

■ Содержание

ВВЕДЕНИЕ	7
-----------------------	----------

ВОСТОК – ДЕЛО ТОНКОЕ... ..	44
-----------------------------------	-----------

Концепция Инь – Ян	53
--------------------------	----

Концепция у-син	54
-----------------------	----

Энергия Ци	58
------------------	----

Учение чжан-фу	62
----------------------	----

Классификация синдромов	64
-------------------------------	----

Правило бу-се	67
---------------------	----

Отличия традиционной восточной медицины.....	67
---	----

ДОМАШНЯЯ НЕОТЛОЖКА С «ВОСТОЧНЫМ АКЦЕНТОМ»	75
--	-----------

Дела сердечные	75
----------------------	----

Как снять болевой приступ?.....	76
Нервная тахикардия: как успокоить сердце?	87
Проблемы желудочно-кишечного тракта.....	93
Изжога.....	93
Тошнота	96
Метеоризм	109
Запор.....	123
Диарея.....	128
Боль в желудке	131
В помощь страдающей печени	135

У ЧЕЛОВЕКА ОБМОРОК: КАК ОКАЗАТЬ ПОМОЩЬ?139

Судороги: что делать?.....	144
Судороги икроножных мышц.....	145
Эпилептический припадок.....	147
Астма: как справиться с приступом?	151
Гипертонический криз: снижаем давление ..	159
Простуда: профилактика и лечение	169
Как защититься от простуды?	169
Грипп и прочие ОРВИ.....	175
Отит.....	177
Ангина	179

Насморк	186
Кашель	189
Лихорадка.....	198
Если разболелся зуб	200
Как помочь больной голове?	206
Дыхательные упражнения	208
Массаж	209
Если замучила икота	219
Когда «прихватит» поясницу	226
Почечная колика: первая помощь.....	233
Как быстро восстановить силы.....	239
Общее утомление	239
Если устали ноги	249
Боль в руках	251
В помощь усталым глазам	252
Если нужно успокоиться.....	254
Когда наутро мучительно больно... ..	263
Глоток прохлады.....	265
Другие заболевания... ..	266
Бессонница	266
Если не дают покоя комары... ..	272
Мозоли	273
Ссадины, порезы.....	273

ПРИЛОЖЕНИЕ 274

Что такое Су-джок терапия?274

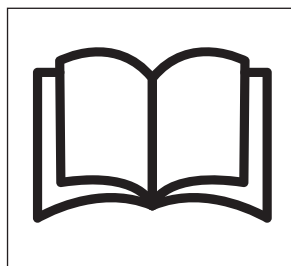
Механический массаж.....279

Аппликации

с природными стимуляторами280

Прогревание.....283

ЗАКЛЮЧЕНИЕ 287



■ ВВЕДЕНИЕ

*Природа никогда не спешит,
но всегда успевает.*

Лао-Цзы

Человек, кем бы он ни был, где бы ни жил и сколько бы лет ему ни исполнилось, всегда думает о своем самочувствии. Сегодня проблема борьбы с недомоганиями и сохранение здоровья своими силами и средствами, без обращения к врачам, волнует очень многих. При этом каждый решает эту проблему по-своему: одни отказываются от вредных привычек и регулярно занимаются спортом, другие становятся вегетарианцами или сторонниками раздельного питания, а третьи пытаются овладеть восточными оздоровительными и лечебными практиками. Те, кто выбрал последний путь, выигрывают вдвойне, совершенствуя не только тело, но и дух, поскольку

чаша знаний и опыта целителей Древнего Востока поистине неиссякаема.

Несколько тысячелетий назад, когда Европа, по словам автора книги «Индийская медицина в древнерусском врачевании» Н. А. Богоявленского, «видела еще только ребяческие сны человечества», на полуострове Индостан, расположенном у южной подошвы Гималайских гор, в междуречье Инда и Ганга, складывалась величайшая культура Древней Индии. Именно здесь была создана древнейшая существующая система знаний о достижении совершенного здоровья и практического опыта лечения заболеваний — «Аюрведа» (буквально «Знание жизни»), которая является частью «Самхит» — древнейшего сборника «Вед» (с санскритского — «Знание»). Ее основоположниками считаются древние арии, а именно вайды — целители, жившие в лесах и горных районах Древней Индии. С помощью духовной практики они сумели постичь законы вселенской гармонии, научились жить в согласии с окружающим миром. Наблюдая за различными природными явлениями, они убедились, что человек точно также подчиняется законам Вселенной, как и все живое. И если он не живет в соответствии со своей природой, то рано или поздно он начинает болеть, а затем преждевременно стареет и умирает.

«Аюрведа» условно делится на два больших направления: «Атара вритту», которая включает в себя различные методы лечения (массаж, йога, гимнастика, медитация и др.), и «Свастха вритту» — учение о здоровом образе жизни (распорядке дня и основах правильного питания). Сюда же входит учение о нормах этики и морали, при соблюдении которых удастся избежать многих соматических и психических заболеваний.

При лечении больного древнеиндийские врачи исходили из необходимости устранения несоответствия между дыханием, желчью и кровью. Целью лечения являлось восстановление существовавшего до болезни равновесия этих трех компонентов, обеспечивающих здоровье человека, с помощью лекарств, физических методов воздействия или хирургического вмешательства. В первом случае применялись рвотные и слабительные средства, потогонные вещества и масла — для выведения из организма испорченных соков. При этом врачеватель должен был уменьшить или наоборот увеличить количество жидкостей в организме, а также способствовать нормализации процессов усвоения пищи. Выбирая тот или иной метод лечения, древнеиндийские врачи обязательно учитывали пол, возраст и телосложение больного, время года и характер болезни.

Важной частью лечения заболеваний являлось использование лекарств, которые, по словам выдающегося древнеиндийского врача IX века до н.э. Сушруты, «лекарства в руках невежды — яд и по своему действию могут быть сравнимы с ножом, огнем и светом, в руках же людей сведущих, они уподобляются напитку бессмертия». В «Аюрведе» приводится перечень 760 лекарственных препаратов растительного, животного и минерального происхождения, многие из которых применяются в Индии и в настоящее время.

Неотъемлемой частью «Аюрведы», а именно ее лечебно-профилактического направления «Атара вритту», является йога. В широком понятии — это система морально-этических и гигиенических правил, методов регуляции функций тела с помощью специального питания, дыхательных (пранаяма), физических (асан) и других упражнений, а также философских представлений, вобравшая в себя представления о человеке и об окружающем его мире, накопленные народами Индостана с древнейших времен. Это учение восходит к ранним «Ведам» и «Упанишадам», записанным примерно 8 тыс. лет назад — колоссальным по объему поэтическим и философским произведениям, которые задолго до того, как их записали, передавались из поколения в поколение в устной форме.

В III веке до нашей эры индийским философом Патанджали все сведения о йоге, имевшиеся к тому времени в «Упанишадах», были собраны в стройную систему и вошли в книгу «Йога-Сутра» в виде коротких изречений — сутр.

В настоящее время различают 18 разновидностей йоги: Хатха-йога, Карма-йога, Раджа-йога, Бхакти-йога и др. Все они нацелены на духовное совершенствование, но только Хатха-йога затрагивает физическую сторону жизни человека, объясняет, как поддерживать организм в здоровом состоянии и восстанавливаться после болезни. Кроме того, Хатха-йога учит, как с помощью волевых усилий и физических упражнений улучшать функции отдельных органов и систем тела, чтобы замедлить старение.

Основные положения Хатха-йоги связаны с дыханием, питанием, гигиеной тела, контролем работы организма, выполнением асан (йоговских упражнений). Именно в Хатха-йоге изложена наиболее полная система дыхательных упражнений — пранаяма, включающая полное (глубокое), очищающее и другие типы лечебного дыхания.

ПРИМЕЧАНИЕ. Пранаяма (на санскрите «прана» — жизнетворная сила, а «яма — управление, регулирование) — наиболее

сложная и важнейшая составляющая часть йоги. Согласно представлениям древнеиндийских мудрецов, первоначально бытия существует во всем живом именно в виде праны. Позднее это понятие стало синонимом «дыхания» и означает «жизненная сила», «биоэнергия». В организме человека выделяют два вида биоэнергии: прана — направляется усилием воли или специальными упражнениями от нижнего нервного сплетения к гипофизу в головной мозг, и апана — биоэнергия, которая направляется вниз. Важному для человека умению управлять этой энергией (праной) и концентрировать ее в определенной части тела, как раз и учит йога. Если прана оставляет тело, наступает смерть. «Не зрение и не слух, не речь и не мысль делают человека живым — люди могут жить и без этого, — записано в древнеиндийских трактатах. — Но никто не живет без дыхания. Одна лишь прана делает человека живым». Иными словами, дыхание есть дух, а контроль, управление дыханием, дыхательные упражнения и составляют пранаяму. С ее помощью можно изменять движение праны в организме, то есть менять снабжение кислородом, приводить в движение нервную систему и тем самым воздействовать на жизнедеятельность разных органов. Еще за восемь

веков до н.э. древнеиндийские мудрецы заметили связь между дыханием и деятельностью нервной системы и мозга. Упражнения на дыхание развивают легкие, насыщают кровь кислородом, благотворно воздействуют на сердечно-сосудистую систему, которая обеспечивает организм кислородом, этим «газом жизни» (на санскрите — «ваю»), доставляя его до мельчайших клеток мозга, способствуя тем самым ритмичной работе всего организма.

Наряду с другими натуральными методами лечения, в «Аюрведе» подробно описаны и различные приемы массажа, а также показания к их применению при тех или иных недугах.

ПРИМЕЧАНИЕ. Согласно представлениям древнеиндийской философии, в районе темечка у человека находится Сахасрара — высшая энергетическая чакра. Считается, что воздействие на эту зону не только расслабляет, но и улучшает память, активизирует восприятие и открывает пути обмена энергиями. Аюрведический массаж представляет собой массаж головы мягкими поглаживаниями и приятными вибрациями с расслабляющими эфирными маслами

трав. Он уравнивает нервную систему, снимает эмоциональный стресс и головную боль, а в конце сеанса от макушки до кончиков пальцев разливается приятное тепло, исчезает мышечное напряжение, кожа разглаживается.

В течение тысячелетий накопленные знания древнеиндийские мудрецы передавали из поколения в поколение. Так «Аюрведа» дошла до наших дней и даже была признана Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ). Центром ее по праву считается Индия, где аюрведические традиции, основы философии, практические методы сохраняются и преумножаются до сих пор. Не менее популярна она также в Китае, Тибете, Непале, Корее и Японии.

Уходит своими корнями в глубокое прошлое и традиционная китайская медицина. Она также является результатом обобщения огромного эмпирического опыта, накопленного в течение тысячелетий. В отличие от других стран, в Китае до наших дней сохранились многочисленные письменные памятники, которые отражают развитие медицинской науки с древнейших времен. Всего известно более 4250 трудов, составляющих более 30 тыс. книг. Так, уже более двух тысячелетий

назад, в период правления династии «Весеннего и осеннего периодов» (770–476 гг. до н.э.) и «Враждующих империй» (475–221 гг. до н.э.), был составлен трактат по медицине «Нэй-цзин» («Книга о внутреннем»). Труды греческого врача Гиппократы, жившего в 446–377 гг. до н.э., который считается отцом западной медицины, относятся к более позднему времени. Следовательно, «Нэй-цзин» может считаться самым древним в мире трудом по медицине. Он включает 18 книг, половина из которых («Су вэнь») посвящены строению и функциям организма, диагностике и лечению болезней. В девяти последних томах («Лин шу») описываются древнейшие методы лечения — иглоукалывание и прижигание (Чжэнь-цзю). По мнению исследователей, «Нэй-цзин» является плодом коллективного труда многих авторов и обобщает практический медицинский опыт, накопленный предшествовавшими поколениями китайских врачей, обосновывает теоретическую систематику традиционного искусства врачевания Китая и передает основы китайской лекарственной терапии.

Значительное место в китайской медицине всегда занимала превентивная медицина. Идея предотвращения болезней стояла в самом начале дошедшего до нас врачебного наследства Древнего Китая. Например, содержанием одного из диалогов в первой

главе книги «Нэй-цзин» является вопрос о том, как человек может сохранить свое здоровье. По этой причине гигиенические мероприятия постоянно играли важную роль в китайской истории. Как тысячелетия назад, так и в настоящее время, широко используется принцип «лечить пациента, прежде чем возникнет болезнь», а основным правилом лечения является «устранение причины заболевания (Бэнь)», при строгом учете индивидуальной предрасположенности пациента, географического положения и времени года. Издавна китайские врачи настоятельно рекомендовали регулярно полоскать рот после принятия пищи, чаще менять одежду, регулярно мыться и делать предохранительные прививки (например, против оспы). Большое значение придавалось также сохранению физической активности. Разработанная для этой цели известным китайским врачом Хуа То (141–208 гг.) специальная гимнастика, известная под названием «Тай-жи-цюань», до настоящего времени пользуется большой популярностью во всем Китае.

Таким образом, с незапамятных времен классики китайской медицины приучали своих пациентов не только приспосабливаться к природе, но и повышать сопротивляемость собственного организма, а также изменять окружающую среду в собственных интересах. Все это входит важными

составными элементами и в современную китайскую медицину.

Древнекитайская медицина оказала большое влияние на развитие медицины других стран, используя со своей стороны многие идеи иностранной медицинской науки. Уже в эпоху династии Цин (221–26 гг. до н.э.) и Хань (206 г. до нашей эры — 220 г. н.э.) существовал обмен медицинскими знаниями между Китаем, Кореей, Вьетнамом и Японией, который был распространен впоследствии на арабский мир. Имевшая нормативное значение китайская книга по лекарственной терапии «Бэнь-цао-гань-му» ученого с мировым именем, фармаколога Ли Ши-чжэня (1518–1592 гг.), изданная в 1596 году, была переведена на многие языки, в том числе на латинский, корейский, японский, русский, английский и французский, и получила широкое распространение в западном мире. Это фундаментальное произведение, включавшее описание 1 892 лекарственных растений и 11 896 рецептурных прописей в 52 томах, являлось неопределимым вкладом в китайскую и мировую науку.

Искусство диагностики, которым славились врачи Древнего Китая, основывалось на следующих методах: осмотр кожных покровов, глаз, слизистых оболочек и языка; определение общего состояния и настроения пациента; выслушивание звуков,

возникающих в теле человека; определение его запахов; подробный опрос; исследование пульса и давление на определенные активные точки. Согласно легенде, эти методы ввел знаменитый врачеватель Цинь Юэжэнь, живший в XI веке до н.э. и более известный под именем Бянь Цюе.

Вершиной же искусства диагностики древнекитайских врачей было учение о пульсе: «Без пульса невозможно распределение крови по большим и малым сосудам..., — говорится в трактате «Нэй-цзин». — Именно пульс обуславливает круговорот крови..., все идет от пульса. Пульс — это внутренняя сущность ста частей тела, самое тонкое выражение внутреннего духа...».

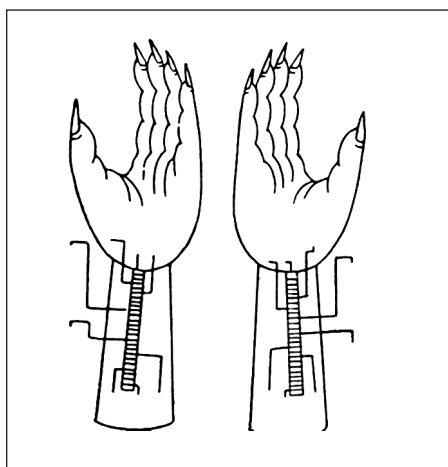


Рис. 1. Обозначения пульса.

Иллюстрация из книги Ван Шухэ «Мо цзин» («Трактат о пульсе»), III век н.э.

Представление о круговом движении крови в организме человека является величайшим достижением древнекитайской медицины: «Сосуды сообщаются между собой по кругу. В них нет начала и нет конца... Кровь в сосудах, циркулирует непрерывно и кругообразно..., а сердце хозяйничает над кровью» (трактат «Нэй-цзин»). Заметим, что в европейской медицине теория кровообращения была сформулирована и научно обоснована лишь в 1628 году английским врачом и ученым Уильямом Гарвеем (1578–1657 гг.), который экспериментально доказал непрерывное движение крови по большому и малому кругу кровообращения.

Основываясь на длительных эмпирических наблюдениях за пульсом, древнекитайские врачи считали, что функционирование каждого органа и любой процесс в организме человека имеют свое пульсовое выражение, то есть по изменению пульса в нескольких определенных точках можно узнать, каким недугом страдает человек. Обследуя пациента, они чуткими пальцами, опираясь на накопленный опыт и собственную интуицию, расшифровывали значение пульсовой волны, ее фаз в разных позициях. Исследование пульса проводилось не менее чем в 9 точках, различая до 28 видов пульса. Древнекитайский метод пульсовой диагностики позволял не только фиксировать

существующее положение, в котором находились отдельные органы и состояние энергетического баланса организма в целом, но и приоткрывал завесу над будущим здоровья пациента, помогая найти наиболее эффективные способы лечения.

Этот метод диагностики постоянно совершенствовался не одним поколением китайских врачей, прежде чем превратился в стройное учение о пульсе. Наиболее полно оно было изложено в 10-томном труде «Мо цзин» («Трактат о пульсе») известного китайского врача III века н.э. Ван Шухэ.

Древняя китайская медицина подарила нам и удивительный метод врачевания с помощью воздействия на определенные точки на теле человека — чжэнь-цзю-терапии. «Чжэнь-цзю» в переводе с китайского означает «укол» и «прижигание», которые являются основными методами воздействия на «сюэ» — энергетические центры человеческого организма. Еще в глубокой древности было замечено, что уколы, порезы и другие ранения, нанесенные в определенные точки тела, помогают исцелению от некоторых недугов. На основе длительных наблюдений древнекитайские врачеватели пришли к выводу о наличии особых «жизненных точек», раздражение которых способствует регуляции многих жизненных процессов в организме человека. При этом через проделанные в них отверстия

восстанавливается нарушенное равновесие «Инь — Ян»: начало «Ян» покидает тело в случае его избытка или, наоборот, входит в тело в случае его недостатка. В результате этого болезнь исчезает и больной человек выздоравливает.

ПРИМЕЧАНИЕ. Согласно легенде, происхождение этого метода лечения в Древнем Китае связано с эпохой правления императора Фу Си. У одного из подданных разболелась голова и он ни днем, ни ночью не находил себе покоя. Однажды, обрабатывая поле, он случайно ударил себя по ноге мотыгой. И странное дело: головную боль как рукой сняло! С тех пор окрестные жители при головной боли стали нарочно ударять себя по ноге мотыгой. Император, сведущий во многих науках, попытался заменить болезненные удары уколами каменной иглой — результаты получились хорошие. На смену каменным иглам со временем пришли металлические, а помимо иглоукалывания стали широко применять и другие методы — точечный массаж, прижигание и т.д.

Первое подробное изложение теоретических и практических вопросов, связанных с методом чжэнь-цзю, дано в трактате

«Нэй-цзин». Во второй его части «Лин шу» подробно описаны «жизненные точки», энергетические каналы, вдоль которых они находятся, а также виды игл, методы их введения, показания и противопоказания к применению этого метода лечения. В III веке до н.э. появился обширный трактат «Чжэнь цзю цзя и цзин» («Классический канон по иглотерапии и прижиганию»), написанный врачом Хуанфу Ми (215–282 гг. до н.э.). В нем были систематически изложены все предшествующие достижения данного метода. Трактат Хуанфу Мина долгое время, вплоть до XI века, являлся основным источником знаний в этой области и был известен за пределами Китая уже в V веке.

Метод иглоукалывания издавна сочетался с прижиганием («цзю-терапия», «мокса-терапия») определенных «жизненных точек». В старинных медицинских трактатах указывалось, что этот способ лечения оказывается действенным даже тогда, когда бессильны иглоукалывание (чжэнь-терапия) и лекарства: «если слабеет пульс, то излечить человека можно только с помощью цзю-терапии». Вначале прижигания проводили раскаленной металлической палочкой, затем «жизненные точки» стали прижигать тлеющими листьями табака или фитилем. Практиковались также прикладывание к области активных точек

сосудов с горячей водой, прижигания зажженным порошком серы, завернутым в бумагу, и приложение тлеющих «сигарет», начиненных сухими листьями лекарственных растений. В последнем случае чаще всего использовалась мокса, или полынь обыкновенная (*Artemisia vulgaris*), из которой делали также прессованные конусы. При этом считалось, что чем лучше спрессована полынь, тем дольше тлеет конус. Применяли также прижигание теплыми иглами: листья закручивали вокруг иглы и зажигали после введения иглы в ткани, то есть эффект был комбинированным — непосредственное действие иглы и тлеющего лекарственного растения.

ПРИМЕЧАНИЕ. Прижигание, точнее — прогревание биологически активных точек с помощью полынных конусов и «сигарет» по-прежнему остается весьма популярным, особенно в странах Азии, способом лечения различных заболеваний. При этом оно принципиально не отличается от древних методов цзю-терапии. Для теплового прижигания, или прогревания до сих пор используются большие конусы из спрессованной сухой полыни, пока он горит, больной испытывает тепло, когда конус сгорает наполовину, его заменяют следующим и т.д.

Для лечения в домашних условиях лучше всего подходит прижигание (прогревание) полынными «сигаретами», которое проводится тремя способами. Первый — неподвижное тепловое прижигание (седатирование), проводится тлеющим концом полынной «сигареты», который приближают к кожной поверхности в области активной точки на определенное расстояние и держат до появления ощущения тепла. При этом не касаясь кожи тлеющая полынная «сигарета» уже через 2–4 минуты после того, как ее зажгли, достигает температуры около 45 °С и создает приятное, «проникающее» в ткани тепло. Продолжительность процедуры обычно составляет 15–20 минут и определяется появлением выраженной эритемы (покраснения) и ощущением глубокого прогревания.

Второй — так называемый клюющий способ отличается тем, что тлеющий конец полынной «сигареты» периодически приближается и удаляется от точки воздействия, вызывая появление и исчезновение ощущения жжения. Продолжительность процедуры составляет 2–3 минуты (тонизация).

Третий способ — утужающее тепловое прижигание также проводится тлеющим концом «сигареты», который держат

на таком расстоянии от поверхности кожи, чтобы в точке воздействия ощущалось приятное тепло, и проводят «сигаретой» на этом уровне вперед и назад в течение 10–15 минут. При этом достигается обширное прогревание с образованием эритемы средней интенсивности (гармонизация).

При непрямом прижигании, то есть, когда полынную «сигарету» держат на некотором расстоянии от точки воздействия, для усиления лечебного эффекта между «сигаретой» и телом можно помещать различные лекарственные вещества — чеснок, аконит, соль, тесто и др.

Лечебный эффект прижигания (прогревания) обусловлен распространением и глубиной проникновения тепла в мягкие ткани. Согласно правилу «бу — се», локально глубоко проникающее тепло вызывает тонизацию, а широкое и поверхностное тепловое воздействие оказывает седативное действие.

Для достижения лечебного эффекта имеет значение и такой фактор, как величина полынной «сигареты». Так, тонкую «сигарету» применяют для тонизации, прогревая активную точку ключим способом, а для седатирования используют более толстую полынную «сигарету», проводя прогревание неподвижным тепловым и утюжащим способами.

Считается, что прижигание усиливает энергию Ян и поддерживает врожденную энергию, а потому этот метод лечения особенно показан для лечения обмороков, обильного потоотделения и других состояний с недостаточностью Ян-энергии.

Наряду с этим в традиционной китайской медицине широко практиковались и такие методы лечебного воздействия, как лечебная гимнастика (Дао-инь), дыхательные упражнения (Цигун) и целый ряд других. Например, еще несколько тысячелетий назад древнекитайские целители обнаружили, что с помощью определенных звуков можно лечить многие заболевания и в течение долгих лет сохранять прекрасное здоровье. Эта система получила название «Шесть целительных звуков». Так, в частности, выяснилось, что звук «А» снимает боли различного происхождения, помогает лечить болезни сердца и верхних дыхательных путей, оказывает мощное воздействие на весь организм, способствуя насыщению тканей кислородом.

Звук «Е» помогает организму «очиститься» от отрицательной энергии, благотворно влияет на эндокринные железы и головной мозг.

Звук «И» помогает при болезнях сердца, глаз и ушей, а также при насморке и почечной недостаточности.

«О» считается «звуком легких», поскольку вызывает в грудной клетке целительную вибрацию, которая оказывает благотворное воздействие при воспалительных заболеваниях органов дыхания.

Болезни горла и голосовых связок, а также все органы, расположенные в брюшной полости, лечит звук «У», а звук «Ю» весьма полезен при заболеваниях костей, почек и мочевого пузыря (произнося этот звук, для усиления лечебного действия рекомендуется прижать левую руку к области пупка и накрыть ее правой рукой).

Звук «Э» исцеляет болезни сердечно-сосудистой системы, укрепляет связки и активизирует деятельность головного мозга, а звук «Я» гармонизирует работу всего организма, избавляет от боли и лечит нервную систему.

Справиться с заболеваниями гортани, щитовидной и паращитовидной желез помогает звук «З», а согласный звук «В» оказывает положительное действие на нервную систему, спинной и головной мозг.

Звук «Н» исцеляет болезни правого полушария головного мозга и активизирует творческие способности, а звук «Х» гармонизирует весь организм, восстанавливает

нервную систему, помогает при стрессах и депрессии.

Для сердца, кровеносных сосудов и гормональной системы полезен звук «С», а бессонницу и неврозы помогает лечить звук «Ч».

По-своему уникален звук «М», который воздействует на весь организм в целом и восстанавливает равновесие всех органов и систем, а также исцеляет сердечные заболевания и положительно влияет на сосуды головного мозга.

ПРИМЕЧАНИЕ. Для поддержания здоровья на должном уровне рекомендует-ся 1–2 раза в день выполнять следующее упражнение: сделать глубокий вдох, а затем произнести тот звук, который вам наиболее подходит, мысленно направляя его на страдающий орган. Повторять упражнение 3–6 раз. При этом тянуть звук следует как можно дольше — до тех пор, пока хватает воздуха. Эффективнее всего произнести весь ряд звуков: «А», «О», «У», «Ю», «И», «Е», «Э», «Я», «М», «Н», «З», «С», «В», «Х», «Ч». При заболеваниях сердца или легких произносить звуки необходимо на низких тонах, а при болезнях печени, селезенки, желудка, почек или кишечника — на средних или высоких.

Кроме того, достаточно эффективным целебным действием обладают и определенные слоги. Так, при сахарном диабете весьма полезно как можно чаще проговаривать слоги «Ха-ха-ха», «Хо-хо-хо», делая по четыре вдоха-выдоха за один раз. При этом очищаются верхние дыхательные пути, усиливается перистальтика кишечника, а ткани организма, особенно кожа и мышцы, активно насыщаются кислородом.

Сочетания «Ои» и «Оу» оказывают благотворное влияние на сердце, а звук «Оу» к тому же помогает исцелению печени, желудка и нижних долей легких.

Слог «Су» лечит бронхи и легкие, а сочетания «Ше», «Ще» положительно влияют на деятельность головного мозга и успокаивают нервную систему.

Слог «Чен» эффективен при заболеваниях сердца, тонкого кишечника и языка, при этом для усиления лечебного эффекта левую руку рекомендуется положить на область сердца и накрыть ее правой рукой.

При заболеваниях кожи, легких, толстого кишечника и полости носа полезно произносить слог «Шен», положив при этом левую руку на грудь под шеей и накрыв ее правой рукой.

При склерозе сосудов головного мозга рекомендуется чаще произносить сочетание «Мпом», а при болезнях глаз, печени,

желчного пузыря — слог «Гуо», положив левую ладонь на область печени и накрыв ее правой рукой.

Сочетание «Си» оказывает выраженное лечебное действие на щитовидную железу. Наглядным примером в данном случае являются англичане: в английском языке именно звук «си» — один из самых распространенных, и, как считают восточные мудрецы, именно поэтому базедовой болезнью жители туманного Альбиона страдают крайне редко.

ПРИМЕЧАНИЕ. Для профилактики и лечения болезней можно также воспользоваться многовековым опытом индийских йогов и взять на вооружение мантры — звукосочетания, которые благодаря своей вибрации оказывают целебное воздействие, как на отдельные органы, так и на весь организм в целом. Чаще всего используются мантры АУМ (ОМ), а также ХРАМ, ХРУМ, ХРИМ, ХРЭИМ, ХРАУМ, ХРА.

АУМ (произносится как «А-а-а-а-у-у-у-у-м-м-м-м») — священное слово индуистов, соответствующее христианскому «аминь». Звучание этой мантры оказывает достаточно сильное действие на организм человека и ее полезно применять ежедневно всем без исключения. Этой

мантрой принято как начинать, так и заканчивать ряд других мантр.

ХРАМ («Хра-а-а-а-м-м-м-м») широко используется при заболеваниях органов дыхания. Ее полезно применять тем, кто трудится на цементных заводах, в шахтах, на стройках — там, где отмечается большая запыленность, а также во время смога, затяжных пожаров и т.п.

ХРУМ («Хру-у-у-у-м-м-м-м») благотворно воздействует на органы желудочно-кишечного тракта, значительно улучшает состояние при запорах, диарее, холецистите, дисбактериозе и других недугах органов пищеварения.

ХРИМ («Хри-и-и-и-м-м-м-м») оказывает лечебное действие на горло, а потому она будет особенно полезна лицам со слабыми голосовыми связками, подверженным простудным заболеваниям.

ХРЭИМ («Хрэи-и-и-и-и-м-м-м-м») помогает тем, у кого имеются проблемы с почками, в том числе воспалительные процессы этих органов и связанной с ними мочевыводящей системы.

ХРАУМ («Храу-у-у-м-м-м-м») стимулирует деятельность желудочно-кишечного тракта, особенно кишечника, используется при колитах и расстройствах пищеварения.

ХРА («Хра-а-а-а») оказывает лечебное действие на сердечно-сосудистую

систему и применяется при заболеваниях сердца.

Мантры рекомендуется произносить по 4 раза за одно занятие, их можно выполнять сидя, стоя и даже на ходу. Такая звуковая «зарядка», проведенная утром или в первой половине дня, до начала работы, придаст бодрость, снимет усталость, поднимет настроение и поможет сконцентрироваться на предстоящей деятельности.

Первым письменным свидетельством о применении лечебного массажа в Древнем Китае считается китайский манускрипт «Конг-фу» («Искусство человека»), датированный 2698 годом до н.э. Почти во всех древнекитайских провинциях стали создаваться врачебно-гимнастические оздоровительные и учебные центры, где готовили специалистов по массажу и лечебной гимнастике. В VI веке н.э. в Китае было организовано первое в мире государственное медицинское учебное заведение, в котором будущие врачи в обязательном порядке изучали лечебный массаж, а в XVI столетии издается 64-томная энциклопедия «Сан-Тсай-Ту-Госи» с подробным описанием техники и методики древнекитайского массажа.

ПРИМЕЧАНИЕ. Исходя из представлений китайской медицины о здоровье, болезнях и их лечении, основанных на древних натурфилософских учениях, в традиционном китайском массаже используются особые приемы и методы воздействия, направленные на биологически активные точки и энергетические каналы («меридианы») на теле человека, вдоль которых группируются эти точки.

Различают точечный китайский массаж (с воздействием на точки акупунктуры), линейный (с воздействием на линии меридианов) и смешанный.

При этом точечный массаж выгодно отличается относительной простотой и доступен практически каждому, и для того чтобы унять боль, улучшить самочувствие или предупредить развитие какого-либо заболевания, совсем необязательно досконально вникать во все тонкости этого проверенного временем лечебно-профилактического метода. Достаточно знать, где расположены главные лечебные точки и как на них следует воздействовать. Для нахождения необходимых активных точек лучше всего использовать специальные справочники и атласы, в которых указаны точные места их расположения на теле человека.

Кроме того, при правильном применении точечный массаж безопасен и не может

нанести вреда, к тому же он не обладает побочными эффектами, которые обычно сопутствуют приему современных лекарственных препаратов.

Точечный массаж представляет собой целенаправленное механическое воздействие на определенные точки человеческого тела, ответственные за деятельность определенных внутренних органов и систем. Всего таких точек насчитывается около 1000. Вместе они составляют единую систему гипотетических каналов — меридианов (12 парных и 2 непарных), соединяющих между собой центральную нервную систему, внутренние органы и поверхность кожи, на которую эти органы спроецированы в виде особых биологически активных точек. При воздействии на них возникают нервные импульсы, вызывающие ответную реакцию соответствующего органа. При этом точечный массаж оказывает влияние и на кожу и на подлежащие ткани, и чем сильнее оказываемое на них воздействие, тем мощнее ответная реакция.

Массаж биологически активных точек проводится кончиками, подушечками либо суставами указательного, среднего и безымянного пальцев или только большими пальцами рук.

Перед проведением акупрессуры следует потереть руки, чтобы согреть

их и увеличить циркуляцию крови. Затем расположенным перпендикулярно к поверхности кожи пальцем осторожно нащупать необходимую точку, обратив особое внимание на появляющуюся в ней боль или ломоту. Это очень важно для нахождения «точек тревоги», указывающих на наиболее неблагоприятные места в организме, воздействием на которые можно снять боль и нормализовать деятельность определенных органов.

Для воздействия на точки применяют несколько приемов: вращение, вибрация, давление, «укол» и др.

Вращение — выполняется в основном подушечками указательного, среднего или большого пальцев. Прием начинается с наложения подушечки пальца на точку и проникновения в ткани путем плавных, медленных вращательных движений. При этом медленные круговые движения выполняются без скольжения по коже и с обязательным увеличением силы давления до появления ощущения распирания, онемения и болезненности. Затем вращательные движения прекращаются, но массирующий палец задерживается на глубине с давлением. После этого массирующий палец медленными круговыми движениями, также без скольжения по коже, но с уменьшением силы

давления возвращается к исходному положению. Не отрывая палец от массируемой точки, прием вновь повторяется, и так несколько раз. Частота вращательных движений в среднем равна одному в секунду и их направление может быть различным. Количество вращений, сила давления и время задержки пальца на глубине с давлением зависят от цели проведения массажа. Поскольку симметричные точки массируются одновременно, чтобы правильно выполнять вращение двумя руками, желательно освоить этот прием отдельно правой и левой рукой.

Вибрация — воздействие на активные точки с помощью направленных в глубину тканей колебательно-дрожательных движений, производимых подушечками одного или нескольких пальцев, установленных перпендикулярно или под острым углом к массируемой точке и без отрыва от нее. Сила давления на точку может быть постоянной или переменной, вследствие чего предусмотренные ощущения также могут быть различными. Вибрация может быть и прерывистой, когда пальцы, соприкасаясь с массируемой точкой, каждый раз отрываются от нее, в результате чего воздействие принимает характер отдельных колебательно-дрожательных толчков, следующих друг за другом. Амплитуда

вибраций должна быть минимальной, а частота в среднем 160–200 колебаний в минуту. Вибрация может проводиться одновременно с вращательными движениями, главным образом во время задержки на глубине с давлением.

Давление — проводится преимущественно второй фалангой (от плеча) выгнутого большого пальца при выпрямленной руке. Давление может быть постоянным или переменным, то есть увеличиваться и уменьшаться. Сила давления может быть слабой либо сильной, в зависимости от этого предусмотренные ощущения разнятся от появления в массируемой зоне тепла и покраснения до чувства онемения.

«Укол» — быстрое, резкое и сильное воздействие (давление) на точку кончиком указательного или большого пальца.

Интенсивность и продолжительность воздействия на активную точку зависят от того, какого эффекта необходимо достичь: успокаивающего либо тонизирующего.

Успокаивающий (тормозной) метод точечного массажа состоит из следующих приемов: медленного давления на точку и медленного прекращения его, медленного давления и быстрого прекращения. Общая длительность воздействия на одну точку до 1,5–5 минут.

Первый прием начинается с легкого прикосновения к активной точке, затем давление медленно усиливается до появления незначительной боли. Надавливание на точку продолжается в течение 5–7 секунд, потом также медленно прекращается. Палец при этом от поверхности кожи не отрывается. Через 3–5 секунд прием несколько раз повторяется. Прием достаточно эффективен при острой боли, нервном возбуждении, мышечном спазме и др.

Второй прием также начинается с легкого прикосновения и с постепенным усилением силы давления на точку, но с появлением легкой боли давление резко прекращается без отрыва пальца от кожи. Повторяется прием 3–4 раза. Дает хорошие результаты при судорогах, сосудистых спазмах, утомлении глаз, сильной головной боли, почечной и желчной коликах.

Возбуждающий (тонизирующий) метод состоит из приемов быстрого давления и быстрого его прекращения, быстрого давления и медленного прекращения. К тонизирующему методу относится также прием прерывистой вибрации. Длительность воздействия на каждую точку – 20–30 секунд.

Первый прием начинается с легкого надавливания, затем подушечкой пальца

быстро, резко, рывком, до появления боли наносятся несколько уколов в точку. Этот прием показан при обмороке, судорогах икроножных мышц, утомлении и др.

Второй прием начинается с сильного, резкого, глубокого давления на точку, до ощущения онемения или удара электрического тока. Палец задерживается на глубине 7–10 секунд, затем медленно отрывается от кожи. Через 3–5 секунд прием несколько раз повторяется. При использовании данного метода отмечается хороший эффект при умственном утомлении, нарушении ритма дыхания и др.

Подобные методы лечения до сих пор находят в современном Китае весьма широкое применение и по возможности совершенствуются.

У истоков традиционной тибетской медицины лежат достижения целителей Древней Индии, Китая и Персии. В XIII веке влияние тибетской медицины распространилось на часть Китая, Монголию, Корею, а затем, частично, и на Японию. В Тибете и Монголии написано около 300 медицинских трактатов, включая «Вайдурья-онбо» — «Голубой лазурик» или «Шастра по медицине, называемая Маликка из голубого лазурика, разъясняющая суть

Чжуд-ши — украшение мысли верховного медика», автором которого был известный тибетский ученый-энциклопедист Дэсрид Санчжай-Чжамцо (1653–1705).

Традиционная система врачевания Древнего Тибета глубоко самобытна и заслуженно относится к высокому и во многом неповторимому искусству. С незапамятных времен и до наших дней тибетские лекари безошибочно определяют болезнь, всего лишь прикоснувшись к пульсу больного. Точно так же не ошибаются они в постановке диагноза по внешнему виду языка, глаз, по выражению лица...

Последовательность применения различных методов лечения в тибетской медицине образно формулируется следующим образом: «Надо лечить болезни как будто идешь по ступеням лестницы: сначала разумным образом жизни и деятельности, затем диетой, после этого лекарствами и под конец — хирургической операцией».

Тибетские медики неоднократно демонстрировали вчетверо более быстрое излечение пациентов, страдающих различными формами гепатита, нежели это происходит в европейской врачебной практике. Также меньшее время уходит у них на излечение язвенной болезни желудка.

Возможно, все дело в отличном от европейской медицины подходе к болезням. Так, в одном из первых переводов одного

из основных трактатов тибетской медицины «Чжуд-ши» (VIII–IX вв.), сделанном бурятским лекарем П. Бадмаевым в 1903 году, можно прочитать, что стратегия излечения многих недугов должна сводиться к лечению нервов, улучшению пищеварения, снятию воспалений и противоядиям. Согласно древнетибетским трактатам, четверть всех болезней, если они не перешли в хроническую форму, можно вообще лечить без лекарств, с помощью диеты и соответствующего образа жизни.

Если же все-таки необходимо медицинское вмешательство, то и здесь выбор средств достаточно велик. Тибетская традиционная медицина вобрала в себя и творчески переосмыслила системы врачевания многих народов Востока. Сюда вошли приемы иглотерапии, массажа, компрессов, целебных ванн, прижигания, кровопускания и др.

Особенно же эффективно применяются лекарственные средства природного происхождения, иногда после их специальной обработки. В основе лекарственного лечения тибетской медицины лежит положение: «Нет в природе вещества, которое не годилось бы в качестве лекарства». И действительно, тибетские врачи издавна широко используют окружающий человека животный, минеральный и растительный мир. В классических трактатах тибетской

медицины «Чжуд-ши» и «Вайдурья-онбо» (XVII век) все лекарственные средства объединены по вкусовым качествам, от которых, по мнению тибетских врачей, зависят лечебные свойства отдельных лекарственных групп. Так, сладкие, кислые и жгучие лекарства излечивают нарушения нервной системы (рлунг); горькие, вяжущие и сладкие — благотворно влияют на кровотокование (мкхрис), а жгучие, кислые и соленые — на гуморальную и эндокринную систему (бан-кан). При этом вкусовые качества как факторы, определяющие лечебное действие лекарственных средств, служат основанием и при рекомендации определенных пищевых продуктов для здоровых и больных людей. Например, ароматные пряности и специи с незапамятных времен и по сию пору широко используются в Тибете, а также в Индии, Китае и других странах Востока, где кулинарные традиции сложились на тысячи лет раньше, чем в той же Древней Греции и Риме. При этом помимо пищевых свойств высоко ценятся и целебные свойства этих трав. И, что самое интересное, не без оснований, поскольку эфирные масла, дубильные и другие вещества, содержащиеся в ряде пряных растений, действительно обладают выраженным лечебным действием. Но в европейской традиции использование пряностей зачастую ограничивается лишь их вкусовыми качествами. Между тем

они могут оказаться весьма полезными и при лечении целого ряда заболеваний, в особенности в экстренных случаях, когда под рукой попросту нет необходимого лекарства.

Кроме того, задолго до создания современной науки — биоритмологии, тибетские целители при лечении больных учитывали периодичность включения и выключения активности внутренних органов человека, поскольку считали, что без знания этих биологических часов даже полезное лекарство может превратиться в балласт, а то и принести вред.

Не все тайны и возможности традиционной медицины Востока еще раскрыты, но то, что сказано

В организме действуют внутренние биоритмы «включения» и «выключения» внутренних органов.

в древних трактатах, далеко не всегда сказки, несмотря на всю необычность повествования. Многие положения, объясняющие причины возникновения и течение болезней, искусство диагностики и врачевания, проверенные тысячелетней практикой, заслуживают самого пристального внимания, и неудивительно, что в наши дни многие методы восточных целителей обретают второе рождение, становятся весьма популярными, а подчас и единственными способами избавления от всевозможных недугов, особенно в экстренных ситуациях.



■ ВОСТОК – ДЕЛО ТОНКОЕ...

*Порой мы видим многое,
но не замечаем главного.*

Конфуций

Представления о здоровье, болезнях и их лечении в медицине Древнего Востока основывались на определенных натурфилософских теориях, главным отличием которых является системно-обусловленный и функциональный подход к анализу причин возникновения, особенностей патогенеза и клинического течения заболеваний, которые и определяют в итоге выбор метода лечения. Многообразие болезней считалось результатом широкого взаимодействия организма с окружающим миром и природой, а также особенностей самого организма, длительного пребывания в одном эмоциональном состоянии и целого ряда других естественных причин.