Ян в организме родителей. Он также может быть приобретенным.

Причины формирования избытка Ян:

- ✓ **Врожденный избыток Ян:** избыток Ян может передаваться по наследству от родителей.
- ✓ **Длительно существующий застой:** все виды застоя: застой энергии, Крови, Воды и Жидкостей Тела, пищи и др. могут со временем приводить к образованию Жара и формированию избытка Ян.
- ✓ **Эмоциональные расстройства, потрясения** приводят к застою энергии и формированию Жара.
- ✓ **Нерациональное питание:** чрезмерное употребление острой, горячей пищи с янскими свойствами.
- ✓ **Неграмотное применение средств для восполнения Ян:** неумеренное потребление женьшеня, «мужских лекарств» для стимуляции потенции приводит к избытку Ян.
- ✓ **Проживание в условиях южного жаркого климата** может привести к избытку Ян вследствие проникновения в организм внешнего патогенного Жара.
- ✓ **Злоупотребление алкогольными напитками:** алкоголь обладает горячими, янскими свойствами.

Определите, есть ли у вас избыток Ян

Избыток Ян в простонародье называют «избытком Огня». Обилие Огня в организме проявляет себя признаками Жара, повышенной активности.

- ✓ **Основные признаки:** красное лицо, горячие тело и конечности, сухость во рту и стремление пить холодную воду.
- ✓ **Сопутствующие признаки:** предпочтение холодной пищи, звонкий, громкий голос, горечь во рту, чрезмерный аппетит, сухой стул, темная моча, крепкое телосложение, красные губы, дурной запах изо рта, беспокойство, язвочки и эрозии во рту и на языке.
- ✓ **Общие особенности организма:** плохая переносимость жары и любовь к холоду, сильная половая конституция.
- ✓ **Психоэмоциональные особенности:** экстравертность, вспыльчивость, повышенная активность, подвижность, бодрость.
- ✓ **Диагностика по языку:** красный язык с желтым налетом.
- ✓ **Диагностика по пульсу:** полный (*ши*) частый (*шо*) пульс.

ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ СОВЕТ

Высуньте язык и посмотритесь в зеркало. Если вы видите следующие признаки, то у вас избыток Ян:

- ✓ *красный цвет языка;*
- ✓ *желтый налет.*

ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ КОСМЕТОЛОГОВ!

Лица с избытком Ян жалуются на гиперемию, покраснение кожных покровов, особенно на лице и в верхней части туловища, у них часто бывает акне.

«Как обстоит дело с янской энергией у меня? Нет ли избытка Ян?» – спросите вы. Ответить на этот вопрос вам поможет следующий тест.

Тест для определения конституционального избытка Ян:

1. У меня красное лицо.
2. Я громко говорю.
3. У меня бывает горечь во рту.
4. У меня сильное либидо.
5. Даже в холодную погоду я не ношу головной убор и перчатки.
6. Я плохо переношу жару.
7. Я предпочитаю пить холодную или прохладную воду.
8. У меня всегда теплые руки и ноги.
9. У меня вспыльчивый характер.
10. Я постоянно нахожусь в возбужденном состоянии.
11. У меня есть дурной запах изо рта.
12. У меня часто появляются язвочки во рту и на языке.
13. Я полон энергии.
14. Простуды у меня часто протекают с высокой температурой.
15. У меня сильный аппетит.
16. После еды я очень скоро вновь начинаю чувствовать голод.
17. У меня темный цвет мочи.
18. У меня сухой стул.
19. Меня часто беспокоит сухость во рту и жажда.
20. По натуре я экстраверт, люблю общение.
21. Мне не сидится на одном месте, постоянно хочется что-нибудь делать.

22. У меня есть акне.
23. Я люблю активный образ жизни.
24. У меня красные глаза.
25. У меня яркие красные губы.

Чем больше вы дадите положительных ответов, тем у вас более выражен избыток Ян. Если число таких ответов у вас составляет 10 или более, то можно сказать, что у вас конституциональный избыток Ян.

Спросите себя, в чем причина этого состояния. Проанализируйте свой образ жизни и избавьтесь от вредных привычек. Обратите особое внимание на рацион питания, приведите в гармонию эмоции. Обратитесь к специалисту по китайской медицине, он поможет вам составить индивидуальную программу коррекции состояния организма. При необходимости пройдите курс лечения, направленный на выведение излишнего патологического Ян.

Болезни при конституциональном избытке Ян

Болезни при конституциональном избытке Ян проявляют себя так называемым Полным горячим синдромом. Ощущение жара, любовь к холоду, покраснение, мутный желтый характер выделений являются визитной карточкой этих заболеваний.

Гипертония – «немой убийца»

Гипертонию часто называют «немым» или «молчаливым убийцей». И действительно, очень часто болезнь протекает без каких-либо жалоб или проявлений и дает о себе знать «сосудистой катастрофой» в виде инсульта или инфаркта. По оценке специалистов, у 25% населения России повышено артериальное давление, при этом о диагнозе

в лучшем случае знает половина из них. Про болезнь говорят, что это драма в двух действиях: в первом героев нет, во втором все герои умерли.

Посмотрим на типичные проявления гипертонического криза: головная боль, покраснение лица и глаз, головокружение, ухудшение зрения, шум в ушах. Криз часто развивается после приступа гнева, приема алкоголя. Китайские врачи считают, что повышение давления вызвано гиперфункцией Ян и подъемом Огня Печени. Печень относится к элементу Дерево. В случае патологии Печень-Дерево порождает патологический Огонь, который проявляет себя скачком давления.

Особенно подвержены развитию гипертензии лица с конституциональным избытком Ян. Своевременная профилактика, коррекция конституциональных особенностей методами китайской медицины позволят избежать встречи с этим заболеванием.

ПЕЙТЕ НА ЗДОРОВЬЕ!

ЧАЙ ИЗ ХРИЗАНТЕМЫ И ДЕРЕЗЫ

Состав: цветы хризантемы – 3–4 шт., ягоды дерезы – 5–7 шт.

Действие: выводит Огонь и пестует Инь, снижает давление.

СОВЕТ ДОКТОРА СЕ

При купировании криза, можно воспользоваться следующим приемом. Потяните с усилием средний палец левой руки, а затем правой.

Ню Хуан Цзян Я Вань

Пилюли предназначены для снижения артериального давления. Благодаря этому средству люди с гипертонией могут держать свою болезнь под контролем.

В состав пилюль входит безоар. Это желчный камень крупного рогатого скота, который обладает горьким вкусом и сильным охлаждающим действием.

Ню Хуан Цзян Я Вань (ФПЭ 244) – «Пилюли с безоаром, понижающие давление» – очищают Сердце и растворяют Мокроту, успокаивают и снижают давление. Используются при избытке Огня Печени, головокружении, беспокойстве, скоплении Мокроты и Огня, гипертонической болезни.

Акне: подъем патогенного Огня вверх

«Огнем называют то, что пламенеет и поднимается вверх». Языки пламени горящего костра направлены вверх, так же ведет себя и патологический Огонь при избытке Ян в нашем организме. Скапливаясь в верхней части туловища Огонь способен вызывать гнойное расплавление тканей, появляются прыщи, акне. Верх – это Ян, низ – это Инь, наружное – это Ян, внутреннее – это Инь. Прыщи чаще появляются на голове (лице), спине, затылке.

Лечение, направленное на удаление избыточного патогенного Жара, позволяет справиться с этой проблемой, отравляющей жизнь многим людям.

ЧУДОДЕЙСТВЕННЫЕ СРЕДСТВА!

Цин Жэ Ань Чуан Пянь – Таблетки, выводящие Жар и ликвидирующие прыщи

Эти таблетки широко используют китайские косметологи для лечения гнойничковых заболеваний кожи. Они являются отличным средством для удаления Жара и Яда за счет восстановления проходимости полых органов-фу.

Цин Жэ Ань Чуан Пянь – «Таблетки, выводящие Жар и ликвидирующие прыщи» – выводят Жар и Яд, охлаждают Кровь и рассеивают застой, выводят Огонь и восстанавливают проходимость органов-фу. Используются при прыщах, акне, гнойниках, угревой сыпи.

Диетические рекомендации при избытке Ян

Нельзя есть острую пищу

Лицам с избытком Ян категорически противопоказана острая пища. Острый вкус относится к категории Ян, большинство острых продуктов обладают горячими, высушивающими свойствами. Когда мы наедемся остренького, нам становится жарко, краснеет лицо и хочется пить. Если в организме и так слишком много Огня, не нужно добавлять его с пищей.

Поэтому при избытке Ян нужно максимально ограничить применение острых пряностей. Если же мы ну никак не можем обойтись без них, следует выбирать те, что являются не такими «горячими».

Пейте напитки, способные выводить Жар

Существует большой выбор растений выводящих Жар, которые можно заваривать как чай. Это и бутоны жимолости, и листья падуба, и цветы купальницы, и сердцевина семян лотоса, и корни вайды, и др. Регулярное употребление такого целебного чая позволяет вывести из организма лишний Огонь и восстановить баланс Инь и Ян.

Такие чаи лучше употреблять в теплом (не горячем!) или даже в холодном виде, что еще больше усилит их охлаждающее действие. При этом не только растения, но и сама вода, которая составляет основу напитка, способна тушить пожар и заливать огонь. Если использовать талую воду, то такой чай будет еще более «холодным».

БУТОНЫ ЖИМОЛОСТИ

Свойства: холодные. **Вкус:** сладкий.

Действие: выводят Жар и Яд, рассеивают Ветер и Жар.

ЛИСТЬЯ ПАДУБА

Свойства: холодные. **Вкус:** горький, вяжущий.

Действие: выводят Жар и Яд, охлаждают Кровь и останавливают кровотечение, излечивают гнойники.

ЦВЕТЫ КУПАЛЬНИЦЫ

Свойства: прохладные. **Вкус:** горький.

Действие: выводят Жар и Яд.

СЕРДЦЕВИНА СЕМЯН ЛОТОСА

Свойства: холодные. **Вкус:** горький.

Действие: выводит Жар из Сердца и успокаивает Дух, гармонизирует Сердце и Почки, связывает Цзин и прекращает кровотечение.

КОРНИ ВАЙДЫ

Свойства: холодные. **Вкус:** горький.

Действие: выводят Жар и Яд, охлаждают Кровь и смягчают горло.

Зеленый и белый чай

Зеленый и белый чай относятся к группе неферментированных чаев. Они обладают холодными свойствами и идеально подходят людям с избытком Ян.

У зеленого чая ферментация листа минимальна, что позволяет ему в полной мере проявить свое полезное действие. Чай *«добавляет человеку ума, дает возможность меньше спать, делает тело легким и проясняет зрение, дарит радость, удаляет Мокроту и Жар, придает сил»*, – гласит *«Канон Священного земледельца о корнях и травах»*. Особенно ценятся так называемые императорские чай, которые включались в ежегодные подати, собираемые императорским двором. Наиболее известными среди них являются Би Ло Чунь (Изумрудные спирали весны) и Си Ху Лун Цзин (Драконов колодец с озера Сиху).

Белый чай – еще более «холодный» по сравнению с зеленым. При его изготовлении на листьях сохраняются белые ворсинки, которыми покрыты почки чайного куста. В белом чае сохраняется максимум полезных целебных свойств этого напитка. Его ценят за изысканный вкус и тонкий аромат. Он способен *«прояснить ум и ликвидировать внутренний Жар»*. Основные сорта белого чая – это Бай Хао Инь Чжэнь (Беловолосые серебряные иглы), Бай Му Дань (Белый пион), Шоу Мэй (Брови бога долголетия).

Ешьте больше горьких продуктов

Согласно китайской медицине, горький вкус способен выводить Жар и Огонь. К сожалению, в европейском рационе питания практически не используются продукты с горьким вкусом. И вообще, горький вкус даже не рассматривается в качестве кулинарного. Горькие мы едим, наверное, только таблетки. В Китае же горький вкус наравне с острым, сладким, соленым и кислым является полноправным участником традиционной кухни и необходимым звеном в гармонии Пяти Элементов.

Горькая тыква, пищевая полынь, молодые листья одуванчика, грейпфрут – включите их в свое меню.

Перечень продуктов, рекомендуемых лицам с избытком Ян

ЛИСТЬЯ ОДУВАНЧИКА

Свойства: холодные. **Вкус:** горький, сладкий.

Действие: выводят Жар и Яд, ликвидируют гнойники, выводят Сырость и восстанавливают проходимость при дизурии, выводят Жар из Печени и просветляют глаза.

Природа словно специально создала это растение для лиц с избытком янского Огня. Абсолютно каждому с детства знаком горький вкус одуванчиков. Никому и в голову не придет использовать такое горькое растение в пищу. Однако в Китае молодые листья одуванчика используют при приготовлении салатов, начинки для пельменей. Совсем нежные листья не такие уж и горькие, а при термической обработке горечь становится едва уловимой.

ГУТТУИНИЯ

Свойства: слегка холодные. **Вкус:** острый.

Действие: выводит Жар и Яд, рассасывает гнойники и удаляет гной, стимулирует мочевыделение.

Попробуйте достать семена этого южнокитайского растения и посадите его на вашем участке. Вы не только сможете побаловать себя новой великолепной салатной культурой с необычным ароматом, гуттуиния великолепно выведет из вашего организма лишний Жар.

ВОСКОВАЯ ТЫКВА

Свойства: холодные. **Вкус:** горький.

Действие: выводит Жар и Яд, удаляет патогенный зной.

Созревшие плоды этой разновидности тыквы покрыты толстым восковым налетом, что позволяет ей в целости и сохранности пролежать целую зиму. Отсюда ее другое название – «зимняя тыква». Используется в жареном, печеном, вареном виде.

ОГУРЕЦ

Свойства: прохладные. **Вкус:** сладкий.

Действие: выводит Жар и Яд, порождает Жидкости.

В огурце содержится 95–97% воды, что делает его одним из самых эффективных продуктов для восполнения иньских Жидкостей и выведения Жара.

ЛЮФФА

Свойства: прохладные. **Вкус:** сладкий.

Действие: выводит Жар и Яд, охлаждает Кровь, удаляет Ветер и растворяет Мокроту, восстанавливает проходимость коллатералей.

Всем знакомы натуральные мочалки, которые делаются из волокон созревших плодов этого растения семейства тыквенных. Но далеко не все знают, что в незрелом виде люффа является превосходным

овощем, из которого можно приготовить большое количество разнообразных блюд.

ГРЕЙПФРУТ

Свойства: холодные. **Вкус:** сладкий, горький.

Действие: выводит Жар, двигает энергию Селезенки и Желудка, открывает Желудок и способствует пищеварению, послабляет.

Практически единственный продукт с горьким вкусом, популярный в западной кулинарии. Обладает холодными свойствами, что делает этот фрукт или сок из него «лечебным» в случае Полного Огня.

КИТАЙСКАЯ ГОРЬКАЯ ТЫКВА

Свойства: холодные. **Вкус:** горький.

Действие: выводит Жар и Яд, удаляет патогенный зной.

Популярный в Азии овощ, обладающий горьковатым вкусом. Богат железом и витаминами. В Китае считается одним из продуктов, помогающим легче вынести летний зной. Высушенные ломтики горькой тыквы также используют для приготовления фруктового чая.

АРБУЗ

Свойства: холодные. **Вкус:** сладкий.

Действие: выводит Жар и удаляет патогенный зной, порождает Жидкости Тела и прекращает жажду, стимулирует мочевыделение, ликвидирует беспокойство.

Может не только использоваться у лиц с конституциональным типом Пустоты Инь, но и способен «гасить пожар» при избытке Ян. Является лидером по содержанию мощного антиоксиданта ликопина.

СПАРЖА

Свойства: холодные. **Вкус:** сладкий, горький.

Действие: выводит Огонь, порождает Жидкости, пестует Инь и увлажняет Сухость.

Одна из самых вкусных овощных культур. При обилии Огня особенно полезна фиолетовая спаржа, которая обладает слегка горьковатым вкусом.

ХУРМА

Свойства: холодные. **Вкус:** сладкий, вяжущий.

Действие: выводит Жар, увлажняет кишечник, порождает Жидкости Тела и прекращает жажду.

«Пищей богов» называют этот вкусный фрукт. Хурма нормализует липидный обмен, является источником железа, бета-каротинов, биофлавоноидов.

МУШМУЛА

Свойства: прохладные. **Вкус:** сладкий, кислый.

Действие: увлажняет Легкие, растворяет мокроту и прекращает кашель, гармонизирует Желудок, опускает противоток и прекращает рвоту.

За счет высокого содержания антиоксидантов благотворно воздействует на сердечно-сосудистую систему, нормализует артериальное давление.

Чай «восьми драгоценностей» для удаления избыточного Ян

Культура так называемых чаев «восьми драгоценностей» составляет отдельный раздел в китайском Пути пестования жизни. В состав этих чаев входят, как правило, восемь компонентов, которые соответствуют мировому порядку, выражаемому восьмью триграммами.

Чай «восьми драгоценностей» для удаления избыточного Ян:

- ✓ бутоны жимолости – 5–7 шт.;
- ✓ цветы желтой хризантемы – 2–3 шт.;
- ✓ цветы купальницы – 2–3 шт.;
- ✓ сердцевина семян лотоса – 5–7 шт.;
- ✓ ягоды дерезы – 5 шт.;
- ✓ леденцовый сахар – 1 шт.;
- ✓ белый чай – 1 г.;
- ✓ зеленый чай – 1 г.

Такой чай лучше всего заваривать в пиалу с крышкой. В одну порцию можно подливать кипяток несколько раз.

Чудодейственные точки, которые позволяют избавиться от избытка Ян

Для того чтобы удалить лишний Ян, вы можете воспользоваться тысячелетним опытом китайских мастеров иглоукалывания и прижигания. Даже однократный простой массаж определенных точек способен оказать эффект и вывести излишек янского начала. Регулярный же точечный массаж позволит вам постоянно находиться в состоянии гармонии.

ЦЮЙ-ЧИ (GI 11) 曲池

Название: «цюй» – изгиб, «чи» – озеро, пруд. Цюй-чи – «озеро в изгибе [руки]». Находится в углублении, образуемом при сгибании локтя.

Локализация: в углублении у лучевого края локтевой складки при согнутой в локте руке (рис. 31).



Рис. 31. Точка цюй-чи (GI 11)

Действие: выводит Жар, излечивает поверхностный синдром, гармонизирует энергию и Кровь, создает комфорт связкам и восстанавливает подвижность суставов, гармонизирует кишечник и Желудок.

Точка-устье канала толстой кишки. Является одной из важнейших точек, способствующих охлаждению Жара.

ВАЙ-ГУАНЬ (TR 5) 外关

Название: «вай» – наружный, «гуань» – застава. Вай-гуань – «наружная застава». Точка расположена на наружной стороне предплечья.

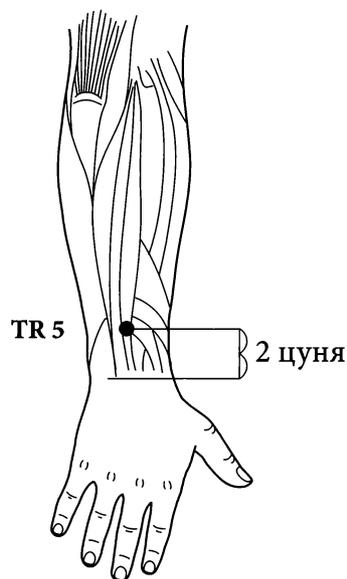


Рис. 32. Точка вай-гуань (TR 5)

Локализация: на 2 цуня выше тыльной лучезапястной складки, в углублении между лучевой и локтевой костями (рис. 32).

Действие: рассеивает Ветер и выводит Жар, создает комфорт связкам и восстанавливает проходимость коллатералей.

Массаж точки вай-гуань способствует удалению Жара и Огня. Точка особенно эффективна при скоплении избытка Огня на поверхности тела.

ЛАО-ГУН (МС 8) 劳宫

Название: «лао» – труд, «гун» – дворец. Лао-гун расположена в центре ладони, центре «дворца труда».

Локализация: в середине ладони, при сжатой в кулак кисти кончик среднего пальца указывает на место нахождения точки (рис. 33).

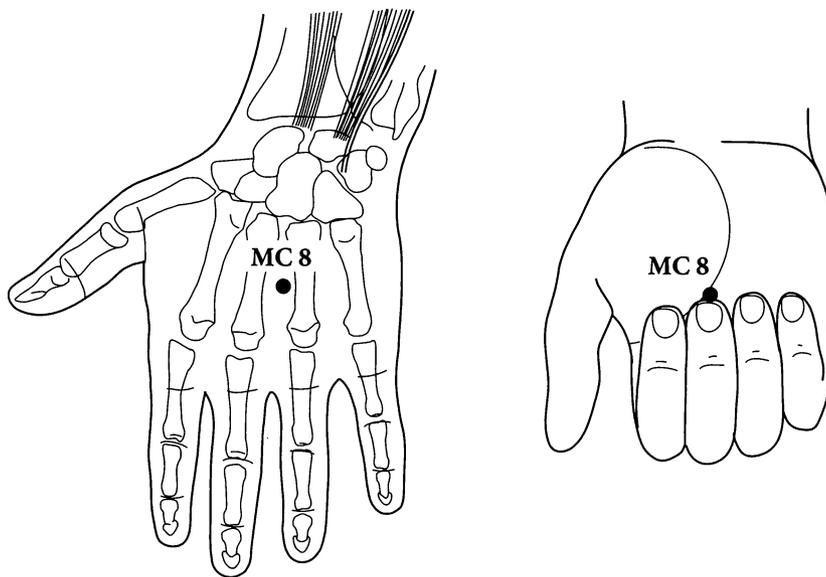


Рис. 33. Точка лао-гун (MC 8)

Действие: очищает Жар Сердца и открывает отверстия, выводит Огонь и успокаивает Дух, опускает противоток и гармонизирует Желудок.

Точка-ручей на канале перикарда. Является точкой «элемент в элементе» – точка-Огонь на канале Огня. Это указывает на высокую эффективность в избавлении организма от излишка янской энергии, в лечении болезней вследствие возгорания Огня Сердца.

ДА-ЧЖУЙ (VG 14) 大椎

Название: «да» – большой, «чжуй» – позвонок. Да-чжуй – «большой позвонок». Расположена под самым выступающим VII шейным позвонком.

Локализация: под остистым отростком VII шейного позвонка (рис. 34).

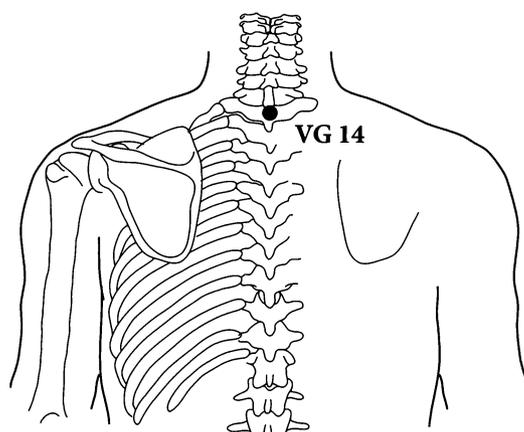


Рис. 34. Точка да-чжуй (VG 14)

Действие: излечивает поверхностный синдром и снижает Жар, восстанавливает проходимость чудесного сосуда ду-май и проходимость Ян.

Точку да-чжуй часто называют аналогом аспирина. Кровопускание из этой точки приводит к быстрому снижению температуры при лихорадке. Лицам конституционального типа избытка Ян рекомендуют ежемесячно выполнять сочетанную процедуру кровопускания и постановки банки на эту точку.

Ревень, черноголовка, форзиция...

Ревень: проводящее восполнение

Один из великих мыслителей Древнего Китая Ван Чун писал: «Если хочешь долго жить, кишечник должен постоянно быть чистым; если стремишься достичь бессмертия, в кишечнике не должно быть остатков».

В китайской медицине выделяется особая группа так называемых органов-проводников, куда, в частности, относятся желудок, тонкий

и толстый кишечник. По мере прохождения по ним пищи полезные вещества всасываются, а пищевые остатки выводятся из организма. Если под восполнением понимать улучшение функции, то в случае с органами-проводниками необходимо поддерживать их проводящие свойства. Это и есть «проводящее восполнение».

Корни и корневище ревеня поддерживают проходимость в органах желудочно-кишечного тракта. Они обладают холодными свойствами и способствуют удалению излишков Огня через кишечник.

Лицам с конституциональным избытком Ян рекомендуется ежедневно выпивать настой ревеня. При этом необходимо помнить, что для приготовления настоя не нужно брать слишком много корней – 1–3 г будет вполне достаточно.

При избытке Ян также можно использовать черешки и листья растения: компот или кисель, пироги с ревенем также поспособствуют восстановлению равновесия Инь и Ян.

РЕВЕНЬ ЛЕКАРСТВЕННЫЙ **RHEUM OFFICINALE**

Свойства: холодные.

Вкус: горький.

Действие: выводит Жар и Огонь, выводит Яд, ослабляет и атакует застой, двигает Кровь и ликвидирует ее застой, стимулирует выделение желчи и излечивает желтуху, выводит Сырость и Жар.

Необычная черноголовка

Великий китайский поэт Су Дунпо писал о черноголовке: «*После зимнего солнцестояния вырастают листья, в марте и апреле распускаются цветы, затем созревающие семена образуют колоски, а в мае растение засыхает*». В разгар лета, когда все травы буйно зеленеют, черноголовка выделяется на их фоне своими увядшими верхушками.

Это растение является эффективным гипотензивным средством. Оно особенно подходит тем лицам, у которых избыток Ян сопровождается повышением артериального давления.

ЧЕРНОГОЛОВКА ОБЫКНОВЕННАЯ
PRUNELLA VULGARIS

Свойства: холодные.

Вкус: горький, острый.

Действие: выводит Огонь из Печени, рассеивает застойные скопления, понижает давление.

Встречающая весну форзиция

Ранней весной желтые цветы форзиции радуют глаз прохожих. Затем на их месте созревают плоды, которые обладают высокой медицинской ценностью. Врачи восточной медицины называют форзицию *«совершенным священным лекарством, излечивающим гнойные заболевания»*. Выводящие Огонь свойства растения особенно подходят тем, у кого избыток Ян проявляет себя прыщами, гнойничковыми заболеваниями кожи.

Кроме того, форзиция является очередным примером, иллюстрирующим принцип подобия китайской медицины. *«Сердцевина лечит Сердце»*, семена, располагающиеся внутри плодов-коробочек, выводят Огонь именно из Сердца. Это могут учесть те, у кого избыточный Ян беспокоит Дух Сердца, что проявляется беспокойством, бессонницей.

ФОРЗИЦИЯ ПОВИСЛАЯ
FORSYTHIA SUSPENSА

Свойства: слегка холодные.

Вкус: горький.

Действие: выводит Жар и Яд, рассеивает Ветер и Жар, рассасывает гнойники и рассеивает скопления, выводит Жар Сердца и стимулирует мочевыделение.

Другие лекарственные растения для удаления избытка Ян в китайской медицине

ФИАЛКА ТОКИЙСКАЯ VIOLA YEDOENSIS

Свойства: холодные.

Вкус: горький, острый.

Действие: выводит Жар и Яд, рассасывает гнойники и рассеивает скопления.

Цветущее растение дикой фиалки по форме напоминает гвоздик. Воспаления сальных или потовых желез также имеют аналогию с гвоздем, где шляпкой является поверхностно расположенная гнойная полость, от которой по железистому протоку воспаление, словно острие, распространяется вниз. Именно на гнойники такого рода и распространяется действие растения.

ТРОСТНИК ОБЫКНОВЕННЫЙ PHRAGMITES COMMUNIS

Свойства: холодные.

Вкус: сладкий.

Действие: выводит Жар и порождает Жидкости, ликвидирует беспокойство и прекращает рвоту.

Сок из корневищ тростника – эффективнейший напиток, охлаждающий организм. Белые корневища этого растущего по краям водоемов растения в полной мере вбирают в себя свойства элемента Вода, за счет чего выводят Огонь из Легких.

Лекарственные средства китайской медицины для выведения Жара

Хуан Лянь Шан Цин Вань (ФПЭ 231) – «Пилюли с коптисом, очищающие верх» – выводят Жар и послабляют, рассеивают Ветер и прекращают боли. Используются при Ветре и Жаре в Верхнем Обогревателе, головокружении, распирации в голове, отеке и болезненности десен, язвочках во рту и на языке, покраснении и отечности в горле, боли в ушах, шуме в ушах, покраснении глаз, сухом стуле, потемнении мочи.

Ню Хуан Шан Цин Вань – «Пилюли с безоаром, очищающие верх» – выводят Жар и Огонь, рассеивают Ветер и прекращают боли. Используются при головной боли, головокружении, покраснении глаз, шуме в ушах, отечности и боли в горле, язвочках во рту и на языке, отечности и болезненности десен, сухом стуле.

Ню Хуан Цзе Ду Вань (ФПЭ 233) – «Пилюли с безоаром, выводящие Яд» – выводят Жар и Яд. Используются при избытке внутри Жара и Огня, отечности и боли в горле, отеке и болезненности десен, язвочках во рту и на языке, покраснении, отечности и боли в глазах.

Шан Цин Вань – «Пилюли, очищающие верх» – выводят Жар и рассеивают Ветер, выводят Яд, послабляют. Используются при головокружении, шуме в ушах, покраснении глаз, воспалении придаточных пазух носа, язвочках во рту и на языке, отечности и болезненности десен, запорах.

Ню Хуан Цин Вэй Вань (ФПЭ 245) – «Пилюли с безоаром, очищающие Желудок» – выводят Огонь из Желудка, увлажняют Сухость и послабляют. Используются при избытке Огня в Желудке и Сердце, головокружении, язвочках во рту и на языке, отечности и болезненности десен, покраснении и боли в горле, запорах, потемнении мочи.

Се Цин Вань – «Пилюли, выводящие из зеленого» – выводят Огонь из Печени. Используются при шуме в ушах, заложенности в ушах, горечи во рту, головокружении, боли в боках, потемнении мочи.

Бань Лань Гэнь Кэ Ли (ФПЭ 232) – «Гранулированный экстракт из корней вайды» – выводит Жар и Яд, охлаждает Кровь и смягчает горло. Используется при скоплении Жара и Яда, отечности и боли в горле, применяется при тонзиллитах, паротите.

Чжи Цзы Цзинь Хуа Вань – «Пилюли с гарденией и жимолостью» – выводят Жар и Огонь, охлаждают Кровь и выводят Яд. Используются при избытке Жара в Легких и Желудке, язвочках во рту и на языке, отечности и болезненности десен, покраснении глаз, головокружении, отеке и боли в горле, рвоте с кровью, носовых кровотечениях, запорах.

Ню Хуан Чжи Бао Вань – «Пределно драгоценные пилюли с безоаром» – выводят Жар и Яд, удаляют Огонь и послабляют. Используются при скоплении Жара в Желудке и кишечнике, головной боли, головокружении, покраснении глаз, шуме в ушах, сухости во рту и горле, сухом стуле.

Цин Фэй И Хо Вань (ФПЭ 243) – «Пилюли, очищающие Легкие и подавляющие Огонь» – выводят Жар из Легких и прекращают кашель, растворяют и выводят мокроту, послабляют. Используются при Жаре в Легких, кашле с вязкой желтой мокротой, сухости во рту, боли в горле, сухом стуле.

Ню Хуан Цзян Я Вань (ФПЭ 244) – «Пилюли с безоаром, понижающие давление» – описаны ранее.

Цин Жэ Ань Чуан Пянь – «Таблетки, выводящие Жар и ликвидирующие прыщи» – описаны ранее.

Скопление Мокроты и Сырости

«湿乃有形重浊之邪，其形粘腻。」

(«引经正医»)

«Сырость — это тяжелый и липкий патогенный фактор, обладающий формой; его свойства — это клейкость и жирность».

(«Истинная медицина с цитатами из канонов»)

Скопление Мокроты и Сырости – комплекс конституциональных особенностей, развивающийся вследствие застоя в организме человека Жидкостей Тела, их сгущения и конденсации с образованием патологических Сырости и Мокроты со свойствами мутности и вязкости.

КЛИНИЧЕСКИЙ СЛУЧАЙ

Господин Д. – яркий пример конституционального типа Мокроты и Сырости

Первое, что бросается в глаза при знакомстве с Д., это его избыточная масса тела. Полнота – это ранний предвестник многих заболеваний. Китайцы говорят: «Чем длиннее пояс, тем короче жизнь».

Д. работает в крупной иностранной компании. Вся его жизнь проходит за столом, в машине или вечером дома на диване. Поэтому год от года живот становится все больше и больше, шея толще, а вес тяжелее. Из-за своего веса он с усилием поднимается даже на второй этаж.

Кожа у Д. жирная, блестящая, волосы сальные. Д. постоянно потеет. Его постоянно беспокоит тяжесть в животе, съеденная пища тяжелым грузом лежит в течение двух часов. И только если он попьет чаю, то становится немного легче. За последние два года у Д. выработалась пагубная привычка. Он обязательно должен каждый день выпивать стакан очищающего слабительного чая на основе листьев сенны, в противном случае чувство тяжести может преследовать целый день.

После тяжелого рабочего дня Д. проваливается в тяжелый сон, а утром встает с одутловатым лицом и мешками под глазами. Такой народный способ, как компрессы из остывших пакетиков спитого чая, избавиться от этих мешков не помогает. Когда Д. приходит утром в офис, то уже через полчаса-час рутинной работы чувствует усталость, а к полудню просто-таки засыпает на рабочем месте.

Д. постоянно ощущает ком в горле, а во рту жирный привкус. «В последнее время, – шутит Д., – я стал похож на верблюда. Мне практически никогда не хочется пить».

Перед нами типичный пример человека, которого китайская медицина относит к типу Мокроты и Сырости. В целом такой тип можно охарактеризовать двумя словами: полный, но слабый.

Конституциональное скопление Сырости и Мокроты – результат нарушения обмена Воды и Жидкостей Тела

Сырость («ши») и Мокрота («тань») – относятся к так называемым патологическим продуктам.

湿

Сырость – патологический продукт, представляющий собой застой и диффузное скопление Воды в организме человека.

痰

Мокрота – патологический продукт, представляющий собой крайнюю степень конденсации и сгущения Воды в организме человека с образованием густых выделений и уплотнений.

Жидкости Тела являются одним из физиологических начал организма человека. Распределяясь по организму, они выполняют увлажняющие и питающие функции. Если это распределение нарушается,

возникает их застой, скопление, в таком случае Жидкости перестают выполнять свои физиологические функции и превращаются в патологические факторы – Сырость и/или Мокроту. Они относятся к так называемым патологическим продуктам, то есть группе факторов, которые формируются в результате предшествующих патологических процессов.

Какие причины могут привести к скоплению Сырости и Мокроты?

Конституциональное скопление Сырости и Мокроты является следствием нарушения в организме обмена Воды, Жидкостей Тела.

Причины формирования скопления Сырости и Мокроты:

- ✓ **Врожденное скопление Сырости и Мокроты:** подобная конституциональная особенность может передаваться по наследству от одного или обоих родителей.
- ✓ **Климатические факторы:** проживание во влажном и холодном климате.
- ✓ **Гиподинамия:** недостаточные физические нагрузки, праздный образ жизни.
- ✓ **Нерациональное питание:** чрезмерное употребление жирной, клейкой, холодной, сырой, сладкой пищи.
- ✓ **Застой энергии:** с течением времени приводит к застою Жидкостей.
- ✓ **Длительные заболевания:** приводят к истощению организма, замедлению течения Жидкостей и формированию Сырости и Мокроты.
- ✓ **Нарушение функции органов, управляющих водным обменом:** Почек, Селезенки, Легких.

Определите, есть ли у вас скопление Сырости и Мокроты

Скопление Сырости и Мокроты проявляет себя переувлажнением организма. Эта лишняя влага не является «светлой, чистой», а представляет собой патологические «мутные» Жидкости со свойствами жирности, липкости.

- ✓ **Основные признаки:** избыточная масса тела, большой и мягкий живот, ощущение тяжести в теле, отечность век, сальное лицо, потливость, ощущение кома в горле, наличие мокроты.
- ✓ **Сопутствующие признаки:** лицо желтоватое или темное, быстрая утомляемость, жирный или сладкий привкус во рту, любовь к сладкой и жирной пище, стул нормальный, количество мочи небольшое, она может быть немного мутноватой, облысение, стеснение или чувство тяжести в груди, чувство жажды возникает редко, питье не обильное, у женщин обильные светлые бели.
- ✓ **Общие особенности организма:** снижение устойчивости к воздействию сырости, плохое самочувствие в дождливую погоду; склонность к заболеванию сахарным диабетом, инсультом, стенокардией.
- ✓ **Психоэмоциональные особенности:** характер ровный, спокойный, благодушный.
- ✓ **Диагностика по языку:** большой язык с белым скользким или жирным налетом.
- ✓ **Диагностика по пульсу:** скользкий (*хуа*) пульс.

ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ СОВЕТ

Высуньте язык и посмотритесь в зеркало. Если вы видите следующие признаки, то у вас скопление Сырости и Мокроты:

- ✓ *цвет языка бледноватый;*
- ✓ *язык большой, отечный, нежный;*
- ✓ *отпечатки зубов по краям;*
- ✓ *толстый, белый, скользкий или жирный налет.*

ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ КОСМЕТОЛОГОВ!

Для лиц, относящихся к конституциональному типу скопления Сырости и Мокроты, характерна рыхлая, влажная, бледная кожа, отечность.

«Нет ли у меня скопления Сырости и Мокроты?» – спросите вы. Ответить на этот вопрос вам поможет следующий тест.

Тест для определения конституционального скопления Сырости и Мокроты:

1. Утром после пробуждения я чувствую, что у меня в горле скапливается слизь или мокрота, мне обязательно нужно откашляться.
2. По сравнению с другими людьми я пью меньше жидкости.
3. Я несколько раз в день хожу в туалет по-большому, у меня часто бывает жидкий стул.
4. Я много ем.
5. Я люблю есть сладкое.

6. У меня жирная, сальная кожа.
7. Я часто страдаю несварением желудка.
8. Я постоянно потею.
9. У меня есть избыточный вес.
10. Я храплю по ночам.
11. Мне постоянно хочется дремать, я часто ощущаю сонливость.
12. Я ощущаю тяжесть во всем теле.
13. У меня отекающие веки, мешки под глазами.
14. Меня беспокоят кашель, одышка, отходит мокрота.
15. У меня скапливается слизь в горле.
16. У меня слегка мутноватая моча (если внимательно посмотреть на просвет).
17. Если надавить на кожу на ногах, то образуется ямка.
18. Мне иногда приходится полежать, чтобы прошло чувство стеснения в груди.
19. У меня спокойный, ровный характер.
20. У меня жирный привкус во рту.
21. У меня сладковатый привкус во рту.
22. У меня есть лысина/у меня есть светлые обильные бели.
23. Я занимаю руководящую должность.
24. Мне часто приходится бывать на банкетах.
25. Я питаюсь в общепите.

Чем больше вы дадите положительных ответов, тем у вас более выражено скопление Сырости и Мокроты. Если число таких ответов у вас составляет 10 или более, то можно сказать, что у вас конституциональное скопление Сырости и Мокроты.

Спросите себя, в чем причина этого состояния. Проанализируйте свой образ жизни и избавьтесь от вредных привычек. Обратите особое внимание на рацион питания, приведите в гармонию эмоции. Обратитесь к специалисту по китайской медицине, он поможет вам составить индивидуальную программу коррекции состояния организма. При необходимости пройдите курс лечения, направленный на удаление Сырости и Мокроты.

Болезни при конституциональном скоплении Сырости и Мокроты

Для скопления Сырости и Мокроты характерно развитие болезней, связанных с задержкой мутных патологических Жидкостей. Больных также отличает избыточная масса тела. Таких людей характеризуют словом «рыхлый».

Длительный непрекращающийся кашель – «Легкие – это орган, который хранит Мокроту»

Некоторых людей постоянно беспокоит кашель. Они не простывали, у них нет температуры, но при этом у них постоянно отходит мокрота, особенно по утрам или после еды. Мокрота белая, вязкая. При этом кашель с мокротой повторяется снова и снова, такое состояние часто сопровождается ощущением слабости.

Именно такая картина характерна для людей с конституциональным скоплением Сырости и Мокроты. Сырость скапливается, конденсируется, образуется Мокрота. Эти патологические факторы могут, согласно теории китайской медицины, скапливаться в любом органе или части нашего тела. «Нет места, которого она не могла бы достигнуть», – говорят китайцы о Мокроте. Часто таким органом становятся

ся Легкие. При этом Мокрота обладает свойствами липкости, что проявляется также тем, что заболевание носит привязчивый, затяжной характер. Поэтому этот кашель никак не проходит. Такие обычные средства от кашля, как корень солодки или алтея, дают только временное улучшение, но они не способны ликвидировать «корень» болезни. Только используя многовековой опыт китайской медицины, можно поставить синдромальный диагноз и избавиться от этой напасти.

ПЕЙТЕ НА ЗДОРОВЬЕ!

ЧАЙ ИЗ ИМБИРЯ И КОЖУРЫ МАНДАРИНА

Состав: свежее корневище имбиря – 15 г,
кожура мандарина – 15 г.

Действие: высушивает Сырость, двигает энергию,
растворяет и выводит Мокроту.

ЧУДО-ТОЧКИ!

ЛЕ-ЦЮЭ (P 7) 列缺

«Ле» – раскалываться, «цюэ» – выбоина, скол на посуде. Ле-цюэ – «трещина на посуде». Точка находится у края шиловидного отростка лучевой кости в месте, которое при ощупывании напоминает трещину на посуде.

Ле-цюэ находится на канале легких. Она гармонизирует энергетический механизм Легких и используется для лечения основных заболеваний этого органа, таких как кашель, одышка, удушье. Массаж точки ле-цюэ способствует растворению и выведению мокроты, он может стать отличным способом оздоровления для лиц с конституциональным скоплением Сырости и Мокроты.

Локализация: у верхнего края шиловидного отростка лучевой кости, на 1,5 цуня выше лучезапястной складки (рис. 35). Точку легко

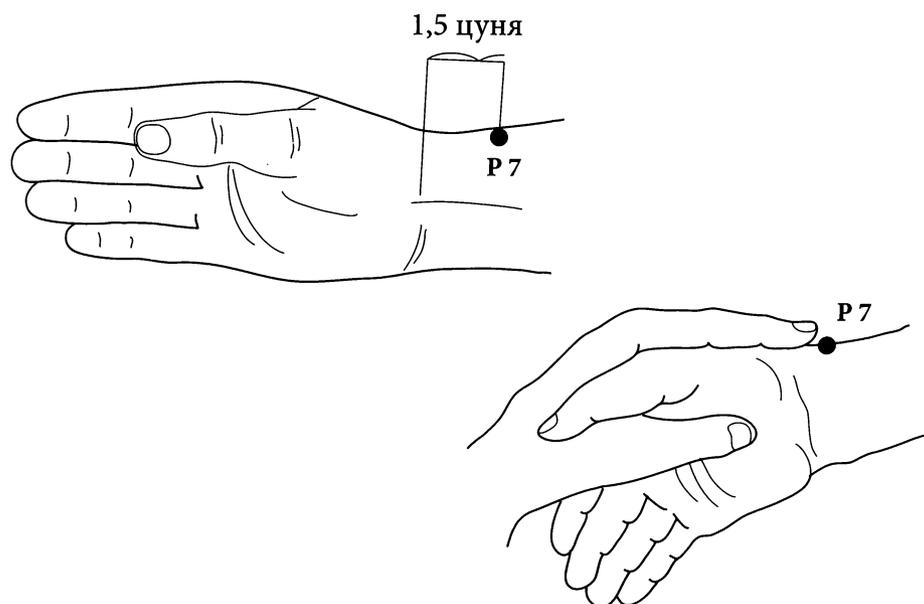


Рис. 35. Точка ле-цюэ (P 7)

определить при скрещенных ладонях пациента, когда указательный палец одной руки располагается над шиловидным отростком лучевой кости другой руки. Точка располагается в углублении прямо под кончиком указательного пальца.

ЧУДОДЕЙСТВЕННЫЕ СРЕДСТВА!

Эр Чэнь Вань – пилюли с необычным названием

Эр Чэнь Вань переводится с китайского как «Пилюли с двумя старыми». Что же это за два старца? В чем смысл такого необычного названия? «Два старых» – это два главных компонента пилюль – корни пинеллии и кожура мандарина. Почему же они «старые»? Эти два лекарственных ингредиента являются своеобразным исключением в китайской медицине. Все остальные лекарственные растения обладают

таким свойством, что, чем более свежим является приготовленное из них лекарственное сырье, тем более оно качественное и действенное. Но это правило не касается корней пинеллии и кожуры мандарина. Чем более они старые, тем лучше; чем дольше они хранятся, тем более хорошими становятся их лечебные свойства.

Кроме этих двух «старых» компонентов в состав пилюль также входят; пория кокосовидная, корни солодки, свежее корневище имбиря. Все эти компоненты, действуя вместе, с одной стороны, высушивают Сырость и двигают энергию, что позволяет удалить уже образовавшуюся Мокроту. А с другой стороны, оздоравливают и улучшают функцию Селезенки, тем самым пилюли способны ликвидировать источник образования Мокроты. Соответственно, как и многие китайские лекарства, эти пилюли заботятся и о вершине, и о корне заболевания.

Эр Чэнь Вань является главным базовым средством китайской медицины для лечения заболеваний, вызванных скоплением Сырости и Мокроты. Они же являются и основным средством коррекции соответствующей конституции.

Эр Чэнь Вань (ФПЭ 1611) – «Пилюли с двумя старыми» – высушивают Сырость и растворяют Мокроту, двигают энергию и гармонизируют Желудок. Используются при скоплении Мокроты и Сырости: кашле с обильной мокротой, тяжести и распирании в груди и эпигастрии, тошноте и рвоте.

У пилюль *Эр Чэнь Вань* есть свой иглотерапевтический аналог. Это точка фэн-лун.

ЧУДО-ТОЧКИ!

ФЭН-ЛУН (E 40) 丰隆

«Фэн» – обильный, полный, «лун» – возвышение. Фэн-лун – «полное возвышение». Точка находится на ноге на возвышении, образуемом полными, развитыми мышцами.

Точка находится на канале желудка, она является точкой-коллатералью (ло) этого канала. Из этой точки отходит ответвление к парному каналу селезенки. Воздействие на точку фэн-лун способно улучшить функции Селезенки и Желудка, что позволяет растворить вредоносные Сырость и Мокроту, а также является профилактикой их формирования в организме человека. Поэтому фэн-лун является специфической точкой для коррекции конституционального скопления Сырости и Мокроты, а также главной точкой для лечения болезней, вызванных этими патогенными факторами.

Локализация: на 8 цуней выше вершины латеральной лодыжки и на 2 цуня кнаружи от гребня большеберцовой кости (рис. 36).

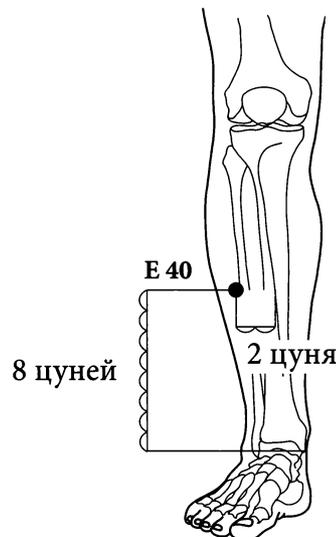


Рис. 36. Точка фэн-лун (E 40)

Ожирение – главный признак избытка Мокроты

Китайские врачи говорят: «У полных людей много Сырости и Мокроты». При этом для лиц с такой конституцией наиболее характерно абдоминальное ожирение типа «яблоко». Жир преимущественно откладывается на животе. У таких людей, по сравнению с теми, у кого жир распределен равномерно, в наибольшей степени выражены нарушения обмена веществ.

Сочетание диеты, физических нагрузок, точечного массажа, травяных композиций, направленных на избавление организма от Сырости и Мокроты, способствует снижению массы тела и нормализации обмена веществ.

ЧУДО-ТОЧКИ!

ТЯНЬ-ШУ (E 25) 天枢

«Тянь» – небо, «шу» – ось. Тянь-шу – «небесная ось». Гармонизирует поднятие светлой Ци Селезенкой и опускание мутной Ци Желудком.

ПЕЙТЕ НА ЗДОРОВЬЕ!

ЧАЙ С МАШЕМ И КОЖУРОЙ МАНДАРИНА

Состав: маш – 20 г, кожура мандарина – 5 г, зеленый чай – 3 г.

Действие: ликвидирует Сырость, растворяет Мокроту, способствует снижению веса.

Предварительно положить маш в кастрюльку, залить водой и размачивать в течение двух часов. Положить ингредиенты в кастрюльку. Добавить 500 мл воды, довести до кипения и варить на маленьком огне в течение пяти минут. Профильтровать и пить в течение дня.

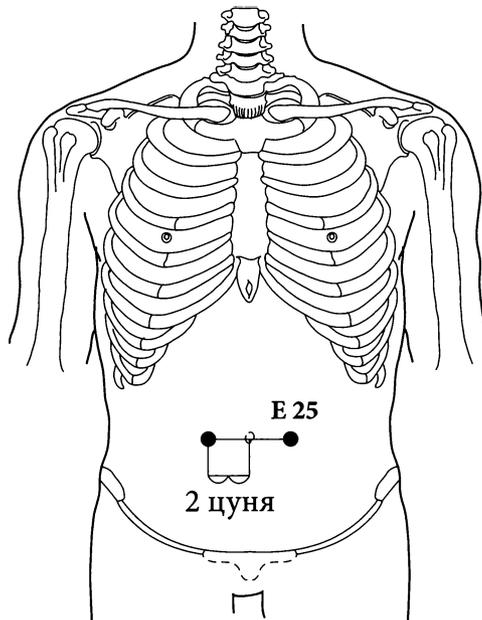


Рис. 37. Точка тянь-шу (E 25)

Точка нормализует обмен питательных веществ и Жидкостей Тела, способствует снижению массы тела.

Локализация: на 2 цуня кнаружи от пупка (рис. 37).

Гиперлипидемия – «мутная Сырость»

Гиперлипидемия, или повышение содержания жиров в крови, одна из главных проблем, стоящих перед современным человеком. Избыточные липиды подобны мусору, который засоряет наши сосуды, откладывается на их стенках и способствует их сужению или даже полной закупорке. Грязные, жирные, липкие свойства липидов подобны свойствам патогенной Сырости и Мокроты. Если мы хотим избавиться от этого мусора, то мы должны сосредоточиться на растворении и выведении Мокроты, изгнании Сырости.

Пища людей с высоким содержанием липидов в крови должна быть низкокалорийной, она должна быть богатой клетчаткой и содержать меньше сахара, холестерина, жиров. Следует избегать употребления внутренних органов животных.

Этим пациентам можно также порекомендовать придерживаться трех принципов:

1. Больше пить чая: особенно зеленого или белого, именно у этих разновидностей в наибольшей степени выражен гиполлипидемический эффект.
2. Больше есть морской рыбы: полиненасыщенные жирные кислоты, которыми богата морская рыба, способны окислять холестерин, содержащийся в крови, повышают эластичность сосудистой стенки.
3. Больше есть боярышника: плоды боярышника оказывают лечебное и профилактическое действие в отношении гиперлипидемии.

ПЕЙТЕ НА ЗДОРОВЬЕ!

ЧАЙ С БОЯРЫШНИКОМ И КОЖУРОЙ МАНДАРИНА

Состав: плоды боярышника – 15 г,
кожура мандарина – 10 г, зеленый чай – 3 г.

Действие: двигает энергию и Кровь, растворяет Мокроту, способствует снижению содержания липидов в крови.

Диетические рекомендации при скоплении Сырости и Мокроты

Изгнание Сырости начинается с регуляции функции Селезенки и Желудка

Мы ранее уже говорили, что Селезенка и Желудок в китайской медицине относятся к элементу Земля. «Землей называют то, на чем сеют и собирают урожай», Земля питает все сущее. В организме человека Селезенка усваивает энергию Воды и злаков, превращает ее в Питающую Ци и Жидкости Тела и распределяет их по организму. При функциональной слабости Селезенки и Желудка это распределение нарушается, что может приводить к скоплению Сырости, а в дальнейшем и к образованию Мокроты. Появляется жидкий стул, тяжесть, отечность. В свою очередь, патологическая Сырость блокирует распределяющее действие Селезенки, что еще больше угнетает ее функцию.

Поэтому люди со скоплением Сырости и Мокроты должны стараться употреблять в пищу больше продуктов, оздоравливающих Селезенку и Желудок, например ароматных грибов сянгю, моркови, тыквы, рыбы и др.

Откажитесь от сладостей и жирной пищи

Пища с высоким содержанием липидов и сахаров не только провоцирует развитие ожирения и всех других сопутствующих ему заболеваний, она также еще больше усугубляет застой и образование Сырости и Мокроты.

Сладкий вкус – вкус Селезенки. С точки зрения китайской медицины сладкие продукты могут восполнять Селезенку и пестовать энергию-Ци. Они благотворно действуют на людей с Пустотой энергии. Но если вы относитесь к конституциональному типу скопления Сырости и Мокроты, то сладостями злоупотреблять не стоит. Даже можно сказать, что они вам категорически противопоказаны. Это особен-

но касается липких, жирных, клейких сладостей. В данном случае они будут не восполнять Селезенку, а повреждать ее.

То же самое касается и жирной пищи. У вас в организме и так слишком много Сырости и Мокроты со свойствами жирности. Если же мы еще будем добавлять эти патологические факторы с пищей, то тем самым мы будем *«подливать масла в огонь, насыпать иней поверх снега»*. Жирная пища будет еще больше сковывать движение Ци и усиливать застой, нарушать функции Селезенки и Желудка и делать наш организм еще более негармоничным.

Для лиц с конституциональным скоплением Сырости и Мокроты характерны такие нарушения обмена веществ, как повышенное содержание в крови холестерина, триглицеридов, глюкозы. Чем меньше мы будем кушать сладостей и жирненького, тем будем здоровее.

Ешьте продукты, растворяющие и выводящие Мокроту

Сырость и Мокрота образуются вследствие застоя Жидкостей Тела. Эти патологические факторы подобны мусору, засоряющему внутреннюю среду нашего организма.

Чтобы очистить наш организм, китайская медицина предлагает такие методы, как «растворение» и «выведение» Мокроты. Следует отметить, что наша задача состоит не в том, чтобы прекратить кашель, а в том, чтобы полностью очистить от Мокроты наш организм и ликвидировать источник ее образования. Удалению Мокроты способствуют яблоки, хурма, ядра абрикосов, пищевая полынь, морские водоросли, кожура мандаринов.

Добавьте в ваше меню некоторое количество пряностей, согревающих Ян

Сырость и Мокрота – это патологические продукты, образующиеся вследствие нарушения обмена Жидкостей Тела. Их скопление по сути есть избыток Воды в разной степени конденсации. Можно сказать,

что в организме таких людей избыток начала Инь и недостаток начала Ян. При избытке Воды Огонь ослабевает, янская энергия истощается. Чжан Чжунцин, которого почитают как «совершенномудрого врача», писал: «У больных с Мокротой нужно использовать теплые лекарства для достижения гармонии». Мы можем воспользоваться его советом. Это могут быть «горячие» перец и чеснок, это может быть «теплый» кардамон и др.

«Мокрота хранится в Легких, а образуется в Селезенке». Если мы при помощи пищи согреем Селезенку, добавим этому органу янской энергии, то не только сможем избавиться от Сырости и Мокроты, но и прервем корень патологического процесса.

Перечень продуктов, рекомендуемых лицам со скоплением Сырости и Мокроты

РЕДИС

Свойства: прохладные. **Вкус:** острый.

Действие: выводит Жар и порождает Жидкости, открывает Желудок и оздоравливает Селезенку, упорядочивает ток энергии и растворяет Мокроту, улучшает пищеварение и ликвидирует застой.

Употребление нескольких редисок в начале еды позволит подготовить желудок к приему пищи, или, как говорят китайцы, «откроет Желудок». Редис также служит отличным средством профилактики застоя в Желудке и кишечнике. Он также хорош в деле лечения кашля с обилием мокроты. Сок из него помогает при фарингитах, тонзиллитах, осиплости голоса.

КРАСНЫЙ МАШ

Свойства: нейтральные. **Вкус:** сладкий.

Действие: оздоравливает Селезенку и выводит Воду, выводит Яд и ликвидирует отеки.

Традиционно используется в Китае для лечения отеков, задержки мочи, опрелости ног. Суп, сваренный из этих бобов и карпа, является отличным блюдом, предназначенным для выведения Сырости.

РОСТКИ БАМБУКА

Свойства: прохладные. **Вкус:** сладкий.

Действие: растворяют и выводят Мокроту, способствуют перевариванию пищи, гармонизируют Центр, удаляют Жар.

Не дают развиваться гипертонии и гиперлипидемии. В китайской диетологии применяются при Пустоте Селезенки и скоплении Сырости, слабости, отечности, снижении аппетита и жидком стуле. Также стимулируют перистальтику кишечника. Способствуют снижению массы тела у лиц с конституциональным скоплением Сырости и Мокроты.

КАРАСЬ

Свойства: нейтральные. **Вкус:** сладкий.

Действие: удаляет Сырость и выводит Воду, восполняет Селезенку и открывает Желудок, стимулирует лактацию.

Карась является диетическим продуктом, содержащим большое количество кальция, жирорастворимых витаминов, незаменимых аминокислот.

КАРП

Свойства: нейтральные. **Вкус:** сладкий.

Действие: выводит Воду и ликвидирует отечность, восполняет Селезенку и оздоравливает Желудок, стимулирует лактацию.

Самая популярная в Китае рыба. Карп, как символ достатка и изобилия, должен в обязательном порядке присутствовать на новогоднем столе.

ЭВРИАЛА

Свойства: нейтральные. **Вкус:** сладкий, вяжущий.

Действие: удаляет Сырость и прекращает бели, питает Почки и укрепляет квинтэссенцию Цзин, оздоравливает Селезенку и прекращает понос.

Эвриала является зерновым растением. И если европейский диетолог на вопрос, что такое эвриала, скорее всего, пожмет плечами, то китайский кулинар предложит рецепты бесчисленных «каш здоровья» с использованием семян этого растения.

ПОРИЯ

Свойства: прохладные. **Вкус:** сладкий, пресный.

Действие: выводит Воду и сцеживает Сырость, оздоравливает Селезенку, успокаивает Дух.

Пория кокосовидная – гриб, растущий на корнях сосны. Из его плотного плодового тела нельзя приготовить суп или жаркое. Но если его высушить и измельчить в муку, то мы получим необычайно ценный оздоравливающий продукт. Пория способна очень мягко и деликатно удалять из организма патогенную Сырость. Гриб, в частности, добавляют в кефир, делают пориевые лепешки «фу лин бин» – популярную пекинскую сладость.

АЙВА

Свойства: теплые. **Вкус:** кислый.

Действие: удаляет Сырость, создает комфорт связкам и восстанавливает проходимость коллатералей, гармонизирует Желудок.

Айва особенно подходит тем, у кого Сырость и Мокрота скапливаются в энергетических каналах и блокируют их, что проявляется болями в суставах и конечностях, нарушением подвижности.

Чай «восьми драгоценностей» для растворения Сырости и Мокроты

Культура так называемых чаев «восьми драгоценностей» составляет отдельный раздел в китайском Пути пестования жизни. В состав этих чаев входят, как правило, восемь компонентов, которые соответствуют мировому порядку, выражаемому восемью триграммами.

Чай «восьми драгоценностей» для растворения Сырости и Мокроты:

- ✓ кожура мандарина – 1–2 ломтика;
- ✓ высушенные листья гинкго – 1–2 шт.;
- ✓ корни ширококолокольчика (платикодона) – 2–3 ломтика;
- ✓ пория кокосовидная – 1–2 кубика;
- ✓ китайский кардамон – 1 шт.;
- ✓ бутоны мать-и-мачехи – 2–3 шт.;
- ✓ корневище имбиря – 1 ломтик;
- ✓ черный чай – 1,5 г.

Такой чай лучше всего заваривать в пиалу с крышкой. В одну порцию можно подливать кипяток несколько раз.

Чудодейственные точки, которые позволят вам избавиться от скопления Сырости и Мокроты

Для того чтобы удалить Мокроту и Сырость, вы можете воспользоваться тысячелетним опытом китайских мастеров иглоукалывания и прижигания. Даже однократный простой массаж определенных точек способен оказать эффект. Регулярный же точечный массаж позволит вам выйти из состояния предболезни и достичь гармонии.

ШУЙ-ФЭНЬ (VC 9) 水分

Название: «шуй» – вода, «фэнь» – доля, часть. Шуй-фэнь – «доля Воды». Гармонизирует обмен Жидкостей организма.

Локализация: на 1 цунь выше пупка (рис. 38).

Действие: разделяет и выводит Воду и Сырость, гармонизирует Селезенку и Желудок, упорядочивает энергию.

Шуй-фэнь разделяет потоки Воды на светлые и мутные, способствует выведению мутной Воды и Сырости. У лиц с конституциональным скоплением Сырости и Мокроты особенно эффективным является прогревание этой точки.

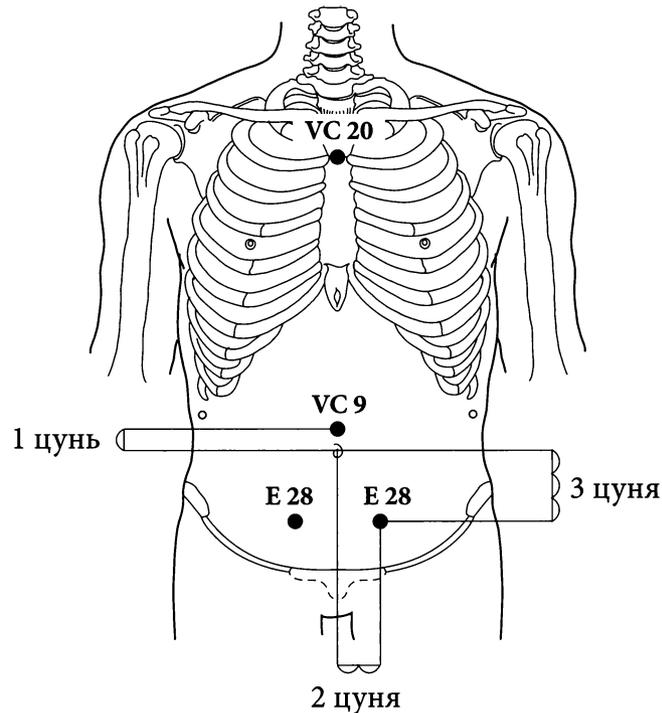


Рис. 38. Точки шуй-фэнь (VC 9), шуй-дао (E 28) и хуа-гай (VC 20)

ШУЙ-ДАО (E 28) 水道

Название: «шуй» – вода, «дао» – путь. Шуй-дао – «водные пути». Точка способствует восстановлению проходимости в водных путях.

Локализация: на 3 цуня ниже пупка и кнаружи от срединной линии на 2 цуня (рис. 38).

Действие: восстанавливает проходимость водных путей.

Шуй-дао восстанавливает проходимость и ток Жидкостей Тела в водных путях, направляет потоки Воды к мочевому пузырю и способствует удалению избытка Сырости.

ХУА-ГАЙ (VC 20) 华盖

Название: «хуа» – пышный, разноцветный, великолепный, «гай» – зонт, балахин, покрывало. Хуа-гай – «пышный зонт». Легкие расположены выше всех остальных внутренних органов, покрывая их, словно зонт или балдахин. Точка используется для улучшения функции и лечения заболеваний легких.

Локализация: на передней срединной линии, на уровне I межреберного промежутка (рис. 38).

Действие: улучшает распространение энергии Легких, прекращает кашель, растворяет и выводит мокроту, успокаивает одышку.

Точка способна удалять мокроту из легких, а также препятствует ее образованию за счет улучшения функции энергетического механизма органа.

Сырость – высушить, Воду – вывести, Мокроту – растворить и удалить

Высушить Сырость: атрактилодес ланцетный

В трактате «Мудрец, объемлющий Пустоту («Бао пу цзы») приводится следующая история:

«Господин Вэнь из Наньяна в конце династии Хань спасался от бедствий в горах Хуашань. И когда он буквально умирал от голода, некто научил его употреблять в пищу атрактилодес. Когда господин Вэнь через несколько десятков лет вернулся в родные места, он выглядел еще моложе, чем раньше, был полон сил. Поэтому атрактилодес еще называют «квинтэссенцией гор». В «Каноне о корнях и травах Священного земледельца» («Шэнь нун бэнь цао цзин») пишут, что, «если хочешь прожить долгую жизнь, необходимо постоянно принимать атрактилодес».

Это растение составляет основу многочисленных рецептов долголетия: Пилюли, не дающие стареть, знаменитого Хуана Фуцзина, Пилюли отроков из «Рецептов зала Сохранения долголетия господина Лю Сунши», Пилюли укрепления Истинной Ци из сборника «Рецепты зала Благодатного бамбука»...

Особенно благотворно корни атрактилодеса ланцетного действуют на людей с избытком Сырости и Мокроты, их аромат и теплые свойства высушивающим образом действуют на патогенную Сырость. В Древнем Китае крестьяне развешивали растение в своих домах для удаления «болотных миазмов».

АТРАКТИЛОДЕС ЛАНЦЕТНЫЙ ATRACTYLODES LANCEA

Свойства: теплые.

Вкус: острый, горький.

Действие: высушивает Сырость и оздоравливает Селезенку, изгоняет Ветер и Сырость.

Вывести Воду: кукурузные рыльца

В европейской медицине кукурузные рыльца находят широкое применение как желчегонное и мочегонное средство. Настой, приготовленный из этого лекарственного сырья, способен вывести лишнюю воду у людей с избытком Сырости и Мокроты. За счет этого организм «влажных, сырых и рыхлых» людей становится более сухим.

КУКУРУЗА САХАРНАЯ ZEA MAYS

Свойства: нейтральные.

Вкус: сладкий.

Действие: выводит Воду и ликвидирует отеки, выводит Сырость и сгоняет желтуху.

Растворить и удалить Мокроту: ширококолокольчик крупноцветковый

Корни ширококолокольчика (платикодона) являются одним из особых компонентов, используемых в китайской фармакологии. Уникальность их действия на легкие выделяет их среди многочисленных растений с муколитическим и отхаркивающим действием. Чтобы понять, в чем состоит эта уникальность, нам нужно обратиться к теории китайской медицины.

Легкие управляют дыханием. Вдох и выдох, расправление и сжатие, подъем и опускание грудной клетки непрерывно сменяют друг друга. Вместе с тем в основе этих видимых проявлений функции органа лежит движение энергии-Ци. Гармоничная, упорядоченная смена движе-

ния Ци вверх и вниз, наружу и внутрь является залогом нормальной работы Легких. В этом случае дыхательные пути свободно проходимы, мокрота не скапливается. Если же в энергетическом механизме происходит сбой, то возникает застой, скапливается жидкость, образуется мокрота, появляются кашель, одышка, удушье.

Ширококолокольчик способен активизировать и восстанавливать гармонию движения энергии Легких, что делает его универсальным растением для профилактики скопления мокроты, лечения легочных болезней.

ШИРОКОКОЛОКОЛЬЧИК КРУПНОЦВЕТКОВЫЙ PLATYCODON GRANDIFLORUM

Свойства: нейтральные.

Вкус: горький, острый.

Действие: улучшает распространение энергии Легких, растворяет и выводит мокроту, смягчает горло, удаляет гной.

Уникальные возможности ширококолокольчика максимально использованы в пилюлях *Цзе Гэн Вань*, которые на 100% состоят из корней этого растения.

*Цзе Гэн Вань (ФПЭ 1626) – «Пилюли
из ширококолокольчика» – изгоняют мокроту,
смягчают горло. Используются при кашле
с обилием мокроты.*

Другие лекарственные растения для выведения Сырости и Мокроты в китайской медицине

МАГНОЛИЯ ЛЕКАРСТВЕННАЯ MAGNOLIA OFFICINALIS

Свойства: теплые.

Вкус: горький, острый.

Действие: высушивает Сырость, двигает энергию, ликвидирует скопления, успокаивает одышку.

Кора магнолии обладает сильным ароматом и высушивающим действием, а также двигает энергию. Для лиц с конституциональным скоплением Сырости и Мокроты характерно развитие порочного круга патогенеза. Мокрота и Сырость блокируют энергетический механизм, в свою очередь застой Ци ускоряет и усиливает формирование Мокроты и Сырости. Магнолия с ее высушивающим идвигающим действием способна разорвать этот патологический замкнутый круг. Схожим действием обладают также бутоны, которые можно включать в состав оздоровительных чаев.

АЛЬПИНИЯ КАТСУМАДЫ ALPINIA KATSUMADAI

Свойства: теплые.

Вкус: острый.

Действие: высушивает Сырость и двигает энергию, согревает Селезенку и Желудок, прекращает рвоту.

Подобно магнолии сочетает высушивающее идвигающее действия.

Лекарственные средства китайской медицины для выведения Сырости и Мокроты

Цзюй Хун Вань (ФПЭ 248) – «Пилюли с цедрой мандарина» – очищают легкие, растворяют мокроту, прекращают кашель. Используются при кашле с обильной мокротой, плохо отходящей мокроте, заложенности в груди, сухости в горле.

Су Цзы Цзян Ци Вань – «Пилюли с семенами периллы, опускающие энергию» – опускают энергию и растворяют Мокроту, согревают Почки и улучшают восприятие энергии. Используются при противотоке энергии и скоплении Мокроты, кашле и одышке, заложенности в области груди и диафрагмы.

Бань Ся Хоу По Вань (ФПЭ 912) – «Пилюли с пинеллией и корой магнолии» – двигают энергию и рассеивают скопления, опускают противоток и растворяют Мокроту. Используются при застое энергии и скоплении Мокроты, чувстве кома в горле, заложенности и тяжести в области груди и диафрагмы, кашле, рвоте.

У Лин Вань (ФПЭ 611) – «Пилюли из пяти компонентов с порией» – согревают Ян и улучшают трансформацию энергии, выводят Воду и Сырость. Используются при недостаточной трансформационной функции энергии Мочевом Пузыря, скоплении Воды и Сырости, задержке мочи, отеках, тяжести в животе, тошноте, жидком стуле, жажде при отсутствии желания пить.

Нэй Сяо Ло Ли Вань (ФПЭ 1623) – «Пилюли, рассасывающие уплотнения внутри шеи» – размягчают уплотнения и рассеивают скопления. Используются при скоплении Мокроты и образовании узлов на шее, отечности и боли.

Эр Чэнь Вань (ФПЭ 1611) – «Пилюли с двумя старыми» – описаны ранее.

Цзе Гэн Вань (ФПЭ 1626) – «Пилюли из ширококолокольчика» – описаны ранее.

Также можно использовать и пилюли, применяемые при конституциональном типе застоя энергии:

Му Сян Шунь Ци Вань (ФПЭ 424) – «Пилюли с аукляндией и сытью, упорядочивающие энергию».

Юэ Цзюй Бао Хэ Вань (ФПЭ 1705) – «Пилюли с гарденией и лигустиком, сохраняющие гармонию».

Сян Ша Чжи Чжу Вань – «Пилюли из аукляндии, кардамона, помаранца и атрактилодеса».

Скопление Сырости и Жара

«天之热气下，地之湿气上，人
在是气之中，无隙可避。」

(«伤寒绪论»)

«Жаркая энергия неба опускается,
влажная энергия земли поднимается, человек
находится посреди этих энергий, и нет
щели, куда бы можно было скрыться».

(«Последовательные рассуждения о ранах Холода»)

Скопление Сырости и Жара – комплекс конституциональных особенностей, развивающийся вследствие скопления патологических Сырости и Жара.

КЛИНИЧЕСКИЙ СЛУЧАЙ

Скопление Сырости и Жара у господина Р.

Молодой человек Р. с сальной кожей и жирными волосами. В углах красных слезящихся глаз скопились желтоватые липкие выделения. Основная жалоба, с которой он обратился, носит несколько интимный характер: потливость и периодическое покраснение в паховой области. Р. уже побывал на консультации у дерматолога, который после проведенного обследования сказал, что никакого серьезного заболевания нет, это просто такая особенность организма, и посоветовал уделить большее внимание гигиеническим процедурам.

Если посмотреть на этот случай с позиций китайской медицины, то здесь мы имеем дело с конституциональным типом Сырости и Жара. И проблема вовсе не в недостаточной гигиене, тем более что упрекнуть Р. в данном плане совершенно не в чем. Просто у него в организме наличествуют избыточные Сырость и Жар, которые проявляют себя покраснением и мокнутием.

После того как Р. скорректировал соответствующим образом диету и попил специальный чай для удаления Сырости и Жара, в течение двух месяцев постепенно прекратились выделения из глаз, волосы и кожа стали значительно менее сальными, а интимная проблема полностью прошла.

Конституциональное скопление Сырости и Жара – сочетание патологических факторов с противоположными свойствами

Конституциональный тип скопления Сырости и Жара является своеобразным типом, который сочетает в себе и особенности избытка Ян, и особенности скопления Сырости и Мокроты. Такой человек является «горячим» и «влажным». В его организме имеются два вредоносных фактора с противоположными свойствами: Жар – патологический Огонь, относится к категории Ян, обладает свойством подниматься вверх; Сырость – патологическая Вода, относится к категории Инь, обладает свойством опускаться вниз.

В результате мы видим признаки, которые свидетельствуют и о наличии Жара, и о скоплении Сырости. Скользящий (Сырость) частый (Жар) пульс, покраснение (Жар) и мокнутие (Сырость), горячие (Жар), но не обжигающие (из-за наличия Сырости) кожные покровы, желтый (Жар) жирный (Сырость) налет на языке...

Самой главной и часто встречающейся патогенетической особенностью, которая приводит к скоплению этих двух противоположных факторов, является длительно существующий застой, который приводит, с одной стороны, к нарушению обмена и задержке Жидкостей, а с другой стороны, к образованию Жара.

Какие причины могут привести к скоплению Сырости и Жара?

Конституциональное скопление Сырости и Жара проявляет себя «горячими» и «влажными признаками».

Причины формирования скопления Сырости и Жара:

- ✓ **Врожденное скопление Сырости и Жара:** такой тип конституции может унаследоваться от одного или обоих родителей.

- ✓ **Длительное пребывание в жарких влажных условиях:** проживание в тропическом или субтропическом влажном и жарком климате, длительное нахождение в жарких влажных помещениях.
- ✓ **Нерациональное питание:** чрезмерное употребление жирной, сладкой пищи.
- ✓ **Злоупотребление алкогольными напитками:** алкогольные напитки, особенно крепкие, обладают свойствами Жара и Сырости.
- ✓ **Длительно существующий застой:** застой энергии с течением времени может приводить к замедлению тока и скоплению Жидкостей, формированию Жара.

Определите, есть ли у вас скопление Сырости и Жара

Скопление Сырости и Жара проявляет себя «горячим переувлажнением».

- ✓ **Основные признаки:** жирное, сальное лицо, жирный, блестящий и красный нос, прыщи, чувство горечи во рту, чувство тяжести в теле.
- ✓ **Сопутствующие признаки:** сухость во рту, беспокойство, покраснение глаз, обильные выделения из глаз, жирный или сладкий привкус во рту, потливость, особенно сильно потеет голова, пот густой, липкий, стул сухой или жирный, липкий, цвет мочи желтый, темный, у женщин желтоватые бели, у мужчин влажная мошонка.
- ✓ **Общие особенности организма:** снижение устойчивости к воздействию Сырости и Жара, плохое самочувствие в жаркую влажную погоду, любовь к холоду, склонность к избыточной массе тела.

- ✓ **Психоэмоциональные особенности:** раздражительность, гневливость.
- ✓ **Диагностика по языку:** красный язык с желтым скользким или жирным налетом.
- ✓ **Диагностика по пульсу:** скользкий (*хуа*) частый (*шо*) пульс.

ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ СОВЕТ

Высуньте язык и посмотритесь в зеркало. Если вы видите следующие признаки, то у вас скопление Сырости и Жара:

- ✓ *красный цвет языка;*
- ✓ *толстый, желтый, жирный налет.*

ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ КОСМЕТОЛОГОВ!

Для лиц, относящихся к конституциональному типу скопления Сырости и Жара характерна жирная, сальная кожа с обилием красных прыщей.

«Нет ли у меня скопления Сырости и Жара?» – спросите вы. Ответить на этот вопрос вам поможет следующий тест.

Тест для определения конституционального скопления Сырости и Жара:

1. У меня жирное, сальное лицо.
2. У меня постоянно появляются прыщи.
3. У меня блестящий, красный, сальный нос.
4. Я люблю есть сладкое.
5. Меня периодически беспокоит чувство горечи во рту.

6. Я ощущаю тяжесть во всем теле.
7. Я постоянно потею, особенно сильно потеет голова.
8. У меня есть избыточный вес.
9. Я плохо переношу жаркую влажную погоду.
10. Я плохо переношу русскую баню.
11. У меня бывает жирный привкус во рту.
12. У меня бывает сладкий привкус во рту.
13. У меня очень липкий, густой пот с резким запахом.
14. Я раздражительный.
15. У меня темная, желтая моча.
16. Я регулярно пью алкогольные напитки.
17. Я ем много жирной пищи.
18. Я ем много сладкого.
19. Я страдаю от себореи.
20. Мой язык покрыт желтым жирным налетом.
21. У меня влажная мошонка/у меня есть желтоватые бели.
22. У меня постоянно скапливаются выделения в углах глаз.
23. Мне все время кажется, что у меня грязное лицо.
24. У меня часто бывает жирный стул.
25. После употребления острой пищи мне становится плохо.

Чем больше вы дадите положительных ответов, тем у вас более выражено скопление Сырости и Жара. Если число таких ответов у вас составляет 10 или более, то можно сказать, что у вас конституциональное скопление Сырости и Жара.

Спросите себя, в чем причина этого состояния. Проанализируйте свой образ жизни и избавьтесь от вредных привычек. Обратите особое внимание на рацион питания, приведите в гармонию эмоции.

Обратитесь к специалисту по китайской медицине, он поможет вам составить индивидуальную программу коррекции состояния организма. При необходимости пройдите курс лечения, направленный на удаление Сырости и Жара.

Болезни при конституциональном скоплении Сырости и Жара

Камни – патологический продукт, образующийся вследствие скопления Сырости и Жара

Когда в организме человека длительное время персистируют патогенные факторы Сырости и Жара, это приводит к сгущению Жидкостей, кристаллизации и отложению солей, пигментов, холестерина, развитию воспаления. В результате образуются камни. Как правило, человек страдает от камней в желчном или мочевом пузыре. Следовательно, своевременная борьба с Сыростью и Жаром Печени, Желчного Пузыря или Мочевое Пузыря является важным элементом профилактики желчно- и мочекаменной болезни.

ЧУДОДЕЙСТВЕННЫЕ СРЕДСТВА!

Лун Дань Се Гань Вань – средство для выведения Сырости и Жара из Печени и Желчного Пузыря

Лун Дань Се Гань Вань переводится как «Пилюли с горечавкой, очищающие Печень», это один из самых популярных рецептов классической китайской медицины. Они очищают Печень, желчные протоки, Желчный Пузырь от Сырости и Жара. Периодическое применение этого средства может стать отличным способом профилактики желчнокаменной болезни.

Лун Дань Се Гань Вань (ФПЭ 241) – «Пилюли с горечавкой, очищающие Печень» – очищают Печень и Желчный Пузырь, выводят Сырость и Жар. Используются при скоплении Сырости и Жара в Печени и Желчном Пузыре: головокружении, покраснении глаз, шуме и заложенности в ушах, отечности и боли в ушах, боли в боках, горечи во рту, рези и боли при мочеиспускании, потемнении и покраснении мочи, желтых гнойных белях.

Шэнь Ши Тун Кэ Ли – средство для выведения Сырости и Жара из Почек и Мочевого Пузыря

В случае же мочекаменной болезни можно порекомендовать другое средство китайской медицины – Шэнь Ши Тун Кэ Ли.

Шэнь Ши Тун Кэ Ли (ФПЭ 639) – «Экстракт для выведения камней из почек» – выводит Жар и удаляет Сырость, двигает Кровь и прекращает боли, растворяет камни, выводит камни. Используется при камнях в почках, мочевыводящих путях.

Геморрой – Сырость и Жар в Толстом Кишечнике

Многим представителям рода человеческого не понаслышке знакомо это мучительное заболевание, которое является своеобразной расплатой за возможность прямохождения. Несмотря на многочисленные способы оперативного, медикаментозного, народного лечения, этот недуг все равно остается очень распространенным.

В китайской медицине геморрой есть не что иное, как скопление Сырости и Жара в Толстом Кишечнике.

Врачи Поднебесной создали очень эффективное средство для лечения этого состояния – пилюли *Ди Юй Хуай Цзяо Вань*.

ЧУДОДЕЙСТВЕННЫЕ СРЕДСТВА!

Ди Юй Хуай Цзяо Вань (ФПЭ 1111) – «Пилюли с кровохлебкой и софорой» – рассеивают Ветер и охлаждают Кровь, выводят Жар и увлажняют. Используются при Полном Жаре в кишечнике, Огне Толстого Кишечника, Ветре в кишечнике; крови в каловых массах, геморрое, мокнущих язвах, диарее Сырости и Жара, отеке и боли в области ануса.

Диетические рекомендации при скоплении Сырости и Жара

Ешьте больше маша и других бобовых

Маш – это зеленая фасоль небольшого размера, особенно распространена в странах Центральной Азии. Также является чрезвычайно популярным в Китае средством для смягчения воздействия летнего зноя. Из маша готовят компот, который придает бодрость и гарантирует отличное самочувствие в жаркую погоду. Из него даже изготавливают мороженое, на удивление, довольно вкусное. Маш помогает при одышке, отеках, олигоурии. Его рекомендуют больным гипертонической болезнью, атеросклерозом, сахарным диабетом, воспалительными заболеваниями почек.

МАШ

Свойства: холодные. **Вкус:** сладкий.

Действие: выводит Жар и Яд, ликвидирует Зной, выводит Воду.

Из него можно изготовить большое количество разнообразных блюд, которые подойдут человеку конституционального типа Сырости и Жара.

Не только маш, но и другие многочисленные бобовые эффективно выводят Сырость и Жар:

ЗЕЛЕНОСТРУЧКОВАЯ ФАСОЛЬ

Свойства: нейтральные. **Вкус:** сладкий, пресный.

Действие: удаляет Жар, стимулирует мочевыделение, ликвидирует отеки.

В отварном виде является прекрасным гарниром, эффективно борется со свободными радикалами.

ЛОБИЯ (ГИАЦИНТОВЫЕ БОБЫ)

Свойства: нейтральные. **Вкус:** сладкий.

Действие: оздоравливает Селезенку и гармонизирует Желудок, растворяет Сырость и ликвидирует Жар и Зной.

В России более известна как декоративная культура, хотя ее молодые стручки и бобы с древних времен используются в пищу. Лобия, индийские бобы, гиацинтовые бобы, долихос лобия – под такими названиями известно это растение, происходящее родом из Индии. Великий Ли Шичжэнь писал: *«Лобия, свойства ее нейтральные, приводит Центр в гармонию, это зерна Селезенки... которые специально используются для лечения заболеваний Срединного двorca».*

ВИГНА

Свойства: нейтральные. **Вкус:** сладкий.

Действие: оздоравливает Селезенку и восполняет Почки, стимулирует мочевыделение и выводит Сырость.

Еще один редкий вид фасоли, названный в честь итальянского ботаника Доменико Вигна. Издревле выращиваемый в Азии, в настоящее время завоевывает все большую популярность и на Западе.

СОЯ

Свойства: нейтральные. **Вкус:** сладкий.

Действие: восполняет Селезенку и питает энергию, выводит Жар и Яд.

Диетологи ее называют королевой бобовых растений, недаром в любом более-менее крупном супермаркете под продукцию из соевых бобов часто выделен целый небольшой отдел. В Китае очень популярным является соевое молочко, которое является важной частью завтрака. Соя, приготовленная во всех видах, должна стать важной частью рациона всех лиц с избытком Сырости и Жара. Биологически активные вещества, содержащиеся в сое, замедляют процессы старения, снижают содержание липидов в крови, предотвращают развитие онкологических заболеваний.

КРАСНЫЙ МАШ

Свойства: нейтральные. **Вкус:** сладкий, кислый.

Действие: оздоравливает Селезенку и выводит Воду, выводит Яд и ликвидирует отеки.

По своим лечебным свойствам сходен с традиционным зеленым машем, но при этом многие китайские диетологи, учитывая красный цвет, используют его в том случае, когда Сырость и Жар оказывают неблагоприятное воздействие на Сердце. В китайской медицине также используется для лечения отеков, задержки мочи, опрелости ног. Суп, сваренный из этих бобов и карпа, является отличным средством для выведения Сырости.

ГОРОХ

Свойства: нейтральные. **Вкус:** сладкий.

Действие: восполняет энергию Селезенки и Желудка, выводит Жар и Яд.

И в виде традиционного русского горохового супа, и в виде гарнира «зеленый горошек» поможет избавиться от патогенных Сырости и Жара.

БОБЫ САДОВЫЕ

Свойства: нейтральные. **Вкус:** сладкий.

Действие: восполняют Селезенку и питают Желудок, выводят Жар и Сырость.

Многие аминокислоты, содержащиеся в белке бобов, не синтезируются в организме человека и являются абсолютно необходимыми в процессах обмена веществ.

Познакомьтесь – погостемон каблин

Погостемон каблин – мало кому скажет что-либо название этого растения, однако многие при этом не раз вдыхали аромат масла пачули. Вместе с тем это эфирное масло получается именно из погостемона, а пачули – его индийское название.

Погостемон – одно из самых известных растений, помогающих переносить летний зной. Многочисленные прохладительные напитки на его основе заполняют полки магазинов в южных китайских провинциях. Вы и сами можете их приготовить в домашних условиях из высушенной травы пачули.

Замечательным также является его действие, которое китайцы характеризуют следующим образом: «Улучшает восприятие Воды и Земли». Что это значит? Погостемон способен улучшать восприятие напитков и пищи в случае кишечных расстройств, связанных со сме-

ной привычного режима питания, помогает при отравлениях, характерных для жаркого влажного климата. Он является лучшим другом путешественников, у которых случилось «что-то не то с животом». Помимо этого погостемон помогает при летней простуде, тепловом ударе.

Подобным действием обладает и масло пачули, так что вы вполне можете воспользоваться эффектом применения этого растения и посредством ароматерапии.

ПОГОСТЕМОН КАБЛИН
POGOSTEMON CABLIN

Свойства: слегка теплые.

Вкус: острый.

Действие: растворяет Сырость, удаляет Зной, прекращает рвоту.

Из погостемона и других лекарственных растений изготавливаются знаменитые пилюли *Хо Сян Чжэн Ци Вань*, которые максимально полно проявляют его чудесные целебные свойства.

Хо Сян Чжэн Ци Вань (ФПЭ 621) – «Пилюли с погостемоном, нормализующие энергию» – купируют поверхностный синдром и растворяют Сырость, двигают энергию и гармонизируют Селезенку и Желудок. Используются при поражении внешним Ветром и Холодом, при внутреннем застое и повреждении Сыростью; при боли и тяжести в голове, заложенности в груди и диафрагме, распирании и боли в желудке и животе, рвоте и поносе.

Исключите алкогольные напитки

Алкогольные напитки – жидкости с горячими янскими свойствами, они могут способствовать образованию в организме Сырости и Жара. Поэтому лица с избытком этих патогенных факторов должны максимально избегать приема алкоголя.

Ограничьте сладкую и жирную пищу

Сладкий вкус относится к категории Ян, жирные свойства пищи провоцируют застой энергии. В результате в организме возникает избыток янского Огня, нарушается обмен Воды и скапливается Сырость.

Перечень продуктов, рекомендуемых лицам со скоплением Сырости и Жара

Помимо перечисленных выше бобовых этим людям можно порекомендовать следующие продукты:

РЕДИС

Свойства: прохладные. **Вкус:** острый.

Действие: выводит Жар и порождает Жидкости, открывает Желудок и оздоравливает Селезенку, упорядочивает ток энергии и растворяет Мокроту, улучшает пищеварение и ликвидирует застой.

Употребление нескольких редисок в начале еды позволит подготовить желудок к приему пищи или, как говорят китайцы, «откроет Желудок», а также служит отличным средством профилактики застоя в Желудке и кишечнике. Редис является хорошим средством для лечения кашля с обилием мокроты. Сок из него помогает при фарингитах, тонзиллитах, осиплости голоса.

РОСТКИ БАМБУКА

Свойства: прохладные. **Вкус:** сладкий.

Действие: выводят Жар и растворяют Мокроту, способствуют перевариванию пищи, гармонизируют Центр.

Являются отличным средством профилактики гипертонии и гиперлипидемии. В китайской диетологии применяются при Пустоте Селезенки и скоплении Сырости, слабости, отечности, снижении аппетита и жидком стуле. Также стимулируют перистальтику кишечника. Способствуют снижению массы тела у лиц с конституциональным скоплением Сырости и Мокроты. Выводят Сырость и Жар.

ПАПОРОТНИК

Свойства: холодные. **Вкус:** сладкий.

Действие: выводит Сырость и Жар, опускает Ци и растворяет Мокроту, прекращает кровотечения.

Молодые побеги папоротника – популярное блюдо китайской и корейской кухни. Упоминание о пищевом употреблении этого растения встречается уже в древнейшем литературном памятнике «Книга песен» («Ши цзин»). Даосы называли его «горной драгоценностью» и считали важным средством Пути пестования жизни и обретения долголетия.

ТУНА

Свойства: нейтральные. **Вкус:** горький, вяжущий.

Действие: выводит Жар и Яд, убивает паразитов.

Ранней весной в Китае можно наблюдать следующую картину – во всех овощных магазинчиках и лавках висят груды красноватых листьев. Это листья дерева туна китайская, молодые листья которого являются прекрасным лечебным продуктом питания. В настоящее время они вызывают пристальный интерес фармакологов всего мира,

так как исследования показали, что эти листья обладают мощным противоонкологическим действием.

Чай «восьми драгоценностей» для выведения Сырости и Жара

Культура так называемых чаев «восьми драгоценностей» составляет отдельный раздел в китайском Пути пестования жизни. В состав этих чаев входят, как правило, восемь компонентов, которые соответствуют мировому порядку, выражаемому восьмью триграммами.

Чай «восьми драгоценностей» для выведения Сырости и Жара:

- ✓ листья бамбука – 1,5 г;
- ✓ корни солодки – 3 г;
- ✓ плоды гардении – 1 шт.;
- ✓ бутоны жимолости – 1,5 г;
- ✓ желтые цветы хризантемы – 2–3 шт.;
- ✓ листья мяты – 1,5 г;
- ✓ высушенные корки арбуза – 3 г;
- ✓ зеленый чай – 1,5 г.

Такой чай лучше всего заваривать в пиалу с крышкой. В одну порцию можно подливать кипяток несколько раз.

Чудодейственные точки, которые позволят вам избавиться от скопления Сырости и Жара

Для того чтобы удалить Сырость и Жар, вы можете воспользоваться тысячелетним опытом китайских мастеров иглоукалывания и прижигания. Даже однократный простой массаж определенных точек способен оказать эффект. Регулярный же точечный массаж позволит вам выйти из состояния предболезни и достичь гармонии.

ИНЬ-ЛИН-ЦЮАНЬ (RP 9) 阴陵泉

Название: «инь» – Инь, «лин» – холм, «цюань» – источник. Инь-лин-цюань – «источник под холмом на иньской стороне». Точка расположена на внутренней стороне ноги под медиальным мышцелком большеберцовой кости.

Локализация: в углублении у нижнего края медиального мышцелка большеберцовой кости (рис. 39).

Действие: выводит Воду и сцеживает Сырость, оздоравливает Селезенку, восстанавливает проходимость Тройного Обогревателя.

Точка-устье канала Селезенки, относится к элементу Вода. При скоплении Сырости и Жара инь-лин-цюань способствует выведению патогенной Сырости.

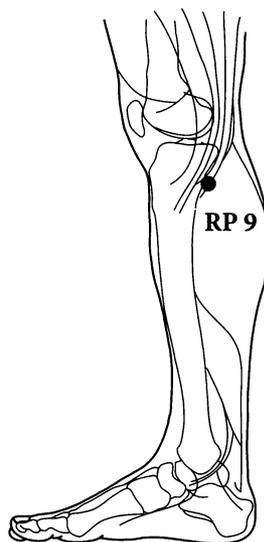


Рис. 39. Точка инь-лин-цюань (RP 9)

ПЯНЬ-ЛИ (GI 6) 偏历

Название: «пянь» – наискосок, «ли» – проходить, пересекать. Пянь-ли – «проход наискосок». От точки канала толстого кишечника пянь-ли отходит ответвление к каналу легких.

Локализация: на 3 цуня выше кожной складки лучезапястного сустава на тыльной поверхности предплечья с лучевой стороны. Точка расположена на линии, соединяющей точки GI 5 и GI 11. Для нахождения этой точки можно использовать простой способ – скрестите руки через промежутки между большими и указательными пальцами, точка пянь-ли будет находиться в углублении у кончика среднего пальца, вытянутого вдоль лучевого края предплечья (рис. 40).

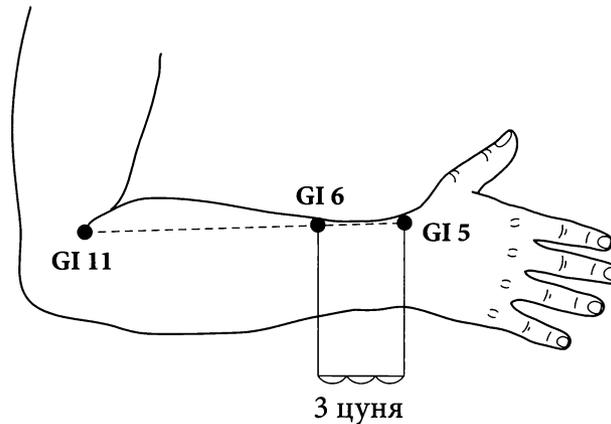


Рис. 40. Точка пянь-ли (GI 6)

Действие: улучшает распространение энергии Легких, выводит Воду, удаляет Жар, восстанавливает проходимость коллатералей.

Точка способна удалять и патогенную Сырость, и вредоносный Жар, что делает ее применение особенно востребованным в случае конституционального типа избытка Сырости и Жара.

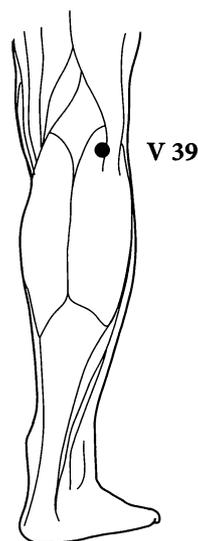


Рис. 41. Точка вэй-ян (V 39)

ВЭЙ-ЯН (V 39) 委阳

Название: «вэй» – изгиб, «ян» – Ян. Вэй-ян – «[расположенная] в изгибе на янской [стороне]». Точка расположена у янской наружной стороны на изгибе колена, в подколенной ямке.

Локализация: на наружном крае подколенной складки, с внутреннего края сухожилия двуглавой мышцы бедра (рис. 41).

Действие: восстанавливает проходимость водных путей и выводит Воду, восстанавливает проходимость Тройного Обогревателя.

Вэй-ян расположена на канале мочевого пузыря, удаляет Сырость.

Три «желтых»

Для выведения Сырости и Жара в китайской медицине широко используются три растения, лечебные части которых имеют желтый

цвет. Это корни шлемника, корни коптиса и кора бархата – их вместе называют «три желтых».

Они имеют тропность к различным частям нашего тела:

- 1) шлемник – выводит Сырость и Жар из верхней части туловища;
- 2) коптис – выводит Сырость и Жар из средней части туловища;
- 3) бархат – выводит Сырость и Жар из нижней части туловища.

Желтый № 1 – шлемник байкальский

Шлемник уже с глубокой древности используется в медицинских целях. Так же как и остальные его «два желтых друга», шлемник является уникальным горьким и холодным растением, способным и выводить Жар, и высушивать Сырость.

Это необычные растения, способные одновременно удалять эти два противоположных патогенных фактора. Именно они составляют основу различных рецептов, предназначенных для лиц с конституциональным скоплением Сырости и Жара. Одно только «но» способно омрачить таких людей – вкус большинства этих растений горький, и даже очень горький. В данном случае следует прислушаться к мудрости древних: *«Хорошее лекарство должно быть горьким»*.

Как уже было отмечено выше, шлемник выводит Сырость и Жар преимущественно из верхней части туловища.

ШЛЕМНИК БАЙКАЛЬСКИЙ SCUTELLARIA BAICALENSIS

Свойства: холодные.

Вкус: горький.

Действие: выводит Жар и высушивает Сырость, выводит Огонь и Яд, охлаждает Кровь и останавливает кровотечения, удаляет Жар и успокаивает плод.

Желтый № 2 – коптис китайский

Коптис – это самое горькое растение китайской медицины и одно из самых горьких в мире. «Его горечь славится на всю Поднебесную», – говорят китайцы. Ягода малина в русской культуре является символом сладкой жизни. «Не жизнь, а малина», – говорим мы. Если же несчастья и горестные события следуют одно за другим, китайцы производят: «Повесить желчный пузырь на коптисе», то есть к уже горькому из-за содержащейся внутри желчи пузырю добавить еще и коптис. Если взять основное действующее вещество растения коптин и развести с водой в соотношении 1:250000, полученный раствор будет все равно горьким.

Но если, невзирая на горечь, человек с избытком Жара и Сырости сможет выпить отвар или принять средства на его основе, то он сможет очистить от этих вредоносных факторов среднюю часть туловища.

КОПТИС КИТАЙСКИЙ COPTIS CHINENSIS

Свойства: холодные.

Вкус: горький.

Действие: выводит Жар и высушивает Сырость, выводит Огонь и Яд.

Желтый № 3 – бархат амурский

В Древнем Китае кору бархата использовали для обработки бумаги. Это придавало ей приятный желтоватый цвет и повышало устойчивость к влаге и гнили. В организме человека кора бархата выводит Сырость и Жар из нижней части туловища, завершая таким образом перечень «трех желтых».

БАРХАТ АМУРСКИЙ
RHODODENDRON AMURENSE

Свойства: холодные.

Вкус: горький.

Действие: выводит Жар и высушивает Сырость, выводит Огонь и Яд, удаляет Пустой Жар.

*Другие лекарственные растения для выведения
Сырости и Жара в китайской медицине*

ПОСКОННИК ФОРЧЕНА
EURATORIUM FORTUNEI

Свойства: нейтральные.

Вкус: острый.

Действие: растворяет Сырость, удаляет Зной.

В народной китайской медицине существует следующий способ, позволяющий пережить летний влажный зной без ущерба для здоровья. Для этого нужно носить на поясе пучок травы посконника. Это растение является отличным помощником в деле удаления излишних Сырости и Жара.

ГОРЕЧАВКА ШЕРОХОВАТАЯ
GENTIANA SCABRA

Свойства: холодные.

Вкус: горький.

Действие: выводит Жар и высушивает Сырость, выводит Огонь из Печени и Желчного Пузыря.

Выводит Сырость и Жар из Печени и Желчного Пузыря. Горечавка по-китайски лундань, что переводится как «желчь дракона». Она горькая, как желчь, действует на печень, элемент Дерево, с которым соотносится восток и созвездие Зеленый (Синий) Дракон.

ПОДОРОЖНИК АЗИАТСКИЙ
PLANTAGO ASIATICA

Свойства: холодные.

Вкус: сладкий.

Действие: сцеживает Сырость и прекращает понос, стимулирует мочевыделение, выводит Жар из Печени и просветляет глаза, выводит Жар из Легких и растворяет Мокроту.

Подорожник *«выводит мочу, но не уводит истинную энергию, выводит Воду, но сохраняет квинтэссенцию»*. Трава или семена растения сцеживают Сырость и при этом обладают холодными свойствами, что способствует нейтрализации Жара.

ПОЛЫНЬ ВОЛОСОВИДНАЯ
ARTEMISIA CAPILLARIS

Свойства: слегка холодные.

Вкус: горький.

Действие: выводит Сырость и Жар, стимулирует желчевыделение и сгоняет желтуху.

Выдающийся врач современности Чжан Сичунь писал, что полынь *«эффективно выводит Жар из Печени, ликвидирует застой в Желчном Пузыре»*. Является главным растением, излечивающим желтуху.

Лекарственные средства китайской медицины для выведения Сырости и Жара

Лю Хэ Дин Чжун Вань – «Пилюли шести гармоний, успокаивающие Центр» – удаляют Жар и выводят Сырость, гармонизируют Центр и улучшают пищеварение. Используются при поражении летним Зноем и Сыростью, застое энергии и скоплении пищи, ощущении холода и жара, головной боли, заложенности в груди, тошноте, рвоте, поносе, болях в животе.

Эр Мяо Вань (ФПЭ 6310) – «Пилюли из двух чудодейственных» – высушивают Сырость и выводят Жар. Используются при стекании Сырости и Жара вниз, покраснении, отечности и боли в области коленей и стоп, покраснении на нижних конечностях, белях, влажной зудящей мошонке.

Цзинь Цянь Цао Чун Цзи – «Сухой экстракт из вербейника» – выводит Сырость и Жар, восстанавливает проходимость при дизурии, ликвидирует отечность. Используется при горячей дизурии, песчаной дизурии, резах и боли при мочеиспускании, желтухе, потемнении и покраснении мочи, прыщах с отеком и гноем, укусах ядовитых насекомых и змей, желчнокаменной болезни, мочекаменной болезни.

Бай Дай Вань – «Пилюли от белей» – выводят Сырость и Жар, прекращают бели. Используются при стекании Сырости и Жара вниз, красно-белых белях.

Дан Гуй Ку Шэнь Вань – «Пилюли с дудником и софорой» – используются при Сухости Крови и Сырости с Жаром, прыщах на лице, зуде при экземе, ринофиме.

Цзи Гу Цао Цзяо Нан – «Капсулы с абрусом» – двигают Ци Печени и стимулируют желчевыделение, выводят Жар и Яд. Используются при острых и хронических гепатитах, холециститах, относящихся к синдрому Сырости и Жара Печени и Желчного Пузыря.

Лун Дань Се Гань Вань (ФПЭ 241) – «Пилюли с горечавкой, очищающие Печень» – описаны ранее.

Шэнь Ши Тун Кэ Ли (ФПЭ 639) – «Экстракт для выведения камней из почек» – описаны ранее.

Ди Юй Хуай Цзяо Вань (ФПЭ 1111) – «Пилюли с кровохлебкой и софорой» – описаны ранее.

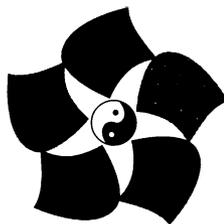
Хо Сян Чжэн Ци Вань (ФПЭ 621) – «Пилюли с погостемоном, нормализующие энергию» – описаны ранее.

Заключение

Кто-то из читателей скажет: «Я ответил на тесты всех девяти конституциональных типов и нигде не набрал 10 баллов. Как быть в таком случае?»

Поздравляем! Вы относитесь к гармоничному конституциональному типу. Но это не значит, что вы можете совсем не заботиться о своем здоровье. Понятие «гармоничный конституциональный тип» является довольно условным. В данном случае отклонение от состояния «абсолютной гармонии» не превышает 10 баллов. Но если вы внимательно проанализируете свои ответы, то увидите, что отклонение будет всегда. Просто у вас оно выражено в меньшей степени. Посмотрите, в каком тесте вы набрали максимальное количество баллов, это и будет ваш тип. Вам подходят все соответствующие рекомендации, но вы можете, учитывая ваше более близкое к гармонии состояние, уделять профилактическим процедурам меньше сил и времени.

Существуют также смешанные конституциональные типы: например, Пустоты энергии и Крови, застоя Крови в сочетании со скоплением Сырости и Жара... Тогда вы должны следовать рекомендациям, содержащимся в соответствующих двух или более разделах.



СИНОФАРМ

ТРАДИЦИОННАЯ
КИТАЙСКАЯ
МЕДИЦИНА

ПРОДУКЦИЯ

Компания «СИНОФАРМ» занимает лидирующие позиции на российском рынке по импорту фитопрепаратов из Китая.

Вся продукция изготавливается на основе натурального природного сырья растительного, минерального и животного происхождения ведущими китайскими производителями и производится в соответствии с международным стандартом качества GMP.

В ПОМОЩЬ ВРАЧУ

Компьютерные программы «Управление Здоровьем – РУНО» и «ТКМ-Эксперт-РУНО» для само- и дистанционной диагностики. Уникальный продукт для обучения и практического использования методов диагностики и лечения ТКМ.

СЕТЬ КЛИНИК

Сеть клиник «ПЯТЬ ЭЛЕМЕНТОВ» – эффективное сочетание последних достижений западной медицины и многовековых традиций восточной медицины в лечении различных заболеваний.

ОБУЧЕНИЕ

Учебно-методический центр «СИНОФАРМ», проводит обучение по традиционной китайской медицине (ТКМ) и методике назначения фитопрепаратов «Формула Пяти Элементов». Обучение проводят специалисты по ТКМ из лучших университетов Китая, а также опытные врачи рефлексотерапевты и фитотерапевты. Имеется возможность стажировки в Китае.

ИЗДАТЕЛЬСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Перевод и издание литературы по традиционной китайской медицине.



Сергей Владимирович Зайцев

**СОКРОВИЩНИЦА КИТАЙСКОЙ МЕДИЦИНЫ.
КОНСТИТУЦИОНАЛЬНЫЕ ТИПЫ**

Редакторы Т.Е. Соколова, Ю.А. Смирнова

Корректор Л.М. Шарапкина

Оформление и верстка Ф.М. Столяр

Подписано в печать 11.06.2014. Формат 70x100/16

Бумага офсет. Печать офсетная. Усл. печ. л. 22

Тираж 1000 экз. Заказ № 325

Издательство «СИНОФАРМ»

115114, Москва, ул. Летниковская, д. 5

Тел.: +7 495 981 4219, +7 800 333 9553

www.cinofarm.ru

Зайцев С. В., кандидат медицинских наук, длительное время учился и работал в ведущих учебных заведениях традиционной китайской медицины (ТКМ): Пекинский университет ТКМ, Академия китайской медицины КНР, Институт китайской медицины Синьцзянского медицинского университета, Международный Центр Цигуна Возможностей сознания «Хуася» провинции Хэбэй, НИИ уйгурской медицины г. Урумчи.



В совершенстве владеет современным и древним китайским языком.

Зайцев С. В. – автор многочисленных публикаций и книг по ТКМ. Ведет активную работу по адаптации теории китайской медицины для западных врачей, занимается популяризацией восточных методов лечения и профилактики как в России, так и в европейских странах.



СИНОФАРМ

ТРАДИЦИОННАЯ
КИТАЙСКАЯ
МЕДИЦИНА

ISBN 978-5-906234-04-9

