

12+



БЫТЬ
ЗДОРОВЫМ

ЗДОРОВО

Татьяна Панюшкина

Татьяна Панюшкина

Быть здоровым – здорово!

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=61647998

SelfPub; 2020

Аннотация

Болезнь в представлении медиков Востока зарождается не в органах, а в недрах разума, и только потом переходит на материальный уровень. Из года в год растет мощь современной медицины, увеличивается количество лекарственных препаратов, внедряются новые диагностические системы, но больных не становится меньше.

Почему при современных технологиях снижается продолжительность жизни? Почему, несмотря на обилие лекарственных средств, возрастной порог "старческих" болезней ежегодно снижается?

Татьяна Панюшкина 17 лет назад победила онкологию и с тех пор никогда не обращалась к врачам. В книге "Быть здоровым – здорово" представлены простые техники самооздоровления и поддержания иммунитета по методам китайской медицины.

Администрация сайта ЛитРес не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста

Содержание

Глава 1. Основы китайской медицины	6
Глава 2. Самооздоровление	14
Глава 3. Какие эмоции разрушают здоровье	54
Глава 4. Рекомендации и практики	62



Глава 1. Основы китайской медицины

Болезнь в представлении медиков востока зарождается не в органах и системах, а в недрах разума, а затем переходит на материальный уровень. При заболевании нашего тела существуют нарушения на уровне психики и эмоций.

Из года в год растет мощь современной западной медицины, увеличивается количество лекарственных препаратов, внедряются новые диагностические системы, проводятся сложнейшие реконструктивные операции, трансплантации органов и даже расшифровывается генетический код. Но почему тогда растет число больных и смертность, снижается продолжительность жизни, остаётся низким биологический предел жизни?

Основная причина заключается **в переоценивании возможностей западной** медицины.

Фармакологическое перенасыщение является одной из важнейших проблем современной западной медицины. В медицинских стационарах почти треть пациентов страдает

от лекарственной болезни, а 15% госпитализируются по этой же причине. Только в США ежегодно от осложнений лекарственной терапии погибает около 200 тысяч человек.

Как бы ни возрастала мощь медицины, болезни человека будут всегда идти вперед, обгоняя все технические и лечебные возможности.

В западной медицине больной человек потерялся среди медиков и узкопрофильных специалистов. В терапии произошло разделение на болезни уха, глаз, сосудов, желудка и т.д. На данный момент по данным Всемирной организации здравоохранения насчитывается более 80000 специалистов самого разного профиля. Врачи стали специализироваться в лечении только своего участка, но не всего организма.

На западе философия медицинской науки основана на том, что человек существует отдельно от своей природы. Его, как машину, можно разобрать на составные части. Такая сортировка деталей позволила западным врачам создать представление о больном элементе как о неисправной детали, отделяя часть от целого.

Китайская философия рассматривает человека, как замкнутую систему, которая включает в себя все органы и подсистемы в виде совокупности клеток, тканей и других ком-

понентов.

В этом и отличается подход медиков востока и запада к здоровью человека.

На западе для врачей заболевание – это цель. Подход восточных медиков другой: болезнь возникает в связи с нарушением природных законов, а уже после этого находится первопричина этих нарушений и человеку назначают лечение.

Чувствуете разницу? Западный врач лечит человека, а восточный – восстанавливает целостность организма и природы.

В наше современное время жизнь стала легче и комфортнее, но используя технологии, мы мало двигаемся, физическая активность снижается и здоровье от этого страдает от бессилия и болезней.

Китайские врачи знают, как выйти из этой ситуации: они утверждают, чтобы человеку быть здоровым, нужно следить за проходимостью его энергетических меридианов или каналов. Достаточно делать простую разминку.

Каждый канал отвечает за кровоснабжение и обеспечение

отдельного органа или системы, и когда с ним проблем нет, мы чувствуем себя хорошо.

Традиционная китайская медицина – это кладезь сакральных знаний, которые несколько тысячелетий назад были одолжены у даосских отшельников.

Согласно этой теории, тело человека представляет собой микрокосм в макрокосме, внутри которого протекают потоки энергии. Внутренняя энергия ци в теле движется по каналам, которые образуют систему.

Проще всего управлять каналами и активизировать внутреннюю энергию с помощью рук.

Размещаются они по следующей схеме:

1. большие пальцы отвечают за канал легких
2. указательные пальцы – за толстый кишечник
3. средние – за перикарда
4. безымянные – за желудок и выделительную систему
5. мизинцы – за канал сердца

6. Тыльная сторона ладони – это канал спины.

С помощью рук можно повлиять на весь организм.

Например, у вас проблемы с шейным отделом позвоночника и сердцем, это взаимосвязано. Повышается давление, врачи сразу заставляют пить таблетки, а в действительности их пить вовсе не нужно, так как это знак, что нарушено кровоснабжение мозга и работа шестого и седьмого шейного позвонков. Когда для деятельности не хватает крови, мобилизуется весь организм и начинается подкачка крови к мозгу. Таким образом повышается давление всего организма.

Сделайте простейшее упражнение, которое поможет решить эту проблему.

Вытяните руки вперед, представьте, что в руках вы держите стакан воды. Начинайте вращать руками вовнутрь, сделайте 150 повторений, потом точно также вращайте в наружную сторону, также 150 раз.

Если это упражнение повторять ежедневно, будет создаваться напряжение на плечевой пояс и будут вставать на место шейные позвонки, кровоснабжение мозга усилится и ваше общее давление будет падать без всяких лекарств.

Китайская медицина требует повторения и концентрации. Фиксируйте свое внимание на точке, которую прорабатываете.

В организме все взаимосвязано, вы воздействуете на одну точку, а от нее сигналы поступают во все связанные с ней органы. Коснуться самих органов невозможно, но если знать секреты и точки воздействия, то с ними можно поработать.

Когда мы стучим тыльными сторонами ладоней друг о друга, активируем задний срединный меридиан, который отвечает за все Ян меридианы, а это меридианы желчного пузыря, тонкого и толстого кишечника, желудка, мочевого пузыря.

Уделите внимание ногам. У нас на внутренней и внешней стороне ног расположено по три меридиана, которые связаны с работой желчного пузыря, желудка, мочевого пузыря, печени, селезенки и почек. Чтобы улучшить кровообращение в ногах, сядьте, приподнимите чуть-чуть ноги и начинайте синхронно вращать лодыжки 150 раз в одну сторону, потом вправо 150 раз.



Глава 2. Самооздоровление

2.1 За какой срок можно выздороветь

Болезнь, в представлении медиков востока, зарождается в недрах разума, а затем реализуется на материальном уровне и при заболеваниях физического тела приводит к нарушениям на уровне психики и эмоции.

Но из года в год растет мощь современной западной медицины, увеличивается количество лекарственных препаратов, специалистов, внедряются новые диагностические системы, проводятся сложнейшие операции, трансплантация органов расшифровывается генетический код.

А почему же тогда растет число больных и увеличивается смертность? Врачи западной медицины считают неизлечимыми такие заболевания как полиомиелит, сахарный диабет, бронхиальная астма, рак, лихорадка эбола, системная волчанка, ревматоидный артрит и болезни Альцгеймера, Паркинсона, герпес, гепатит, гипертония, ВИЧ, даже банальная

простуда считается неизлечимой.

Лечение простуды заключается в облегчении симптомов, при этом вирус остается. До сих пор пока не найдено решение этого вопроса. В этом признается современная западная медицина.

В нашем мире если человек заболел тяжелым заболеванием, то вероятность его полного выздоровления чрезвычайно мала. В западной медицине больной человек потерялся среди медиков-специалистов.

Простой пример. Врач-подолог лечит поражения ногтевых пластин, мозоли на подошвах ног, натоптыши, вросшие ногти, деформации пальцев, диабетическую стопу, трещины на пятках и т.д.

С точки зрения восточной медицины, это говорит о заболевании органов, а не стопы. Например, трещины на пятках – это проблемы с поджелудочной железой. Шишка на правом большом пальце стопы – это проблемы с печенью, а на левой ноге – с поджелудочной железой. Мозоли под большими пальцами на ногах связаны с остеохондрозом, на пятках – с неполадками в работе прямой кишки и геморроем, а у женщин ещё с маткой и ее функциями. Мозоли под передними пальцами ног – это воспалительные процессы в лим-

фосистеме.



А подковки вокруг пяток говорят о том, что начинаются неблагоприятные изменения в суставах. Постоянно влажные и потеющие холодные стопы говорят о дисфункции щитовидной железы, о дефиците кальция.

Поэтому подходы лечения на востоке и западе отличаются. На Западе для врача есть человек, у него соответствующее заболевание, которое нужно лечить.

А на востоке другие порядки.

Схематично это можно представить следующим образом: начинается всё с информационно-энергетических нарушений, затем идут биохимические изменения в организме, потом структурные на уровне органов, которые дают клинические проявления болезни.

Восстановление идет в том же порядке: сначала нужно осознать энергетические нарушения, исправить их, потом это приведет к биохимическим изменениям, структурным и тканевым на уровне органов.

Чтобы быть здоровым и чувствовать себя прекрасно не надо больших усилий, нужно лишь понять причинно-следственные связи, принять их, простить и поблагодарить себя

и всех вокруг и начать вести работу к здоровью.

2.2 Биологически активные точки

Есть в традиционной китайской медицине безопасная и эффективная **техника ян-шэн**, которая помогает во многих проблемных ситуациях со здоровьем.

Упражнение по стимулированию точки ян-шэн называют “возвращение молодости”. Его суть состоит в энергичном подтягивании ануса и промежности. Как считают адепты йоги, техника избавляет от дряхлости и позволяет сохранять тело молодым до глубокой старости.

Китайские целители считают, что в области точки **хуэй-инь**, которая расположена в промежности междуанусомиполовымиорганами,происходит трансформация энергии ци. Изначальная энергия ДаньТянь (нижний резервуар энергии) находится на уровне живота, опускается вниз к точке хуэй-инь, затем по срединным каналам и каналу чун-май распределяется по всему организму.

Если эта область расслаблена, то энергия цзы и цзын, которая у нас собирается в почках и в половых органах, вытекают из организма, что ведет к недостатку энергии, жизнен-

ной силы.

Поэтому так важно чтобы анус был не только закрыт, но и подтянут вверх. Только в этом случае изначальная энергия почек цзы не будет растрачиваться впустую.

Задне-срединный канал контролирует движение янской энергии и отвечает за янские органы (тонкий кишечник, толстый кишечник, желчный пузырь, желудок и мочевой пузырь), а **передне-срединный канал** отвечает за циркуляцию крови и за органы инь (печень, легкие, сердце, селезенка, поджелудочная железа и почки).

Канал чун-май отвечает за движение сексуальной энергии. Если регулярно практиковать упражнение “возвращение молодости”, то можно сохранить молодость не только души, но и тела.

Практиковать упражнение можно в любом возрасте. Если выполнять подтягивания ануса **не менее 100раз в день**, то через некоторое время вы увидите результат, с вами произойдут удивительные изменения!

Подтягивание ануса лучше всего выполнять из положения стоя, сидя или при ходьбе. Равняйтесь по оси, которая проходит от точки бай-хуэй до хуэй-инь. Потянитесь макушкой

вверх и втяните в себя анус.

При этом непроизвольно подтягиваются мышцы живота, а это тоже очень важное движение. Таким образом происходит непроизвольный массаж на полые органы внутри живота.

На первый взгляд упражнение очень простое, но это великолепный способ активизировать движение энергии ци по центральным каналам и укрепить весь организм. Не зря в трактате “16 правил ян-шэн” сказано, что зерновой проход (так в древности называли анус) следует всегда подтягивать. Известный целитель Сунь Сымяо тоже писал о важности этого упражнения. Он говорил, что зерновой проход следует сжимать и подтягивать вверх.

Если верхний проход открыт, а нижний заперт, то организм пребывает в состоянии комфорта: голос становится сильным, движением легким. Особенно полезно с подтягиванием ануса прижать кончик языка к верхнему нёбу.

Как советуют выполнять это упражнение в одном из древних медицинских трактатов:

“Вытянуть голову, как будто вас подвесили за веревочку, язык прижать к верхнему небу, глаза закрыть и поднять вверх, дышать носом и начинать сжимать и подтягивать

вверх анус, как будто бы вы его начинаете прямо вытягивать вверх к макушке. Сами вы в прямом положении”.

Это упражнение также предотвращает импотенцию, преждевременную эякуляцию, частое мочеиспускание и другие заболевания. Тренируя анус, женщины могут избавиться от такого неприятного явления, как недержание мочи, а мужчинам эти тренировки помогут избавиться от сексуальных дисфункций. Упражнения оказывают положительное влияние при таких хронических заболеваниях как коронарная болезнь, гипертония, варикозное расширение вен.

Подтягивания ануса позволяет предупреждать геморрой. Это также хороший способ восстановить нормальное состояние ануса после оперативного вмешательства. Упражнение улучшает кровообращение в области малого таза, стимулирует отток венозной крови, успокаивает анальный сфинктер и усиливает его способность к сокращению.

Это упражнение помогает улучшить кровообращение в области таза, уменьшить застойные явления и расширение вен, способствует восстановлению сфинктера, заживлению ран и трещин, предотвращает рецидивы заболеваний.

Профилактика и лечение недержания мочи, частое или затрудненное мочеиспускание, ведь очень многие женщины

страдают от непроизвольного мочеиспускания, особенно после родов или наступления климакса. Подтягивания ануса и промежности позволит улучшить кровообращение в этой области, вернуть упругость мышцам тазового дна.

Подтягивание ануса тренирует все мышцы тазового дна, укрепляет и делает их эластичными, помогает сузить влагалище, способствует приливу крови к половым органам и повышает сексуальное влечение. Для повышения мужской сексуальности это упражнение также благотворно, так как устраняет физиологические препятствия для эрекции, кроме того, помогает предотвратить заболевание простаты.

Выполнять упражнения можно несколько раз в день, постепенно увеличивать время и количество сокращений, можно освоить выполнение упражнений в разных позициях: стоя, сидя с прямой спиной, лёжа. Можно сначала сделать вдох затем сжать и подтянуть анус, в этот момент вы даже почувствуете, как импульс пройдет снизу вверх, прямо до макушки головы. Следует втягивать анус до момента, когда вы больше не сможете удерживать, а потом резко расслабиться.

Еще один очень интересный способ стимуляции точки хуэй-инь – сознательное прерывание мочеиспускания. Во время мочеиспускания сокращать мышцы,

останавливать выход мочи, а затем расслабить мышцы и продолжить мочиться, и так несколько раз.

Можно выполнять подтягивания ануса во время **практики брюшного дыхания**: лечь на спину, расслабить все мышцы, ладони положить на низ живота, вдох производить напряжением мышц живота и одновременно сжимать и втягивать анус, а на выдохе расслабляться.

Самое главное, практикуя упражнения не перенапрягайтесь. Не стремитесь быстро достичь эффекта, наращивайте нагрузку постепенно и тогда у вас будет великолепный результат.

2.3 Как вылечить кашель

Кашель при простудных заболеваниях начинается сам и вылечить его можно быстро. Но если его не лечить, он перерастает в хронический, от которого избавиться уже будет гораздо сложнее.

Чтобы вообще предупредить простуду и кашель, лучше всего по утрам, особенно во время вирусных периодов, пить горячую воду с лимонным соком (1/3 лимона) и с половиной

чайной ложки порошка куркумы. У народов востока эта специя является традиционным очень эффективным средством от кашля.

Также очень хорошо заваривать эвкалиптовый чай. Настоять 2 ст.л листьев на литр кипятка и пить 3 раза в день между едой. Таким же свойством обладает чай из сушеного розмарина: 1 ч.л на стакан кипятка.

Очень эффективным средством от кашля в домашних условиях является постоянное рассасывание меда без запивания водой. Это уникальный антибактериальный и противовоспалительный продукт. За день рекомендуется рассасывать 3-5 чайных ложек меда.

Также рекомендуется пить больше горячих напитков из ягод облепихи, шиповника, клюквы. Они вызывают слюноотделение, что хорошо смягчает горло.

2.4 Как лечить пневмонию

Сообщество врачей и международные исследования согласны, что лечить пневмонию необходимо дома, но под контролем специалиста. Поскольку в стационарах неблагопри-

ятные условия вызывает распространение любой инфекции.

По оценке ученых на лечение пневмонии в домашних условиях затрачивается в 20 раз меньше денежных средств, чем в стационаре.

Безусловно, окончательное решение по вопросу лечения пневмонии дома дает врач, и это связано со сложностью течения заболевания.

После постановки диагноза, врач назначает домашнюю терапию. Все предписания врача обязательно соблюдать.

Но также можно включить в терапию средства Традиционной Китайской Медицины, которые не противоречат, а, наоборот, помогают быстрейшему излечению от пневмонии.

Во время сна организм больного более восприимчив к медикаментам, поэтому **эффективность лечения возрастает ночью**, когда бактерии впадают в спячку.

Днем лучше всего соблюдать постельный режим, принимать обильное теплое питье, проветривать помещение и увлажнять воздух, делать согревающие компрессы.

По возможности провести **чистку толстого кишечника**

ка. Чистота кишечника – основа здоровья легких. Введите в рацион как можно больше не только воды, но и клетчатки. Исключите на этот период мясо и молоко.

Обратите внимание на метод принудительного чихания. Скатайте тонкую длинную трубочку из бумажной салфетки. Осторожными вращательными движениями введите трубочку в ноздрю. Раздражая полость носа, нужно добиться чихания. Лучше всего чихнуть раз десять, так, чтобы выступил пот. Таким методом можно вывести из организма холодный ци, не дать ему укорениться в теле.



2.5 Как восстановиться после пневмонии

Восстановление после перенесенной пневмонии – процесс долгий, время реабилитации зависит от возраста и общего состояния организма. Ведь пневмония – это повреждение легких, интоксикация всего организма. Также это кислородное голодание, развитие дыхательной недостаточности.

Плохое самочувствие и слабость после пневмонии связаны с **дефицитом железа**, так как оно очень активно потребляется организмом во время воспалительных процессов.

Поэтому включите в свой рацион железосодержащие продукты, например, гречка не

вареная, а распаренная, в ней самое большое содержание железа. А также яблоки, печень, икра.

Также для восстановления очень важен **режим сна**: нужно больше спать. Чаше проветривайте помещения, следите за уровнем влажности. Для органов дыхания оптимальная влажность 40-60%. При необходимости приобретите увлаж-

нитель воздуха.

Также очень хорошо употреблять **продукты питания или БАДы с витамином Д**. Чаще принимать солнечные ванны, но не злоупотреблять этим.

Придерживайтесь сбалансированной диеты с достаточным количеством белка, как можно **больше пейте воды**. Обязательно включите в свой рацион овощи и фрукты, чтобы в пище было большое количество клетчатки. Она очищает толстый кишечник и способствует восстановлению на клеточном уровне.

Витамины групп А, Е, С выступают в качестве антиоксидантов и защищают клетки от разрушения. Их можно получать из яиц, молочной продукции, растительного масла, овощей и фруктов. Витамины группы В участвуют в иммунных процессах. Они содержатся в говядине, рисе, яйцах. Фолиевая кислота нужна для процессов кроветворения. Ее можно получить из зелени: укроп, петрушка, листья салата.

К физической нагрузке нужно подходить дозированно. Пешие прогулки нужны, но главное не переусердствовать. Обязательно делайте



бые дыхательные упражнения, они способствуют улучшению микроциркуляции и восстановлению легочных тканей.

Для восстановления организма после пневмонии показан **вибрирующий массаж**: просто простукивать грудную клетку. Или попросить кого-то из домашних постучать по спине кулачками. Такой массаж поможет очистить дыхательные пути от слизи. Это профилактика застойных явлений в легких.

2.6 Чистка сосудов головного мозга

Почти у 80% населения имеется “Вдовий горбик” сзади на шее. С возрастом шейные позвонки смещаются, развивается остеохондроз и пережимает сосуды, питающие головной мозг.

Любое нервное потрясение сопровождается напряжением мышц шеи. При любом стрессе нам хочется вжать голову в плечи, чтобы защититься.

Возникает спазм мышц шейного и грудного отдела, нарушается микроциркуляция крови и питания окружающих

тканей, межпозвонковые диски и связки расслабляются, позвонки становятся нестабильными, пережимаются сосуды.

Чаще всего виновник всех бед – первый шейный позвонок – Атлант, а также смещение 6 и 7 шейных позвонков.

Шейно-воротниковая зона постоянно испытывает большую нагрузку. Именно здесь возникают основные причины плохого кровоснабжения сосудов головного мозга, а поскольку от воротниковой зоны нервные окончания, суставы и мышцы идут по всему организму, то и проблемы начинаются во всём теле.

Вы можете протестировать себя, а заодно снимите боль и поможете позвонкам..

Если больно повернуть голову в сторону – это функциональный блок в первом шейном позвонке. Если при повороте или наклоне головы появляется боль, наклоните голову в противоположную сторону.

Обратите внимание, уменьшилась ли боль? Если стала меньше, значит, идёт защемление нервов. При наклоне в противоположную сторону вы как бы высвобождаете нерв, и боль становится меньше. Пропальпируйте это место, затем

положите руки на голову, одна рука сцеплена пальцами с другой, и сделайте лёгкие нажатия на голову на выдохе.

Если боль стала меньше, это была компрессия нервных окончаний. Делайте движения очень аккуратно и медленно.

2.7 Как убрать бляшки в артериях

Нужно понимать, что лечение атеросклероза и бляшек – это долгая история. Сама болезнь развивается не один десяток лет. Только 20-25 лет атеросклероз протекает бессимптомно, а потом начинаются проблемы: инфаркты, инсульты, боли в сердце, аритмия.

Эффективное средство для лечения атеросклероза – чеснок.

Ешьте ежедневно по 3-5 зубчика чеснока. Чтобы польза от него была более ощутима, за 15-20 минут до еды измельчите его и дайте ему постоять на воздухе. В это время в нём активизируются соединения серы..

Старайтесь есть отварные, запеченные или приготовленные на пару блюда.

При атеросклерозе полезно чаще бывать на свежем возду-

хе, гулять, играть в подвижные игры, трудиться. Чем больше физическая нагрузка, тем лучше для сосудов.

Очень действенный рецепт для очистки сосудов шеи от холестериновых бляшек.

Метод один из щадящих, но очень действенный. Эту процедуру рекомендуется проводить два раза в год.

Очистить грецкие орехи.

Растереть их до кашеобразного вида, положить в стеклянную посуду и оставить в холодильнике на ночь.

Съесть 15 гр. массы два раза – утром натощак и вечером до ужина.

Обязательно запивать ореховую массу водой.

2.8 Возвращаем идеальных слух

Если вы хотите сохранить слух идеальным на долгие годы, следите за здоровьем ваших почек.

Если почки здоровы, то у вас не только идеальный слух, но и здоровая мочеполовая система, волосы, ногти и кости, хо-

рошее капиллярное кровоснабжение. А также великолепная энергосистема, что дает жизненную силу и отменное здоровье.

Тем не менее за ушами тоже нужно следить. Для этого есть очень простое, но эффективное упражнение, которое поможет очистить уши и сохранить слух идеальным.

Итак, начинаем растирать уши. Вначале растираем их сверху вниз и снизу вверх.

Затем сверху вниз, немного оттягивая, растираем по краям ушных раковин.

Затем также растираем пальцами внутри ушей по спиральям сверху вниз.

После этого подергайте за мочки. А затем прижмите ладошки рук к ушам плотнее, и резко отпустите.

Такое упражнение великолепно очищает уши. И после этого можете просто протереть уши изнутри и снаружи, только не ватой, а лучше тем, что не оставляет мелких ворсинок.

2.9 Чистим легкие от никотина

Каждому человеку, который курит, стоит знать, какие процессы происходят в легких под действием никотина и смол. При курении главный орган мишень – это легкие, а точнее их клетки альвеолы, и сосуды головного мозга.

Даже если на текущий момент человек курит или бросил эту пагубную привычку, стоит восстановить здоровье и органы после курения. Для этого существует эффективная дыхательная практика.

Во время упражнения стремитесь к тому, чтобы дыхание было как можно более протяженным. При этом может возникнуть чувство легкого головокружения. Это нормально. Это признак очищения сосудов головного моз-



В основе практики лежит циркулярное дыхание.

Сделайте вдох, при этом не допуская ни на секунду задержки дыхания, – выдох. После выдоха опять без задержки – вдох, а потом опять без задержки – выдох.

Наш привычный процесс дыхания – циклический: вдох/выдох – задержка – вдох/ выдох – задержка – и так далее. Разница между циклическим и циркулярным дыханием заключается именно в отсутствии задержки.

Во время тренировки делайте по 9 Глубину дыхания выбирайте сами: глубокие вдохи и выдохи или менее глубокие. Это непринципиально.

Чтобы усилить эффект от циркулярного дыхания и восстановить здоровье после курения, рекомендуется включить в практику пары травяных настоев, так называемые ингаляции. Крайне полезен простой отвар – фиалка с душицей. Заварите травы и дышите над ними.

А также настой можно пить с целью очищения легких.

Для настоя вам потребуется по 1 столовой ложке каждой травы, настаивайте 2-3 часа, тщательно процедите, поде-

лите на 3 порции и выпивайте каждую порцию в течение дня. Рекомендуется принимать такой настой курсом до 1 месяца.

2.10 Печень в китайской медицине

Печень в традиционной китайской медицине отвечает за свободу и внутренний рост, ей необходимы регулярные физические нагрузки и общение.

Если вы часто ведете себя как себялюбец, не принимающего во внимание мнение других, то ваша печень перегревается и переполняется кровью, она не может ее переработать, создать хорошее депо.

Авслучаенедостаткакровииэнергииивпечени,жизнькажетсягрустной,несправедливой, окружающие теряют к нам интерес. Такое состояние часто возникает из-за дефицита внимания к собственному телу и перегруженности на работе.

Регулируя свое эмоциональное состояние
вы можем улучшить и здоровье



Все болезни начинаются с эмоций. Эти эмоции порождают поведенческие стереотипы, которые приводят к тому, что мы начинаем думать, делать, есть, в зависимости от того, насколько мы зависим от этих эмоций, и это уже начинает влиять на наши определенные органы.

От печени зависит очень многое в жизни человека, особенно общее состояние здоровья. Говоря о печени, нельзя упускать из виду и желчный пузырь. Эти органы работают в паре. Огонь из печени выводится через каналы желчного пузыря.

Если вы ощущаете сухость во рту, тянущие боли в плечах, мигрень, распирающие

и боли в области грудных желез, ребер, внешних сторон бедер и в области ягодиц – это желчь поднимается наверх.

Если вы не сдержаны, раздражены, гневаетесь или часто плачете по пустякам – ваша печень намекает о более бережном к себе отношении.

Если у вас судороги ног, холодные стопы или сонливости, если вы не можете сосредоточиться – печень посылает вам сигналы.

Если вы просыпаетесь в 2-3 часа ночи от кошмаров или просто спонтанно просыпаетесь, то это значит ваша печень забита грязной энергией ци.

В плане терапии печень очень благодатный орган, она хорошо поддается лечению. Через нее можно улучшить кровоснабжение в пояснице, в малом тазу, в ногах. Это актуально при остеохондрозе и при болезнях ног, а также при восстановлении сердечного ритма.

Очень часто во время лечения у пациента проявляется жальность к себе, глаза начинают увлажняться. Плакать в таких случаях полезно, так печень освобождается от токсинов. Поэтому слезы иногда бывают горькими от обиды. Канал печени выбрасывает в слезы избыток желчного адреналина.

После плача, человек чувствует освобождение и легкость в голове, теле, причем этот детокс может проходить по всем органам и системам.

Если вас мучают депрессии, раздражение, приступы гнева, то надо делать массаж отрезка канала печени от тай-чун до син-цзянь движениями вниз.

Если вы просыпаетесь по ночам без причины в чувстве

тревоги, то массаж точки тай-чун может стать вашим без лекарственных помощником, особенно перед сном.

Если вы хотите помочь организму избавиться от прыщей на лице, то стоит тоже попробовать метод нетрадиционного массажа тай-чун. Можете делать это большим, или указательным пальцем.

Энергия ци печени постоянно стремится вырваться наружу, через гнев, раздражение, слезы.

Откуда же берется энергия ци? Она присутствует в каждом организме, циркулирует по всему телу. Чем лучше работает печень, тем больше чистой энергии ци в организме. Печень позволяет доставлять энергию для регулирования обмена веществ и душевного состояния.

Эта энергия очень важна. Если мы будем ее подавлять сразу во время ее возникновения, например, сдержим себя в момент гнева, то она не сможет свободно выйти. Так и образуется избыток грязной энергии. Она не смогла выйти, она окрасилась гневом, раздражением или обидой, а излишки ее рождают огонь.

Из-за того, что на пути нормальной циркуляции возникли преграды, она попадает в голову – начинается боль, в ноги

– артрит, в желудочно-кишечный тракт – возникают язвы. Поэтому лучше дать выход этой энергии, и не держать ее в своем теле.

Можно поплакать, а можно просто поскакать, поорать, постучать кулаками.

Не забывайте про точку **тай-чун** Все характеристики и особенности функционирования печени коррелируют с данной точкой. Массаж этой точки поможет вам пропотеть при жаре, успокоит, если вы пребываете в напряжении, взбодрит, если вас мучает сонливость, избавит вас от судорог.

Это особенно полезно тем кто часто раздражается, плачет, пребывает в глубокой депрессии. Массируйте весь отрезок от тай-чун до син-цзянь.

2.11 Профилактика болезней желчного пузыря

О работе желчного пузыря можно судить по тому, как работают суставы, пищеварительный тракт, по психо-эмоциональному состоянию. Первый признак нарушения в желчном пузыре – это хруст суставов во время приседания. Даже у детей можно определить патологию желчного пузыря по хрусту

в коленках.

Желчный пузырь реагирует на все наши эмоциональные всплески, как только происходит стресс, сфинктер замыкается и пузырь начинает переполняться желчью.

Когда функция желчного пузыря сбивается, желчь с опозданием переводит кислую среду желудка в щелочную, наступает тошнота и изжога.

Также при патологии желчного пузыря нарушается усвояемость витаминов, обменных процессов, нарушается деятельность слизистой системы.

Если желчный пузырь находится в сбое, то ферменты поджелудочной железы становятся неактивными, возникает проблема с перевариванием пищи. Поэтому есть прямая зависимость между панкреатитом и холециститом.

Желтизна в центре языка указывает на проблему с желчным пузырем и мощную интоксикацию желчью. Из-за предрасположенности людей к кислотной среде, им не рекомендована вегетарианская диета, так как она вызовет застой в пузыре и формирование камней.

Точечно-мануальный массаж при различных болях, свя-

занных с плохой работой печени и желчного пузыря.

Начинаем с шеи. Для того чтобы хорошо работать с перегруженностью в наших каналах, а особенно с каналом желчного пузыря, необходимо расслабить точку под глазами буграми.

Сзади, у основание позвоночника, на черепе вы найдете бугорки, и если провести по ним вниз пальцами, то вы окажетесь в ямочках.



Эти ямочки называются точками **фэн-чи**, которые отвечают за боли в лобной и височной областях головы, в области шеи, спины, поясницы, а также за заболевания глаз, слезотечение, головокружение, снижение слуха, неврастению, эмоциональную неуравновешенность.

Поставьте на эти точки пальцы, не давите сильно, особенно если у вас гипертония, просто до ощущения легкой боли. Теперь делаем очень легкие движения головой вправо-влево, в пределах одной минуты, пока не пройдет боль в точках, куда вы надавили.

Уберите пальцы на 5-7 секунд, а потом повторите то же самое. Чередуйте массаж и отдых, после 2-3 раза вы почувствуете, что ваши пальцы уходят глубже, а боль становится меньше.

У вас пройдет и напряжение с одной или с другой стороны, почти сразу уходит головная боль. Эту технику можно делать 3 раза в день, но главное не передавить. Если у вас гипертония, то слишком сильное нажатие может наоборот ухудшить ваше самочувствие.

Следующая точка используется при лечении головных болей, при лечении шейно-воротниковой зоны, она также от-

носится к каналу желчного пузыря и называется **ЦЗЯНЬ-ЦЗИН**.

Она используется при нарушении мозгового кровообращения, болях в области спины и плеча, ограничениях плечевого сустава, плохой переносимости холода, маститах, функциональных маточных кровотечениях, гипертиреозе, невралгии.

Находится она посередине линии от 7 шейного позвонка до конца плеча. На ней тоже можно нащупать ямку, она довольно болезненна, если на нее нажать.

Найдите эту точку противоположной рукой, поставьте руку так, чтобы плечо слегка приподнялось и наклоните голову к этому плечу. Держите палец на точке слегка вибрируя им. Через несколько секунд поменяйте точку, сделайте аналогичные шаги.

Это упражнение очень быстро снимает боли в плече, под лопаткой. При бессоннице вы также можете поработать с этими точками и сон наступит быстрее.

2.12 Боли внизу живота у женщин

К заболеваниям, которые вызывают боли внизу живота у женщин, относят:

эндометриоз, эндометрит, миома матки, воспаление придатков матки;

патологии беременности: внематочная, развивающийся выкидыш, отслойка плаценты, последствия аборта и т.д.;

аппендицит, холецистит, кишечные инфекции;

пиелонефрит, цистит, воспаление мочевого пузыря.

Рассмотрим наиболее частую причину болей – **эндометриоз**. Это заболевание, при котором клетки эндометрия выходят за пределы матки и разрастаются в других органах: придатках, влагалище и даже в брюшной полости. Обычно в таких случаях беспокоят боли внизу живота: в паховой и

лобковой областях.

Боли при миоме матки – это доброкачественные опухоли, когда образуются узлы из мышечной или соединительной ткани в полости матки или на ее стенках. Опухоль может достигать больших размеров и вызывать ноющие и тянущие боли внизу живота.

Миома может сопровождаться кровотечением.

Боли могут быть острыми или хроническими. Острая боль возникает внезапно, часто является тревожным симптомом и требует экстренной медицинской помощи. Хронические тазовые боли продолжаются более 6 месяцев, беспокоят постоянно или возникают периодически. Не надо терпеть боль. Надо найти причину и устранить ее.

Основной причиной возникновения всех патологий в области малого таза и всех новообразований может явиться ацидоз, то есть отклонение кислотно-щелочного баланса в сторону закисления. Это влечет сбои в обмене веществ и снижение иммунитета.

Быстро поднять иммунитет и наполниться новой энергией можно с помощью ушей. Наука аурикотерапия говорит, что наши уши – проекционная зона всего тела, всех органов, а

также различных психологических проблем.

Уши являются проекцией почек. Проработав уши, вы усиливаете функции почек. А почки отвечают за мочеполовую сферу. Также идет восстановление обмена веществ и поднятие иммунитета.

Глава 3. Какие эмоции разрушают здоровье

3.1 Эмоции – разрушители

Мы испытываем различные эмоции, и каждая эмоция оставляет отпечаток на работе наших органов, на формировании судьбы и даже на материальном достатке и отношениях.

Стоит заметить, что в разных состояниях притягиваются разные результаты. Например, вы начинаете готовить еду, а перед этим с кем-то поссорились и испытали негативные эмоции. И, как правило, что-то обязательно опрокинется, разобьется или подгорит. Для мужчин схожие ситуации – начинает чинить что-то, а все выпадает из рук.

А есть ситуации, когда подобные негативные эмоции вызывают сердечные и головные боли, а иногда вообще мигре-

ни.

И механизм здесь достаточно простой. Люди испытывают множество эмоций, от счастья до тоски, от чрезмерной радости вплоть до депрессии. Каждая из этих эмоций создает определенное ощущение в организме.

Топ-5 эмоций, которые так или иначе оказывают влияние на нас и наше здоровье.

Гнев. Эмоция раздражения – наносит вред печени.

По своей природе гнев – причина роста энергии ци, что приводит к покраснению лица и красным глазам, головным болям, головокружению. Это вызвано ростом огня печени. Гнев может также способствовать тому, чтобы энергия ци печени «атаковала селезенку», приводя к отсутствию аппетита, расстройству желудка, поносу.

Радость. Эмоция потрясения – наносит вред сердечно-сосудистой системе.

Это может звучать парадоксально, так как большинство людей хотят испытывать как можно больше радости. Расстройства, вызванные этой эмоцией, не обусловлены настоящим счастьем. Скорее, дисбаланс возникает от слишком боль-

шого волнения или эмоционального потрясения, от внезапной хорошей новости, что приводит к нарушению систем.

Скорбь. Эмоция уныния или тоски – наносит вред легким.

Чрезмерные скорбь и уныние приводят к подавленности воли. Энергия ци легких опустошается, поэтому говорят, что скорбь и уныние есть расточение ци, а также самый сильный смертный грех.

Длительная печаль и скорбь влияют на легкие, приводя к усталости, одышке, плаксивости или депрессии. А также к частым простудным заболеваниям и очень сильному сбою в работе толстого кишечника.

Страх. Эмоция страха – наносит вред почкам.

Пребывание в страхе приводит к непрочности ци почек, оно погружается вниз, возникает недержание мочи и кала. Эмоция страха связана с почками. Эта связь может быть замечена, когда необычайный страх заставляет человека мочиться бесконтрольно. У детей, это также может проявляться в виде ночного недержания мочи, которое психологи связывают с чувством незащищенности и тревоги.

Печаль. Эмоция горя и обид – наносит вред всему желудочно-кишечному тракту.

Печаль может привести к истощению энергии селезенки. Это может вызвать расстройство пищеварения и, в конечном счете, привести к хронической усталости. Ослабление селезенки сопровождается нарушением получения ци из продуктов питания, а легкие не в состоянии эффективно извлекать ци из воздуха.

Жизнь не стоит на месте, все меняется. И если сейчас у вас не все гладко и хорошо, то в скором времени все изменится. И в ваших силах повернуть все в лучшую сторону. Но для этого нужно приложить немного усилий. Как гласить всем известная поговорка: «Нет худа, без добра».

3.2 Как восстановить организм после стресса

Удивительно, но стресс может повлиять на человека и положительно, если понять, как этот процесс работает.

Во время стрессовой ситуации в кровь человека выбрасывается адреналин, а также происходят другие биохимические реакции, которые помогают человеку быстро решить ту

или иную задачу. Если рассматривать стресс с этой точки зрения, то можно быстро восстановить организм, а также решить свои проблемы, увидеть множество возможностей.



Чтобы это произошло, необходимо понять, что дает нам стресс и минимизировать его развитие дальше. Для этого, я рекомендуется следующее.

Вести активный образ жизни.

Рассказать историю стресса льющейся воде.

Обязательно высыпаться, ограничить себя в употреблении кофеина.

Не смотреть и не слушать то, что доставляет неприятные чувства: новости, фильмы, музыка.

Каким бы ни был стресс, вы всегда можете пойти к зеркалу и сделать самому себе "Козу": "**Беееее!!!**" А после этого резко с громким звуком махнуть перед собой рукой и крикнуть: "**Бах!**"

После такого упражнения стресс уйдет сразу. Но если будете опять вспоминать или думать о плохом, делайте эту практику каждый раз, как только стрессовые думы начнут одолевать вас.

В этом упражнении: "Коза" и "БАХ!", ценнейшая эмоционально-энергетическая практика, которая не просто выши-

бает стресс и его последствия, а также хорошо восстанавливает организм, убирая память стресса из лимбической системы мозга.

При этом совершенно не нужно пить антидепрессанты

и прочие химические средства, которые не снимают стресс, но убивают печень.

Глава 4. Рекомендации и практики

4.1 Весна

Почему обострение хронических заболеваний происходит именно весной? Дело в том, тело человека переполняет положительная янская энергия. Так устроено в природе.

При переизбытке энергии включается одна из особенностей человеческого организма.

Энергия направляется к больным органам и системам для борьбы с недугом.

И прежде всего, янская энергия устремляется к печени. Именно в этом органе весной наблюдается бушующий Огонь.

Вспомним про теорию пяти элементов. Печень относится к Дереву. В весеннюю пору она наливается соком, наполняя-

ется жизненными силами.

С печенью тесно связан желчный пузырь, поскольку это парные органы. И энергия часто выходит из печени через канал желчного пузыря. Любые изменения в желчном сказываются на настроении: в человеке появляется необъяснимое раздражение, злость, он быстро выходит из себя. Если желчь поднимается вверх, во рту и в горле чувствуется сухость.

Какие еще проблемы со здоровьем характерны для весенней поры?

У многих возникают продолжительные мигрени, распирают ребра, болят плечи, грудные железы, внешние стороны бедер и ягодицы. Человек может чувствовать себя так, будто его сильно побили.

Некоторые с приходом весны испытывают неприятные ощущения в голове: давление в глазах, звон в ушах, головокружение. Всё это тоже свидетельствует об излишнем Огне в печени, который не выходит наружу.

Избыточная ци печени всегда стремится найти выход, из-за чего наблюдается расширение кожных пор. Поэтому весной есть риск оказаться под пагубным воздействием Холода. А ведь весеннее тепло очень ненадежное, оно в любой

момент может смениться холодом. Поэтому неудивительно, что именно в весенний период появляется кашель, интенсивность которого усиливается по ночам.

Также могут возникать судороги в ногах, расстройство пищеварения, сонливость. Все эти признаки определяют состояние, которое можно назвать «переполненность печени, слабость селезенки».

Как убрать избыток энергии в печени?

У каналов, по которым избыток энергии будет выходить наружу, должна быть отличная проходимость. Речь идет о канале желчного пузыря и о канале тройного обогревателя. Чтобы улучшить проходимость, можно простукивать эти каналы и выполнять массаж по ходу канала перикарда.

Канал желчного пузыря простукивается точечно по внешней поверхности ног от ягодиц до колен, в направлении сверху вниз, до 50 раз.

Помните, что человек является частью природы и поэтому, независимо от своего желания, подчиняется законам природы. Отсюда в китайской медицине появляется такая трактовка весенним обострениям наших заболеваний.

4.2 Лето

Лето – это не только время отпусков и возможности отдохнуть на природе. Лето – это время, когда мы можем обеспечить свой организм запасом витаминов.

У лета, как и у каждого времени года, есть факторы, которые могут действовать разрушительно на наш организм. Таким вредоносным воздействием, как ни странно, является жара, которая поражает сердечно-сосудистую систему и тонкий кишечник.

При формировании рациона питания в летний сезон существуют свои правила, которые помогут сохранить организм здоровым и бодрым.

Итак, разберем по-порядку группы продуктов рекомендуемые в летний сезон.

Мясо летом предпочтительное – баранина. Рыба – речная. Из молочных продуктов желательно козье молоко, кумыс, кисломолочные продукты.

Из круп желательно летом есть – гречиху, пшено. А из

овощей лучше всего – кабачки, баклажаны, патиссоны, цветную капусту, белокочанную капусту, помидоры, огурцы, зеленый горошек, сладкий перец, лук-порей, лук репчатый, чеснок.

Из зелени летом лучше всего идет – петрушка, укроп, мята, реган, кинза, щавель, сельдерей, любисток. Из бобовых – фасоль, маш, чечевица.



Фрукты летом предпочтительнее – клубника, земляника, черника, ежевика, черешня, вишня. Шелковица, абрикосы, персики, сливы, малина, смородина (черная, красная, белая).

Грибы летом лучше – шампиньоны, подосиновики, белые, подберезовики, лисички.

Масло лучше – кунжутное, кукурузное, подсолнечное нерафинированные, первого холодного отжима.

Из продуктов пчеловодства – мед, прополис. Из напитков – вода, чай зеленый, травяные чаи. А из пряностей лучше – горчица, имбирь, перец (черный, белый, красный). И дополнительно из специй летом очень хорошо может пойти – уксус яблочный.

4.3 Холодное время года

Организм человека с наступлением холодов переходит в режим сбережения энергии и начинает немного по-другому функционировать. Поэтому очень важно пересмотреть свой рацион питания.

Признаки, которые показывают, что питание неправильное: апатия и сонливость, желание съесть что-то сладенькое, депрессии и хандра.

Поэтому в холода калорийность пищи следует увеличить. В рацион включить мясо, особенно свинину и сало.

Также хорошо два раза в неделю устраивать рыбные дни, особенно из судака, омуля и сазана.

Из молочных продуктов подходит козье молоко, кисломолочные продукты, хорошо есть куриные яйца.

Зимний стол должен быть богат кашами, желательно не варёными, а запаренными, а также цельнозерновым хлебом грубого помола, лучше из овса, ржи или гречихи.

Из овощей лучше всего подходят: морковь, свекла, репа, редька, чеснок, лук, сельдерей, картофель.

Из фруктов: грейпфруты, мандарины, апельсины, лимоны, гранаты, киви.

Вкус зимой солёный, но это не означает, что нужно употреблять больше соли. Можно съесть больше квашеной ка-

пусты и соленые (не маринованные) огурцы.

Употребляйте больше орехов и семечек: грецкие, кедровые, подсолнечник, кунжут.

А из масел лучше выбирать кунжутное, льняное, оливковое, кедровое, подсолнечное нерафинированное. Ешьте больше фасоли.

Из напитков лучше всего подходят травяные чаи, черный чай, какао, вино красное сухое. Из пряностей: имбирь, горчица, перец и хрен.

4.4 Ежедневная дыхательная гимнастика

Мы дышим легкими. Но ведь легкие – это не мышечная ткань. За процесс расширения и сокращения отвечает грудино-поясничная диафрагмальная мышца.

Раз от этой мышцы зависит дыхательная функция, значит, важно, чтобы она эту функцию выполняла полноценно. Если диафрагмальная мышца теряет свою эластичность, она не может легко увеличиться в размерах и полноценно опуститься, чтобы дать легким полностью раскрыться и наполниться

воздухом. И не может полностью подняться, чтобы вытолкнуть воздух из легких. В результате у человека не просто нет полноценного кислородного обмена: накапливаются токсины и страдают все органы, с которыми она связана.

Для тренировки диафрагмальной мышцы полезна **дыхательная гимнастика наС** ее помощью вы сможете улучшить дыхательную функцию и постоянно держать свои легкие чистыми, что даст большую силу и энергию для работы всего организма.

Исходное положение: лучше сидя. Проведите линию от середины ключицы к нижнему ребру. Поставьте руки под нижние ребра.

Сделайте глубокий вдох через нос и глубокий выдох через рот.

Во время выдоха постарайтесь “зайти” пальцами под ребра (именно под ребра, а не внутрь тела). Почувствуйте под пальцами внутреннюю сторону реберной кости.

Сделайте еще раз вдох через нос и выдох через рот. Постарайтесь зайти еще глубже под ребра.

И еще раз. Ваша цель не дойти до диафрагмы (она доволь-

но высоко), но встать на реберно-диафрагмальные связки.

После этого сделайте глубокий вдох и задержите дыхание. Пальцы остались там, куда вы смогли дойти.

Во время задержки дыхания, поработайте животом: выпячивайте и втягивайте.

Постарайтесь сделать это как можно больше раз. Как только почувствуете, что больше не можете, просто сделайте выдох через открытый рот и уберите пальцы.

Данная практика – это очень хороший шаг на пути к восстановлению кислородного обмена организма, что дает повышение иммунитета и хорошей работы легких.

4.5 Вода – источник здоровья

Целебную воду для здоровья нужно заряжать и пить с утра. Налейте в стакан горячую воду температурой около 38 градусов. Предварительно напишите текст на листке бумаги. Он может использоваться многократно.

Поставьте стакан на листок с текстом и включите 40-ю

симфонию Моцарта (ее легко найти в интернете). Музыка Моцарта вообще особая: она работает как камертон для наших клеток, и они вспоминают программу абсолютного здоровья. В результате тело избавляется от болезней, и это доказано многочисленными экспериментами.

Пока звучит музыка проговорите этот текст с удовольствием, держа руки вокруг стакана, но не прикасаясь к нему. Как бы чувствуя, что энергия текста вместе с музыкой Моцарта входит в ваши руки и распространяется по всему вашему телу. Затем выпейте медленно с остановками, вникая во вкус воды.

И вот этот текст:

"Эта вода превращается в виртуальную сыворотку, насыщенную минералами, фитонутриентами и компонентами, необходимыми для хорошей работы внутренних органов и моей иммунной системы. В результате чего тело насыщается всем этим, и восстанавливается мое здоровье. Я во всех отношениях чувствую себя лучше и лучше. А завтра будет еще лучше! Без вреда для всех".

Важно! При переписывании стремитесь соблюсти правильное написание каждой буквы и обязательно придерживайтесь порядка организации строк. А когда делаете глотки

держите в сознании всего 2 слова: "**ЛЮБЛЮ** и **БЛАГОДАРЮ!**"

В книге использованы следующие иллюстрации:

Серия иллюстраций автора @iwat1929 с сайта freepik.com
Фотография автора @lesichkadesign с сайта freepik.com
Фотография автора @photohobo с сайта freepik.com
Фотография автора @8photo с сайта freepik.com
Фотография автора @stanislav71 с сайта freepik.com
Иллюстрация автора @raketec сайта freepik.com
Иллюстрация автора 4045 сайта freepik.com

Автор – Татьяна Панюшкина