

ЧЖЭН
Фучжун



**ПРОСТЫЕ СПОСОБЫ
ТРЕНИРОВКИ ОРГАНИЗМА,
КОТОРЫЕ ПОМОГУТ БЫСТРО
ВОССТАНОВИТЬ ЗДОРОВЬЕ,
КРАСОТУ ВНЕШНЕГО ОБЛИКА,
НОРМАЛИЗОВАТЬ ВЕС**



ПОЧЕМУ В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ ТАК МНОГО БОЛЕЗНЕЙ И КАК ЭФФЕКТИВНО С НИМИ БОРОТЬСЯ?

В этом специальном докладе мы начнем знакомство с секретами китайской медицины и простыми способами лечения, умении понимать свой организм, повышать качество здоровья.

Нашим проводником будет доктор Чжен Фучжун — один из самых популярных и востребованных в Китае гуру здоровья, автор знаменитого бестселлера «Лучший доктор — ты сам».

Когда приходит болезнь, человек пребывает в тревоге, принимает без разбора лекарства, но не может избавиться от недуга, а только наносит ущерб внутренним органам, растрачивает впустую запасы крови и ци. И легкое по сути недомогание перерастает в сложное и серьезное заболевание.

Ремесло от ремесла, как гора от горы, далеки. Думаю, что у многих людей вопросы китайской медицины вызывают интерес и одновременно

некоторый страх. Когда мы сталкиваемся с неизведанным и непонятным, это естественно вызывает опаску, сомнение, желание убежать.

Особенно когда дело касается медицины — где все мало того, что непонятно, но еще касается вопросов жизни и смерти, тут несведущему человеку тем более неуютно. Когда организм дает сбой, мы не понимаем, что произошло, что делать, как бороться с болезнью, и часто впадаем в панику.

Когда человек болен, он склонен слепо верить специалистам, не важно, западная медицина или китайская, лишь бы кто-то дал надежду на исцеление. Человек хочет верить и готов все пробовать. В этот момент особенно важен надежный проводник и помощник.

Больной мало что понимает в вопросах медицины, перед лицом болезни он слаб и беспомощен. Ясно, как велика в этом случае власть врача над больным, какое огромное влияние он может на него оказать.

Все мои друзья, соседи, родственники очень уважают мои медицинские познания, верят, что я могу излечить их от любого недуга.

А я думаю, если нет серьезной болезни, организм способен самостоятельно справиться с мелкими



Доктор Чжэн Фучжун

неполадками, я лишь немного помогаю системе самовосстановления. А вот в компьютерах я мало смыслю и отношусь к мастерам, которые исправляют поломки в моем компьютере, как к волшебникам. Хотя обычно они только вытаскивают какую-то деталь, чистят, вставляют на место, и ничего больше. Но я-то не знаю, какую деталь нужно вынуть и почистить.

То же самое чувствуют и больные по отношению к собственному телу. Болезнь, может, и не серьезная, но как с ней справиться, что предпринять — нет ни малейшего понятия. Может, не нужно вообще ничего делать? А вдруг запустишь болезнь, упустишь время?

Когда приходит болезнь, человек переживает, начинает без разбору пить сильные лекарства, но это не помогает, наоборот, лекарства вносят сбой в работу внутренних органов, растрачивают впустую ци и кровь.

И простая по сути болезнь в конце концов становится неизлечимой.

Почему в современном мире так много разных болезней?

ПЕРВАЯ ПРИЧИНА — БЕСПОРЯДОЧНЫЙ ПРИЕМ ТАБЛЕТОК.

Каких только лекарств не продают в аптеках. Но большинство из них направлены на устранение симптомов, а не на лечение болезней. Производители беспокоятся лишь о том,

чтобы избавить нас от неприятных симптомов, привести в норму показатели анализов, а не устранить корень проблемы. В результате получается, что, избавившись от головной боли, мы приобретаем бессонницу, взяв под контроль боль в суставах, чувствуем, что стало чаще беспокоить сердце, расширили пространство кровеносных сосудов, но появилась экзема, избавились от язвы, но нанесли ущерб пищеварительной системе... Затушили сигарету, но устроили лесной пожар. Болезней все больше, и чем активнее лечимся, тем плачевнее состояние организма.

А правильнее было бы не впадать в панику с приходом болезни. Необходимо преодолеть психологический страх перед неизвестным, нужно верить в свой организм и его способность к самоисцелению. В старом Китае бытовала такая поговорка: «Можно найти посредственного врача, а можно просто не лечиться». Смысл ее в том, что результат будет одинаковым. Найти по-настоящему хорошего доктора непросто, куда вероятнее нарваться на шарлатана или неуча.

ВТОРАЯ ПРИЧИНА СОСТОИТ В ТОМ, ЧТО МЫ ПОЛНОСТЬЮ ВВЕРЯЕМ СЕБЯ В РУКИ ВРАЧЕЙ.

Кто лечит болезнь? Нужно хорошенько прояснить для себя этот вопрос. Болезнь лечит наш собственный организм, а не доктор.

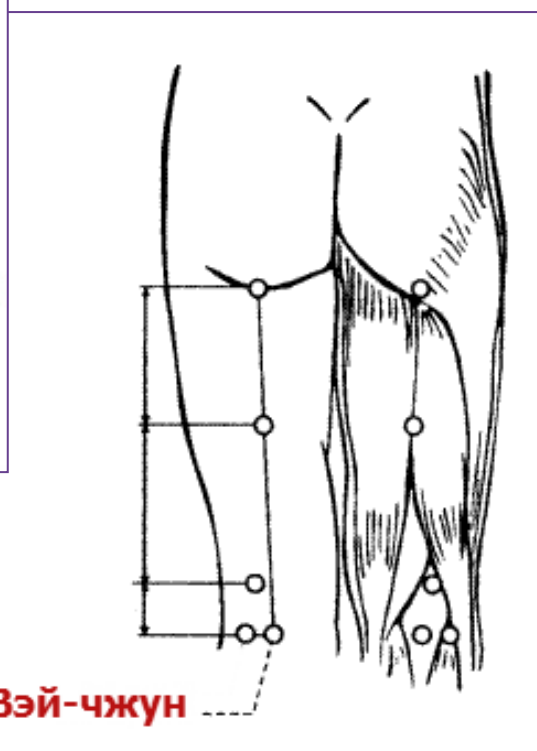
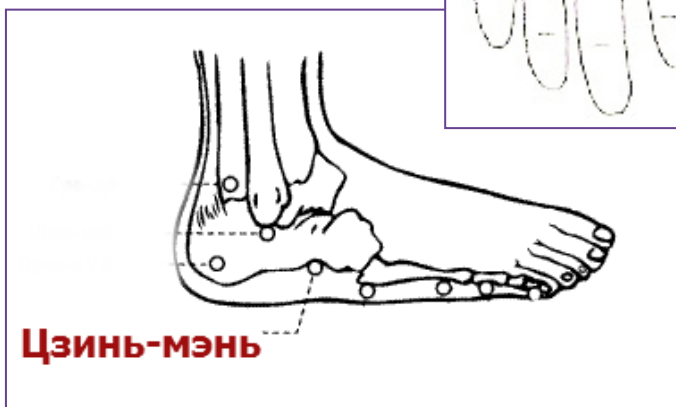
Многие видели соревнования по гребле. Доктор — это, по сути, человек, который громким счетом подбадривает гребцов. Он выкрикивает команды в такт ударам веслами, и команда одерживает победу. Если бы он кричал не в такт, либо если бы гребцы оставили весла, что толку от его криков? В обоих случаях был бы провал.

Я очень редко прописываю больным лекарственные препараты, в организме уже присутствует полный набор лекарств. И пользоваться этой аптечкой удобно и просто, нет побочных эффектов. Я говорю об активных каналах и точках.

Некоторые могут сказать, что я переоцениваю роль активных точек. А мне кажется, что мне просто не хватает слов, чтобы отдать должное их эффективности.

Приведу несколько простых примеров: у людей с односторонним параличом ладони постоянно сжаты в кулак. Во время восстановительной терапии пытаются помочь пациентам расслабить руки, но ладо-

ни снова непроизвольно сжимаются. Если же в это время подавить ногтями на точки между пальцами рук (на внешней стороне ладони, у основания пальцев) в течение одной минуты, пациент сможет расслабить ладони, и эффект держится достаточно длительное время. Или точки «скорой помощи» при острой боли в пояснице при растяжении мышц: подавить пару минут на точку цзинь-мэнь (BL 63) на внешней боковой стороне ступни и на точку вэй-чжун (BL 40) под коленом, и боль в пояснице отпустит. Если поясница болит слева, давить точки на левой ноге, справа — на правой. Многие пожилые люди начинают задыхаться, когда поднимаются по лестнице. Это говорит о слабости сердца. Нужно остановиться, подавить с минуту на точку лаогун (РС 8) в центре левой ладони, и сразу наступит облегчение. Я привел только несколько примеров,



полезных и действенных точек очень много.

Не следует недооценивать эти маленькие точки, они — настоящие драгоценности для укрепления здоровья и лечения болезней. По эффективности их можно сравнить с мухобойкой, такое простое и дешевое приспособление, но для истребления мух подходит куда лучше, чем ракетная установка «Пэтриот» стоимостью в миллионы долларов. Наши недуги чаще всего не более, чем назойливые мухи, проще и безопаснее воспользоваться мухобойкой, чем использовать тяжелое вооружение. Лечить болезни на самом деле совсем не сложно, особенно в самом начале. Легче всего сразу избавляться от ростков болезни, для этого нужно овладеть некоторыми базовыми знаниями и усвоить правильное мировоззрение.

Не стоит бежать по врачам при первых признаках недомогания. Нужно сохранять хладнокровие и ясность мысли. Если поспешно доверить себя в руки врачей, их действия могут внести неразбериху в программу работы системы самовосстановления организма, вплоть до того, что способность к самовосстановлению будет полностью утрачена.

И небольшое недомогание перерастет в серьезную болезнь, возможность излечения будет утрачена. Чтобы управлять своей судьбой, прежде всего нужно взять ответственность за свое здоровье в свои собственные руки.

ОТКЛИКИ ЧИТАТЕЛЕЙ

— Я заинтересовалась китайской медициной только потому, что увлеклась ароматерапией. Неожиданно для себя поняла, что нашла настоящее сокровище. Теперь считаю обязательным для себя ежедневно читать материалы в вашем блоге, темы затрагиваются очень нужные, материалы глубокие и интересные, нет воды, попыток выжать сенсацию. Я искренне восхищаюсь вашими материалами, часто пробую что-то на себе и поражаюсь простоте и эффективности. Низкий вам поклон!

— В наше время, когда медицина превратилась в доходный бизнес, расходы на медицинское обслуживание стали неподъемной ношей для многих и многих. Страховая медицина еще только развивается, и бремя медицинских расходов очень серьезное. В то же самое время прогресс заставляет нас ускорять ритм жизни, конкуренция держит нас в постоянном напряжении, стрессе. И этот стресс уже не в том, что сражайся или беги, к которому люди уже приспособились за время развития цивилизации.

Эти постоянные перегрузки негативно сказываются на здоровье, становятся главным убийцей в современном мире. Еще один страшный убийца — постоянно ухудшающаяся экологическая ситуация и низкое качество продуктов пита-

НЕ НУЖНО ОТНОСИТЬСЯ К БОЛЕЗНИ, КАК К ВРАГУ

ния. В этих условиях естественные методы лечения очень и очень кстати.

Вы, Учитель, делаете очень нужное и важное дело, делитесь с нами секретами китайской медицины, рассказываете о простых способах лечения, учите понимать свой организм, повышать качество здоровья.

От имени всех ваших читателей хочу пожелать вам удачи на этом благородном пути!

Почему мы так беспомощны перед лицом болезни? Потому, что мы не понимаем и не можем разобраться, кто виновник, почему она нас настигла. И в ярости размахиваем мечом, поражая невинных.

Все люди боятся болезней, а ведь болезни — это поворотные пункты нашего взросления и роста, это диалог, который ведет с нами наша душа. Если внимательно прислушаться, это поможет нам стать лучше, изменить отношение к жизни, понять себя.

Однако обычно люди любыми способами стараются уничтожить, замуровать, подавить болезнь, и болезнь меняется, говорит нам не то, что собиралась сказать вначале, под конец вообще начинает нести несусветную чушь, а наша жизнь превращается в хаос. У головной боли есть



глубокий смысл, язва хочет предупредить о чем-то... Эти болезненные состояния не враги нам, они несут нам послание. Но люди не хотят слышать эти предупреждения, сразу вступают с болезнью в схватку, ведут себя, как жестокий царь, который убивает верного слугу, который принес ему невеселую весть.

Почему мы так беспомощны перед лицом болезни? Потому что не пытаемся понять, зачем нам послана эта болезнь, а сразу в слепой ярости бросаемся размахивать мечом.

Давайте внимательно относиться к своим болезням, давайте терпеливо и благосклонно прислушиваться к ним. Болезнь — это вопрос, который поставлен перед нами, она же показывает нам направление, в котором нужно искать ответ.

Прислушивайтесь к своему внутреннему голосу, доверяйте от рождения присущей нашему телу способности к самоисцелению!

РАЗУМНЕЕ ЗАБОТИТЬСЯ ОБ УКРЕПЛЕНИИ ОРГАНИЗМА, ЧЕМ ПОТОМ ЛЕЧИТЬСЯ ОТ БОЛЕЗНЕЙ

ОТКЛИКИ ЧИТАТЕЛЕЙ

— «Эти болезненные состояния не враги нам, они несут нам послание» — замечательные слова! Действительно, болезни — это указатели на пути нашей жизни, и нужно пытаться их понять, а не отчаянно пытаться уничтожить, думая, что если не будет болезни, мы станем здоровы.

После прочтения вашей книги все больше понимаю, как удивительна и полна чудес наша жизнь. Нам следует учиться с добротой и искренностью вести диалог со своим организмом, сотрудничать с ним. Не относиться к телу как к противнику, только так можно обрести истинное здоровье.

Учитель, правильно ли я понял вашу мысль: болезни — проявление изменений, которые происходят в нашем теле и в нашем сознании, и неважно, положительные это изменения или отрицательные?

Чжэн Фучжун отвечает:

— Рад, что вы так серьезно задумались над моими словами. Фактически, вы сами уже ответили на свой вопрос. Давайте пока не будем говорить, правильно ответили или нет, я писал эти слова, чтобы заставить читателей задуматься о сути болезней, больше прислушиваться к

своему сердцу. Все люди разные, разное сознание, разное состояние организма и поэтому, естественно, что все по-разному понимают болезни. Здесь нет шкалы, чтобы понять, кто прав, кто нет, есть только разная степень понимания. Если бы люди могли с большим терпением прислушиваться к внутреннему голосу, думаю, мы научились бы по-другому воспринимать болезни.

— Все правильно! Болезни — это фактически отчет организма о своем состоянии, который организм посылает в мозг. Жаль только, что обычно мозг не понимает этих посланий организма, думает, что организм задумал измену, усложняет изначально простую проблему.

В императорском лечебнике сказано: «Высшее искусство не в том, чтобы лечить болезни, а в том, чтобы их не допустить». То есть искусный врач основное внимание должен уделять предупреждению болезней, и только если он в этом не преуспел, приходится прибегать к лечению. А лучший способ предупреждения болезней — яншэн, укрепление организма. В Китае издревле понимали: «Овладев способами яншэн, забудешь о болезнях».

Нездоровое питание, неправильный режим сна и бодрство-



«Можно найти посредственного врача, а можно просто не лечиться»

вания и другие привычки способствуют возникновению и развитию болезней.

А наше понимание состояния собственного организма опирается лишь на результаты анализов и соответствия показателей норме. Нечего и удивляться, что предоставленный сам себе, не получающий никакой поддержки в непрерывно ухудшающихся условиях существования организм, пытающийся из последних сил обеспечить нормальное функционирование органов и систем, способен обеспечить только повседневные нужды.

В этот период начинают зарождаться и скрытно развиваться заболевания, и хоть состояние организма постепенно ухудшается, но результаты анализов в этот период не показывают отклонений от нормы. Эти хорошие результаты обследований успокаивают человека, он считает себя вполне здоровым и не оказывает зарождающимся болезням никакого отпора. Период скры-

того развития может продолжаться от нескольких месяцев до нескольких десятков лет, а когда организм теряет последние возможности бороться с вредными факторами, приходит та самая болезнь.

Обладающий «высшим мастерством» врач способен обнаружить болезнь еще когда она пребывает в скрытом, латентном состоянии, способен уничтожить ее в зародыше, не дать ей развиваться и восстановить изначальное здоровье.

Но где они, те искусные врачи? Обстановка в современной медицине такая, что возможность обнаружить болезнь появляется только тогда, когда она уже вполне развилась. А пытаться вернуть здоровье после того, как болезнь развилась, не легче, чем заделывать дыры в плотине после того, как вода уже повсюду.

И уже нет смысла говорить о превентивных мерах. По причине болезни люди мечутся в поисках выхода, о какой радости жизни тут можно говорить?

Возможно, вы спросите, где искать этого врача, владеющего высшим искусством? Таких врачей единицы, и попасть к ним на прием очень сложно. Но высшее искусство на самом деле не у врача, а у вас самих! Вам вовсе нет нужды восхищаться волшебными умениями того или иного специалиста, он может только предполагать, догадываться о вашей болезни. А непосредствен-

ный пользователь своего тела — вы сами, вы лучше других знаете, где слабое место, а в чем организм силен, лучше любого врача знаете реальное состояние своего здоровья.

Только мы сами можем выстроить защиту от болезней, овладеть этим «высшим искусством», потушить искру до того, как вспыхнет пожар. Мы должны взять охрану дворца нашего здоровья в собственные руки. Только тогда наша жизнь будет наполнена верой в себя и радостью.

Но чаще всего мы совсем не представляем, как овладеть «высшим искусством», не понимаем сигналов своего организма, не слышим, что он нам говорит, тем более не знаем, как противостоять болезням. Пытаемся найти какую-то информацию, но теряемся в ее изобилии, не понимаем, что нам подойдет, что нет.. А симптомов неполадок становится все больше, и нужно что-то предпринимать. Все это свидетельствует о том, что мы не овладели главным в высшем искусстве — умением понимать свой организм, оценивать здоровье, доставшееся при рождении. Мы не знаем, к какому типу относится организм, избыток ли у нас Жара или Холода, Инь или Ян. Только поняв тип и склонности своего организма, можно научиться понимать, как его уберечь, чем ему помочь.

И что следует делать дальше? У каждого типа организма есть свои сильные и слабые места. Следует добиваться гармонии, «надставляя



короткое за счет длинного», «укрепляя слабое за счет сильного», и этого достаточно. Действуйте сообразно обстоятельствам, следуйте попутному ветру. Чтобы справиться с болезнью, нужно воздействовать на ее корень. Корень болезни — ваш тип организма. Если вы поймете, к чему прикладывать свои усилия, вы непременно станете своим собственным доктором, владеющим высшим искусством. И вам не нужны будут другие врачи. В следующем специальном докладе, который будет готов через несколько дней, мы поговорим о том, с чего начать в первую очередь чтобы самому выстроить охрану дворца своего здоровья. Оставляйте свои комментарии на странице специального доклада www.tkm1.ru/zhen1 Ваш отклик важен для нас.

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

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

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

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

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

В последнее время люди стали куда более чувствительны к понятию «здоровье». Многие из нас частень-

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

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



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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ЧТО МЫ ДОЛЖНЫ СДЕЛАТЬ?

1) Навести чистоту в доме.

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

2) Воспользоваться мухобойкой.

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

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

- 1) Знания о каналах и активных точках организма
- 2) Простейшие знания о тренировке организма
- 3) Полное представление о том, что есть здоровье. Это очень важно, рекомендую всем по этой теме прочитывать книгу учителя У Цинчжуна «Инструкция по применению человеческого организма».

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

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

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

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

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

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

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

Каждая болезнь – это определенный строй мыслей, проявление неоформленной стихии мыслей в совершенно оформленный болезненный синдром. Мы можем вырезать



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

опухоль, но если она уничтожена без опоры на наши внутренние усилия, болезнь проявится снова – в другой форме, в другом месте организма.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

НЕДОМОГАНИЕ НЕ ОБЯЗАТЕЛЬНО ЯВЛЯЕТСЯ ПРИЗНАКОМ БОЛЕЗНИ

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

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

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

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

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

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

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

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

Лечение и выздоровление подобны программе по самодиагно-

АКТИВНЫЕ КАНАЛЫ – ЛУЧШИЙ СПОСОБ УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ И ЛЕЧЕНИЯ БОЛЕЗНЕЙ

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

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

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

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

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



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

нарушают нормальную работу программы.

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

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

Этот подход основывается на убеждении, что только избавив чело-

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

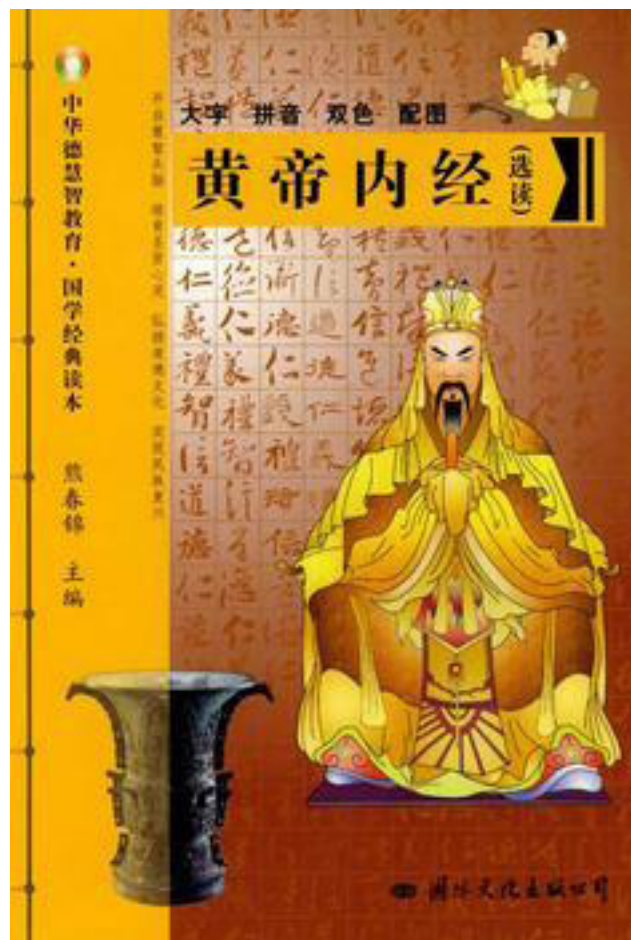
И организм, пораженном вирусом и пытающийся его побороть, получает новый удар, как в поговорке – на снег еще посыпают иней. Подобно антивирусной программе в компьютере, которая способна уничтожить вирус, но попутно способна нарушить нормальную работу нужных программ, без возможности их восстановления.

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

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

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

Изучать китайскую медицину можно со знакомства с ее теорети-



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

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

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

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

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

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

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

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

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

Двенадцать каналов, более 360 активных точек... Звучит безнадежно, так и руки могут опуститься. Но на самом деле, точек, которые нам понадобятся, не больше 20.



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

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

Если боль концентрируется в полости желудка, нужно еще некоторое время подушкой большого, среднего или указательного пальца вращательно помассировать точку Цзу Сань Ли.

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

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

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

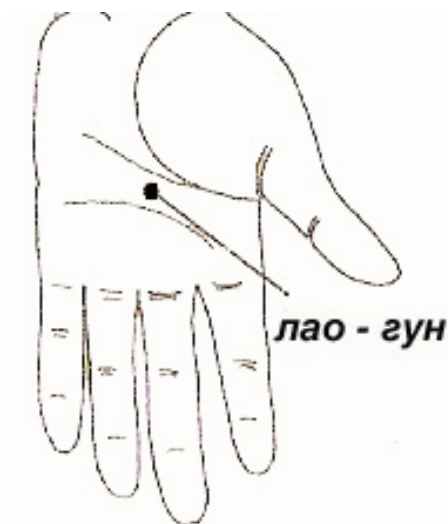
- 1) точка найдена неверно,
- 2) болезнь не коррелирует с данной точкой,

3) низкий Уровень Ци и Крови, к точкам на ногах информация не поступает).

МАССАЖ АКУПУНКТУРНЫХ ТОЧЕК

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

Приведу пример. Однажды в нашем доме поломался лифт, пришлось идти по лестнице. На 3 этаже я увидел соседа с 6 этажа, правой рукой он держался за перила, лицо



бледное, не мог перевести дух. Я знал, что у этого соседа проблемы с сердцем, сразу взял его левую руку и стал давить на точку Лао Гун (РС 8) в центре ладони.

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

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

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

Оставляйте свои комментарии на странице специального доклада www.tkm1.ru/zhenvid2 Ваш отклик важен для нас.

ПРОСТЫЕ СПОСОБЫ ТРЕНИРОВКИ ОРГАНИЗМА, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ БЫСТРО ВОССТАНОВИТЬ ЗДОРОВЬЕ, КРАСОТУ ВНЕШНЕГО ОБЛИКА, НОРМАЛИЗОВАТЬ ВЕС

В этом докладе доктор Чжэн Фучжун познакомит нас с простыми способами тренировки организма из арсенала традиционной китайской медицины, которые помогут быстро восстановить здоровье, красоту внешнего облика, нормализовать вес.

Если в первом докладе вы узнали о двух основных причинах возникновения болезней в современном мире, во втором докладе познакомились с тремя способами укрепления здоровья в любом возрасте, то в этом докладе мы сосредоточимся на практических советах, которыми вы сможете воспользоваться самостоятельно, в домашних условиях.

НУЖНО ВЕРИТЬ В СКРЫТЫЕ СПОСОБНОСТИ ОРГАНИЗМА К ОЗДОРОВЛЕНИЮ

Человеческое тело обладает огромными резервами, об этом мы все знаем. Но когда болезнь действительно на пороге, кто из нас уверен, что организм справится с бедой?

Это неверие проистекает из того, что мы не видим помощи от организма. Это как с кошкой, которую мы взяли в дом, надеясь, что она изведет мышей.



В этом докладе мы сосредоточимся на практических советах, которыми вы сможете воспользоваться самостоятельно, в домашних условиях

А она только спит беспробудно, мыши гуляют по дому и портят продукты. Наконец, мыши смелеют настолько, что снуют под самым носом у спящей кошки, и задевают ее усы. Кошка проснулась и одного ее «мяу» оказалось достаточно, чтобы до смерти напугать и прогнать мышей.

Но что толку? К этому времени продукты испорчены, вещи покусаны... Как мы можем доверять такой кошке? Но как бы там ни было, кошка создана для того, чтобы прогонять мышей.

Если не кошка, кто же с ними справится? Говорят, что очень хорошо расправляются с мышами змеи, только змея может укусить раньше нас, а не мышей. Собак тоже можно

приучить ловить мышей, но собаки могут впасть в бешенство, хотя по большей части довольно безопасны. Змею можно сравнить с западной медициной. Эффективна, но ядовита. Собаку сравним с китайской традиционной медициной.

От нее может быть немало пользы при правильном отношении. Но лучше всего полагаться на кошку, все-таки, ей сама природа предназначила быть врагом мышиного племени.

Если беречь и холить свой организм (кошку), подключать в помощь собаку (китайскую медицину), и тогда, возможно, не придется

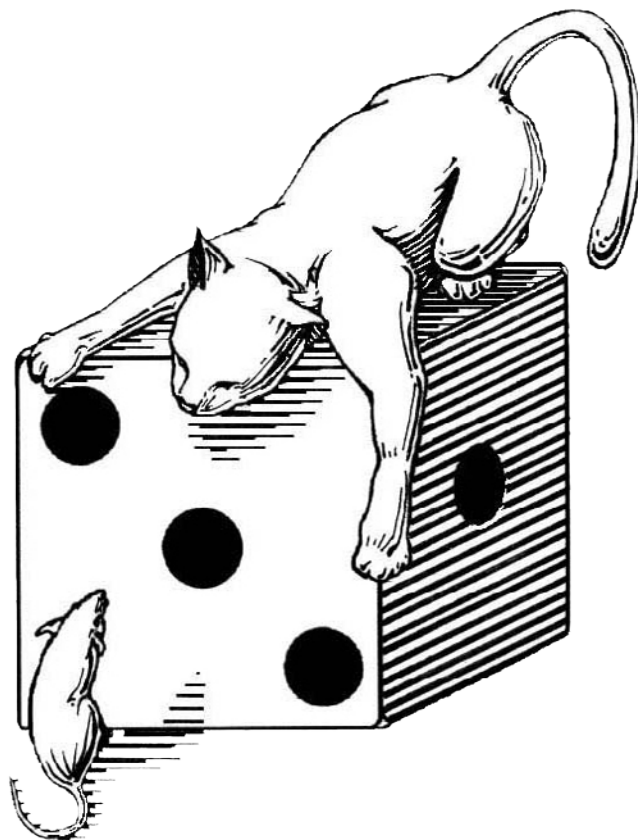
НАСТОЯЩИЕ УБИЙЦЫ НАШЕГО ЗДОРОВЬЯ: «ТРИ ЗАГРЯЗНЕНИЯ» И «ДВА ВРЕДА»

прибегать к услугам западной медицины (змеи).

Один человек просил меня раскрыть ему секретный рецепт лечения болезней. Я показал ему, где лежит шкатулка с рецептом, и дал ему ключ от замка. Но он вернул мне ключ, и опять стал просить, чтобы я раскрыл ему секретный рецепт.

Мне оставалось только пригласить его в дом и предложить чашку чая...

«Три загрязнения», о которых я хочу вам рассказать, это грязный ци, грязная жидкость и не выведенные своевременно из организма каловые массы. «Два вреда» – это



Если беречь и холить свой организм (кошку), подключать в помощь собаку (китайскую медицину), и тогда, возможно, не придется прибегать к услугам западной медицины (змеи).

плохие привычки и нездоровое психическое состояние.

Хоть я и очень занятой человек, но каждый день захожу на свой сайт. Я знаю, что там ждут меня мои читатели, хотят вместе со мной отправиться в прекрасную страну Здоровья. И каждый требует, чтобы я стал его проводником. Такое доверие меня волнует, но временами и пугает. Ведь и я тоже всего лишь путник, иду наощупь, надеюсь только на себя. И иногда набиваю шишки, оступаю, но такова жизнь...

А вот сейчас я иду вместе со всеми, и среди них есть мои искренние и преданные друзья. И мне страшно обмануть их надежды.

Посетителей на моем сайте с каждым днем становится все больше. В электронной почте все больше просьб о помощи.

И все просьбы срочные, вопросы жизни и смерти, трудности с постановкой диагноза... И хотел бы помочь, но не знаю как.

Не люблю обижать людей, но многие письма и просьбы я оставляю без ответа. Есть еще много мелких вопросов, о которых и говорить-то не стоит, какое-то разовое недомогание... Пока я обдумываю вопрос и пришлю ответ, проблема уже решится сама собой...

Все на свете определяет судьба. Если вы хотите сесть в этот вагон, садитесь! Некоторые опаздывают на поезд.

Другие хотят дождаться следующего. Все происходит по своим внутренним законам, по своей внутренней логике.

Мы твердо решили добраться до страны Здоровья, хоть и не уверены пока, приведет ли туда выбранный нами путь.

Ясно, что мы не хотим влачить жалкое существование, всего остерегаться и вечно бояться за свое здоровье.

Тем, кто всего лишь хочет узнать что-то новенькое, собрать несколько полевых цветочков, вряд ли по пути с нами.

Слова обретают силу только тогда, когда стремления одинаковы.

Раз мы хотим добиться здоровья, нужно уничтожить препятствия на пути к здоровью. Если начинать искать убежище только после того, как разразится буря, то неуверенность в завтрашнем дне, бессилие и безнадежность станут нашими постоянными спутниками. Нам нужно научиться наносить удар первыми, предотвращать несчастия и болезни, заранее готовить отпор. Только вот большинство из нас не знает, какой болезни ждать, какого несчастья остерегаться...

Как же быть в этом случае?

Многие уже собрали провиант, затянули ремни, закатали рукава и готовы к сражению. Только вот за каким холмом притаился враг? А если врага нет, против кого нам обрывать наш острый меч?

Нужно заставить врагов нашего здоровья обнаружить себя!

**ОТ МНОГИХ ХРОНИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ
МОЖНО ИЗБАВИТЬСЯ МЕТОДОМ ПРОДАВЛИВАНИЯ ЖИВОТА (МАССАЖ «ТУЙФУ»)**

Один человек просил меня раскрыть ему секреты здоровья. Я подвел его к шкатулке, в которой хранился секретный рецепт, дал ключ от замка. Но он вернул мне ключ, и снова стал просить, чтобы я раскрыл секрет...

Что ж, я приглашаю его в гостиную и предлагаю отведать ароматного чая.

КАК ТОЛЬКО ВЫ ИЗБАВИТЕСЬ ОТ УЗЛОВ НА ЖИВОТЕ, ВЫ ЗАМЕТИТЕ, ЧТО БОЛЕЗНЬ, ОТ КОТОРОЙ ВЫ ТАК ДОЛГО МУЧИЛИСЬ, ОСТАВИТ ВАШЕ ТЕЛО.

Если вы страдаете от хронического заболевания, не знаете, где корень этого заболевания и как облегчить свое состояние, попробуйте продавливать руками область живота, ищите в животе узлы и уплотнения. Как только вы заставите эти узлы рассосаться, возможно, тут вы поймете, что ваша болезнь ушла.

Несколько дней назад встречался с друзьями. Один из них сказал:

– На своем сайте ты предлагаешь много методов оздоровления, но все они слишком сложные. Все эти каналы, активные точки... Я честно пытался найти, но у меня плохо получается. А нет ли какого-то совсем простого способа, чтобы не заморачиваться всеми этими медицинскими знаниями?

Вот так всегда... Я даже рассердился:

– Ну ты и обленился! Повесь тебе баранки на шею, ты все равно останешься голодным. Нужно еще разжевать каждый кусок и в рот тебе положить...

А сам задумался. Этот приятель не первый, кто говорит мне, что многие мои советы они не могут применить, даже элементарные знания о каналах не могут усвоить.

Оказывается, и самые простые вещи понятны далеко не всем. Ну да ничего страшного! Есть один настолько простой способ, что будет понятен и доступен любому. Только не думайте, пожалуйста, что раз этот способ такой простой, он мало эффективен!

Общее заблуждение состоит в том, что мы думаем – чем сложнее способ, чем труднее его освоить, тем большую ценность он имеет. Но это не так! Все гениальное – просто.

Вот этот простой способ — массаж живота «Туйфу». Буквально название означает «продавливание живота». Можно давить пальцами, кистью, кулаком. Вести нажим от солнечного сплетения до низа живота.



От многих хронических заболеваний можно избавиться методом продавливания живота (массаж «Туйфу»)

Не правда ли, просто? Но я буду повторять вам снова и снова – это исключительно эффективный способ укрепления здоровья и борьбы с болезнями. Ни в коем случае не стоит недооценивать этот метод из-за его кажущейся простоты!

Это отнюдь не мое изобретение, это древняя методика. Но я хочу сообщить вам секрет, которого вы не прочтете в книгах: любое хроническое заболевание образует «узлы» в области брюшины.

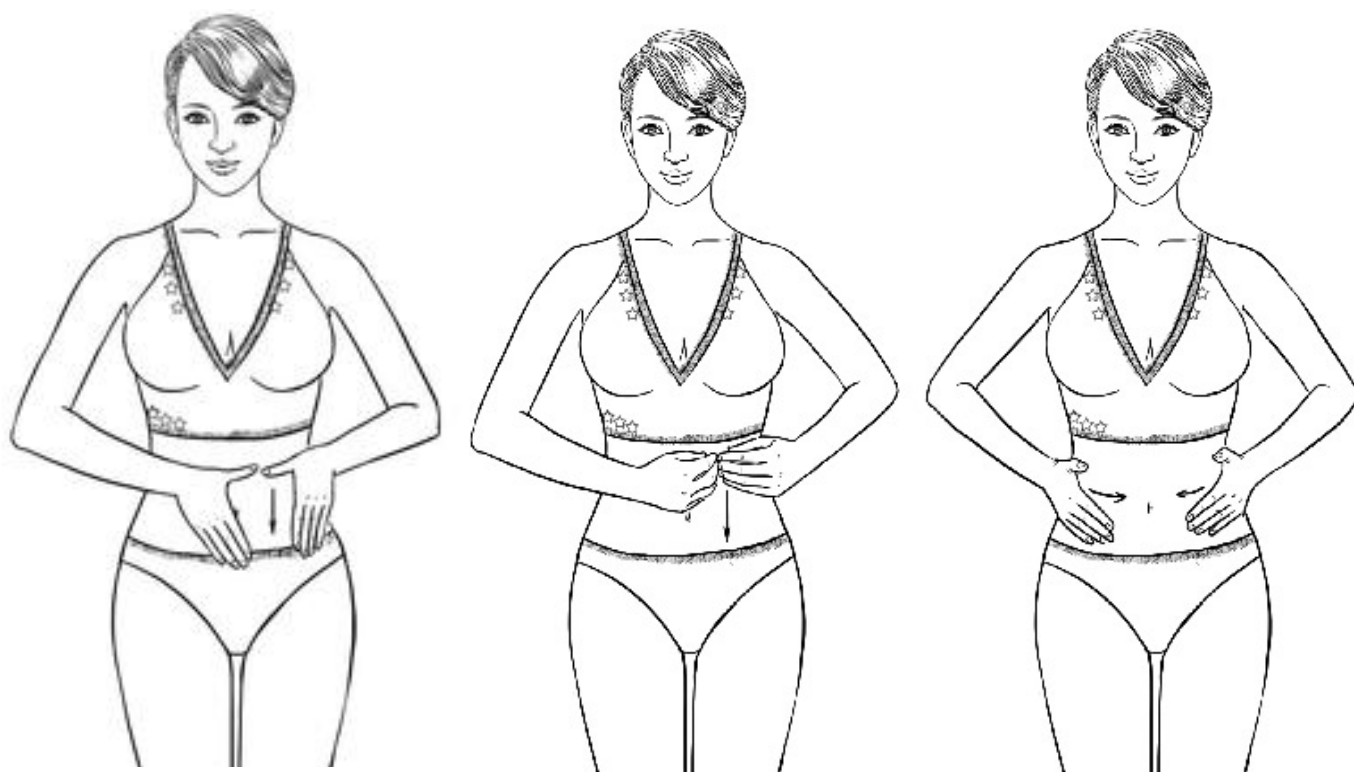
Можно сказать, что все болезни оставляют свои метки в брюшной полости. Если вы не знаете, где корень болезни, с чего приступить к лечению, ищите эти «узлы» в области брюшины. (Это могут быть уплотнения, болезненные места,

скопление жидкости или скопление газов.)

Ваша цель – заставить эти узлы рассосаться, выдавить их из области живота. Как только вы от них избавитесь, вы заметите, что болезнь, от которой вы так долго мучились, оставит ваше тело.

Если у вас нет хронических заболеваний, но при продавливании живота вы обнаружили узлы и уплотнения, срочно следует постараться от них избавиться, потому что это признак надвигающейся болезни.

Нужно делать массаж «Туйфу» как минимум дважды в день: утром после пробуждения и вечером перед сном. Можно массировать живот и в любое другое удобное для вас вре-



*Можно давить пальцами, кистью, кулаком.
Вести нажим от солнечного сплетения до низа живота.*

ЕСЛИ У ВАС НЕТ ХРОНИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ, НО ПРИ ПРОДАВЛИВАНИИ ЖИВОТА ВЫ ОБНАРУЖИЛИ УЗЛЫ И УПЛОТНЕНИЯ, СРОЧНО СЛЕДУЕТ ПОСТАРАТЬСЯ ОТ НИХ ИЗБАВИТЬСЯ, ПОТОМУ ЧТО ЭТО ПРИЗНАК НАДВИГАЮЩЕЙСЯ БОЛЕЗНИ.

мя. У некоторых после такого массажа начинается икота или выходят газы.

Это хороший знак, это показывает, что чистый ци поднимается вверх, а грязный – опускается вниз. У других после массажа начинается урчание в животе, словно вода бурлит. Это показывает, что вы сдвинули с места грязную жидкость, которая долгое время застаивалась в вашем теле. Если это загрязнение не убрать вовремя, оно будет вызывать головные боли, головокружение, воспалительные явления на коже, экзему. Если в печени много «Огня», эта грязная жидкость преобразуется в слизь, если селезенка слабая, это приведет к проблемам с пищеварением... Необходимо от этой жидкости избавляться как можно раньше.

«Если желудок не спокоен, забудь о здоровом сне». У многих людей качество сна неудовлетворительное, сон поверхностный, тревожный, снятся кошмары. Приходится прибегать к снотворным препаратам. Советую вам срочно начать делать массаж «Туйфу», вы быстро сможете обнаружить «узлы» в брюшной полости, старательно продавливайте эти «узлы», выталкивайте скопившиеся загрязнения

наружу. Будьте последовательны и терпеливы, и скоро вы забудете о проблемах со сном. Будете спать спокойно и сладко, как младенцы.

ЕСЛИ В ОРГАНИЗМЕ НЕТ «ТРЕХ ЗАГРЯЗНЕНИЙ», ТО НЕТ МЕСТА БОЛЕЗНЯМ

Почему я считаю, что массаж «Туйфу» – самый простой и эффективный способ борьбы с болезнями и укрепления здоровья? Потому что такой массаж, как веник, которым вы производите ежедневную уборку в доме. Если наводить порядок каждый день, то мусора и насекомых в доме не заведется.

При лечении любой болезни программа состоит из двух пунктов. Первый – ЧТО лечить, второй – КАК лечить. То есть нужно найти причину болезни и разработать план лечебных мероприятий.

На протяжении жизни мы сталкиваемся со множеством болезней. Наиболее часто встречающихся заболеваний больше сотни.

Но пока найдены причины только нескольких заболеваний. Как же быть? В китайской медицине популярно выражение: «Чтобы лечить болезнь, нужно найти ее корень». Если мы сможем определить источ-

ник, первопричину болезни, то как бы глубоко она не укоренилась, как бы ни развилась, мы сможем найти на нее управу.

Так что же мы должны лечить? Фактически лечить нам нужно не принесенные извне, а развившиеся внутри.

Именно те «Три загрязнения», о которых мы говорили выше – грязный ци, грязные жидкости и застарелые скопления каловых масс.

Если в доме много мусора, то неизбежно в доме плохо пахнет, что привлекает полчища мух, муравьев, тараканов, клопов и прочей нечисти, которой и названия нет. Это тоже создания божьи, такие же, как мы с вами, если есть корм и благодатная почва, они начинают плодиться и размножаться.

Не думайте, что вы сможете уничтожить этих непрошенных гостей, это не так то просто. Их привлекают залежи мусора в вашем доме, они просто не могут пройти мимо такого лакомства. Подобно тому, как запах наживы привлекает определенную категорию людей.

Хотите избавиться от надоевших гостей? Тогда поторопитесь навести порядок в доме, избавиться от привлекающих насекомых запахов, и они сами исчезнут в поисках более подходящего места обитания. Мусор в вашем теле – вот что такое «Три загрязнения».

Легко избавиться от пыли. Но в некоторых местах грязь копилась



Чтобы лечить болезнь, нужно найти ее корень

очень долго, приклеилась к поверхностям, и непросто ее отскрести. Но мы знаем, что грязь и мусор привлекают насекомых, и нужно непременно найти способ отмыть все до блеска.

Нет смысла днями размышлять, откуда взялись назойливые насекомые, как их уничтожить. Нужно найти способ вычистить грязь, и вы будете спасены.

Как избавиться от «Трех загрязнений»?

Тут и придет на помощь неустанно воспеваемый мною способ – массаж «Туйфу». Это поможет как веником вымести грязь из самых укромных уголков. И эту процедуру нужно проводить ежедневно. Нет загрязнений, не будет и болезней.

Прежде всего, нужно открыть окно и проветрить помещение, выгнать грязный ци. Потом прочистить канализационные трубы

КАК КОНКРЕТНО СЛЕДУЕТ ПРОВОДИТЬ МАССАЖ

– выпустить грязную жидкость. Потом постараться отскрести грязь из самых отдаленных уголков.

Чтобы избавиться от грязного ци, нужно выпустить скопившиеся газы. Некоторые люди ежедневно выпускают газы. Но понемногу, вяло, с неприятным запахом – это газы, скопившиеся в желудочно-кишечном тракте после переваривания пищи, производное от пищеварительных ферментов. Это говорит о том, что пища не полностью переваривается, пищеварение слабое.

Иногда газы выходят с громким звуком, но не имеют запаха. И сразу после этого настроение повышается. Это грязный ци из печени и желчного пузыря, который образуется от плохого настроения, раздражения, отрицательных эмоций.

Такой грязный ци может быть выведен только через желудочно-кишечный тракт. Если ежедневно избавляться от грязного ци печени, это благотворно скажется на психическом состоянии, поможет снять нервное напряжение.

Многие люди не выпускают газы длительное время. Это опасно для здоровья. Газы естественно и постоянно производятся в организме.

Мы сталкиваемся с неприятностями, раздражаемся, злимся – значит, где-то формируется зажатый

ци. Этот зажатый ци формирует застои крови, затем застойных явлений становится все больше. Это неизбежно проявляется какими-то симптомами, в терминологии западной медицины – болезнями.

Болезнями печени и желчного пузыря, почечной недостаточностью, гипертонией, сердечно-сосудистыми заболеваниями, расстройством менструального цикла, опухолевыми заболеваниями. «Ци – источник ста болезней», утверждает китайская медицина, и имеет в виду именно то, о чем я рассказывал ранее.

Говоря об очищении организма от грязного ци и грязных жидкостей, я снова и снова призываю вас делать массаж живота «Туйфу».

У многих во время массажа начинается урчание в животе, живот



У многих во время массажа начинается урчание в животе, живот безболезненный, но раздутый, как мяч.

НЕКОТОРЫЕ БОЛЕЗНЕННЫЕ ТОЧКИ ОСТАЮТСЯ И ПОСЛЕ МАССАЖА — ЭТО ЗАСТАРЕЛЫЕ СКОПЛЕНИЯ ГРЯЗНОГО ЦИ, КОТОРОЕ УЖЕ ОБРАЗОВАЛО ЗАСТОЙНЫЕ ЯВЛЕНИЯ КРОВИ.

безболезненный, но раздутый, как мяч. Что делать в этом случае? Сначала следует избавиться от газов. Тут есть много способов. Полезно есть такие продукты, как редька, горох...

О том, что эти продукты способствуют выведению газов известно всем. Можно простукивать канал желудка, массировать точки Чжун Вань (RN12), Ци Хай (RN6), Цзу Сань Ли (ST36).

Часто живот раздувается мячиком у людей, склонных к задумчивости, подверженных депрессиям. У таких людей постоянно возникают проблемы с желудочно-кишечным трактом, боль и распираение в области живота, иногда диарея. Болезненные точки расположены достаточно глубоко.

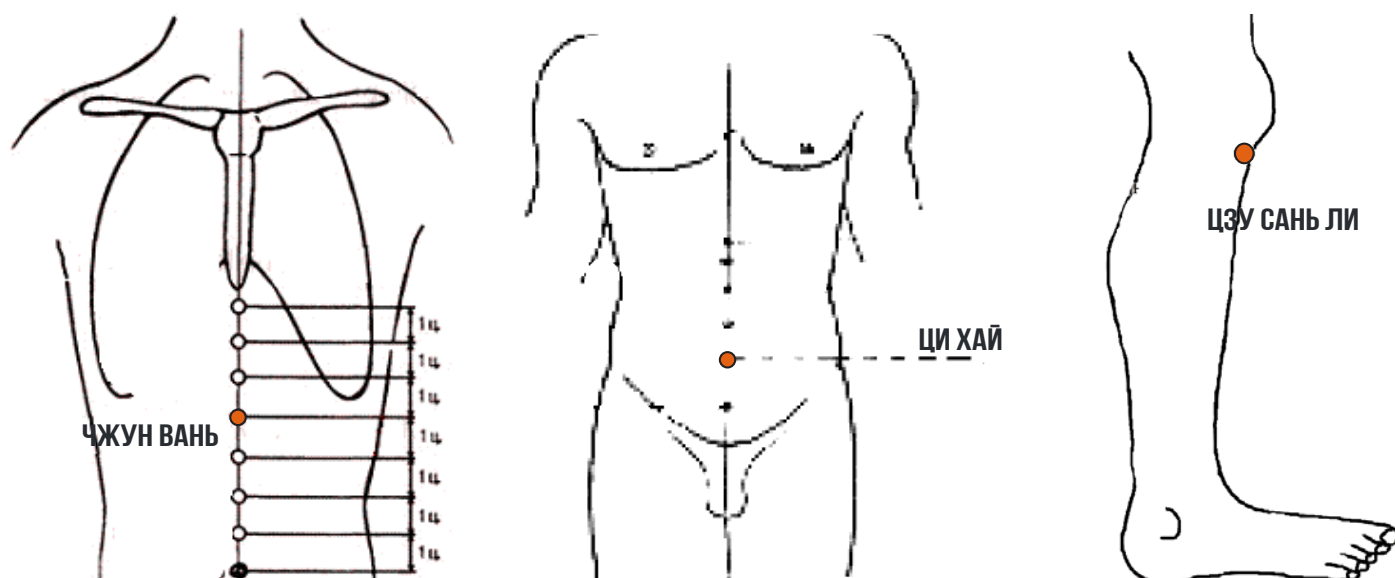
У других людей живот при надавливании болезненный, методом

его продавливания они могут быстро избавиться от временных скоплений газов.

Но некоторые болезненные точки остаются и после массажа — это застарелые скопления грязного ци, которое уже образовало застойные явления крови. Советую посмотреть, на каком канале сконцентрированы болезненные при надавливании точки, помассировать или простучать точки этого канала на ногах и бедрах, это поможет рассасыванию застойных явлений.

Есть люди, у которых сразу после надавливания на место у солнечного сплетения появляется звук шумящей воды. Сначала еле слышный, живот при надавливании немного болезненный.

Это так называемая «жидкость, обернутая грязным ци». При даль-



нейшем продавливании звук воды становится громче, потом непрерывным. Вы сдвинули с места застоявшиеся жидкости, в скором времени они будут выведены из организма через мочевого пузырь.

Если бы вы не вывели эти грязные жидкости, они могли бы очень долго оставаться в желудочно-кишечном тракте, негативно влияя на работу внутренних органов.

Почему некоторые люди не любят пить воду? Фактически из-за того, что в желудочно-кишечном тракте уже содержится много воды, она там застаивается. И если, как призывает западная медицина, ежедневно выпивать по несколько литров воды для вывода токсинов, то можно добиться обратного результата – отравления организма.

Так что, потребляя большое количество воды, можно выводить яды, а можно довести себя до отравления, тут все зависит от конкретного организма, общих рекомендаций нет.

Еще одно загрязнение – каловые массы. Я говорю об этом в последнюю очередь, потому что все и без меня понимают, что избавляться от ядов и токсинов нужно прежде всего через кишечник, и относятся к этому внимательно.

О важности своевременного опорожнения кишечника написано много популярных статей. Это намного проще, чем избавить орга-



Нужно просто больше есть продуктов богатых клетчаткой, восполнять недостаток ци и крови, добиваться нормальной работы кишечника.

низм от грязного ци и грязных жидкостей.

Нужно просто больше есть продуктов богатых клетчаткой, восполнять недостаток ци и крови, добиваться нормальной работы кишечника.

Кто-то мне сказал, что идеи мои достаточно легко понять, но способов освобождения от загрязнений предложено все-таки слишком мало, нельзя ли объяснить подробнее и обстоятельнее... На самом деле, я сказал все самое важное.

Главное – осознать проблему, это первый шаг к на пути к ее решению.

Известная китайская целительница Чэн Юйцин рассказывала, что таким способом она избавилась от рака желудка – «выдавила» его. Главное – не опускать руки.

СОСТОЯНИЕ КОЖИ, ВОЛОС, ЦВЕТ ЛИЦА, СТРОЕНИЕ ТЕЛА И ДРУГИЕ ВНЕШНИЕ ПРИЗНАКИ — ЭТО ОТРАЖЕНИЕ СОСТОЯНИЯ ВНУТРЕННИХ ОРГАНОВ И КАНАЛОВ

КРАСОТА НАЧИНАЕТСЯ СО ЗДОРОВЬЯ ВНУТРЕННИХ ОРГАНОВ

В современном мире под заботой о внешности подразумевается уход за кожей, волосами – внешней оболочкой. Мало придается значения тому, что здоровье или нездоровье волос и кожи – показатель функционального состояния внутренних органов.

По состоянию кожи, волос, ногтей можно судить о том, насколько хорошо работают органы, можно увидеть, какие проблемы со здоровьем существуют.

Плохой цвет лица прикрывают пудрой, бледные губы красят яркой помадой, пятна и прыщи скрывают при помощи тональных кремов.

Кажется, что чем дороже чудодейственный крем от морщин, тем активнее он раскупается, а как начнет женщина им пользоваться, так уже не может остановиться, потому что пока пользуешься этим кремом, состояние кожи действительно немного улучшается, но как только прекратишь, привыкшая к нему кожа мгновенно старится.

Вот и скупают женщины дорогие крема и средства по уходу, «подсаживаются» на дорогую косметику, и трудно уже определить, какая у

них зависимость – психологическая или физиологическая. Как и почему они попали в эту зависимость, никто, похоже, не думает.

Лицо – зеркало состояния всего организма, показывает, насколько хорошо или плохо функционируют внутренние органы. И никакие самые дорогие крема не дадут длительного эффекта, если в организме есть проблемы.

Фактически состояние кожи, волос, цвет лица, строение тела и другие внешние признаки – это отражение состояния внутренних органов и каналов, все проблемы здоровья так или иначе отражаются на внешнем облике человека.

По этим внешним признакам можно определить, какие органы работают нормально, а в каких органах или системах есть проблемы.

Кожа грубая, угреватая, значит есть проблема с легкими, слабость легких.

Кожа тусклая, бледная – это свидетельствует о неполадках в сердечно-сосудистой системе.

Кожа словно присыпана пеплом, умывай не умывай, на висках непонятные пятна – значит, проблемы со стороны печени и желчного пузыря. На лице постоянно возникают прыщи, если их выдавлива-

ешь, остаются шрамы, если не выдавливать, долго не проходят, это свидетельствует о скоплении слизи и сырости в организме.

Волосы выпадают, сухие и безжизненные – слабость почек, недостаток ци в почках.

Все эти примеры демонстрируют, как тесно связаны вопросы внешности и состояния внутренних органов.

Но не следует понимать все слишком буквально. Не может быть так, что один орган ослаблен, а остальные работают хорошо. Органы связаны друг с другом, состояние одного органа отражается на состоянии всех остальных. Ослабление любого органа негативно сказывается на состоянии всего организма.

С позиций китайской медицины, за состояние кожи и волос отвечают легкие.

Как известно, продукты метаболизма кожных покровов выводятся через поры с потом. Если эта функция ослабевает, токсины и отработанные вещества своевременно не выводятся, накапливаются.

Кожа грубеет, теряет упругость. В тяжелых случаях на коже появляются прыщи, сыпь.

Поэтому, если вы хотите иметь гладкую, сияющую кожу, следует позаботиться о легких.

Проблемы с сердцем проявляются цветом лица. Бледность кожных покровов говорит о том, что кровоснабжение недостаточное,



С позиций китайской медицины, за состояние кожи и волос отвечают легкие

застойные явления в крови могут проявляться в том, что цвет лица неровный, и на некоторых участках словно потемневший.

Так что тем, кто мечтает о нежной коже, следует заботиться о состоянии сердечно-сосудистой системы.

Застойные явления в печени и желчном пузыре или скопление в печени «грязного ци» обычно являются следствием негативных эмоций – раздражения, тоски, беспокойства, тревоги.

Негативные эмоции – главный враг красоты. Они могут до времени состарить красивую от природы женщину, кроме того, могут вызывать гинекологические проблемы, сильные головные боли.

«Ци – источник ста болезней», если вы хотите сохранить красоту надолго, старайтесь поддерживать хорошее настроение, меньше раздражаться, не погружаться в тоску и беспокойство.

Работа почек тоже отражается на внешности. «Почки – семя жизни, доставшееся нам от предков», запас

СКОПЛЕНИЯ ЖИРА НА ВАШЕМ ТЕЛЕ — ЭТО ЗАЛЕЖИ БРАКА, ОТ КОТОРЫХ ОРГАНИЗМ НЕ ИМЕЕТ СИЛ ИЗБАВИТЬСЯ.

жизненных сил, который мы получаем при рождении. Если функция почек ослаблена, то это сказывается на состоянии организма так, как проседание фундамента сказывается на состоянии дома.

Волосы становятся сухими и выпадают, расшатываются зубы, воспаляются десны, ослабевают слух и зрение, появляются тянущие боли в пояснице и бедрах — все это признаки дряхления и старости. Тут уже и речи нет о красоте.

У некоторых постоянно появляются прыщи на лице. Это происходит из-за скопления в организме слизи и сырости. За производство

слизи отвечает селезенка, за ее хранение — легкие. Если слизи производится излишне много, значит разгармонизирована работа селезенки и желудка.

Действительно, вопросы внешней привлекательности — очень важны для нас, все мы ценим и любим красоту. Внешность на самом деле нередко определяет судьбу человека, особенно женщины. И я всеми силами постараюсь помочь вам в этом вопросе, тем более, что стремление к красоте может стать стимулом для заботы о собственном здоровье.

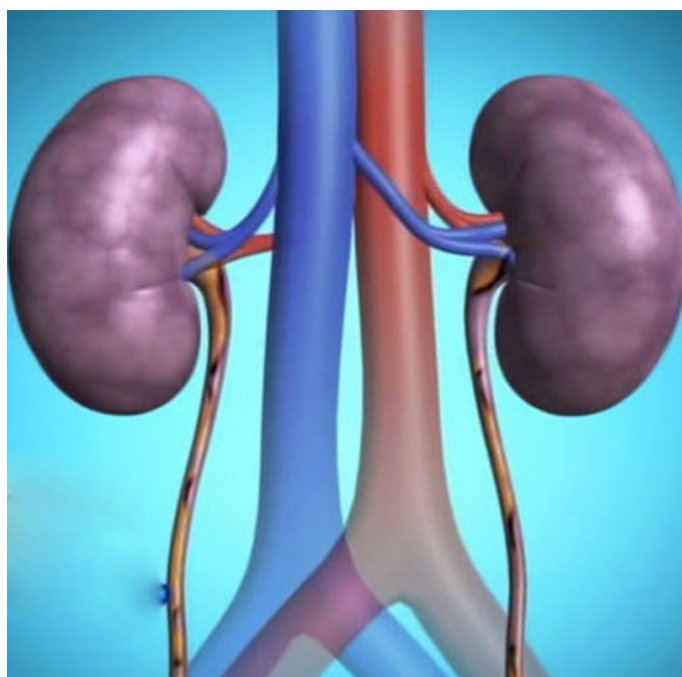
Многие люди по причине пол-

**ПРОЦЕСС ПОХУДЕНИЯ ДОЛЖЕН
БЫТЬ ЛЕГКИМ И РАДОСТНЫМ**

ноты постоянно испытывают внутренний дискомфорт, недовольство собой. В компании они предпочитают держаться в стороне, или сами над собой посмеиваются.

Получается, что внешний вид оказывает влияние на всю жизнь человека, на его брак, семейную жизнь, карьеру, общественную активность, а в конечном счете и на его судьбу.

Лишний вес лишает человека радости, счастья, успеха, ну не печально ли это? Попытаюсь предло-



Если функция почек ослаблена, то это сказывается на состоянии организма так, как проседание фундамента сказывается на состоянии дома.

жить измученным борьбой с лишними килограммами друзьям новый подход к проблеме похудения. Надеюсь, это позволит им вернуть веру в себя, красоту, надежду.

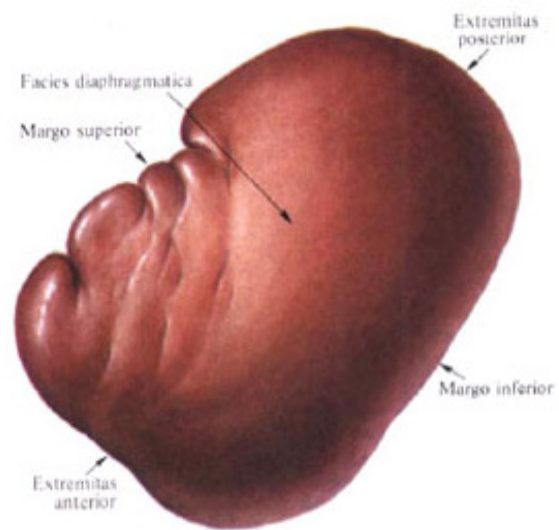
Почему люди толстеют? Причин много – наследственная предрасположенность, дурные привычки, тип организма, структура питания, внутренние болезни. Но у всех есть общая характеристика – слабая селезенка, которая не справляется с переработкой и усвоением пищи.

Кто-то решит, что я заговорился, правильное было бы сказать селезенка слишком сильная. Нет, однозначно слабая. Просто все привыкли думать, что мы толстеем из-за того, что слишком хорошо усваиваем пищу, и в организме остается много излишков энергии про запас. Этот «факт» мешает нам достигнуть цели – похудения, дезориентирует нас.

Кто-то может сказать: у меня хороший аппетит, ем все подряд, и сколько бы ни съел, еще хочется. И что же, у меня слабые селезенка и желудок?

В китайской медицине есть такое выражение: «желудок сильный, селезенка слабая», что означает съесть может много, но переварить съеденное организм не может.

Желудок отвечает за поступление пищи, селезенка – за ее движение и переработку. Переработка состоит в том, что пища, поступившая в желудок, расщепляется на пита-



У всех толстых людей есть общая характеристика – слабая селезенка, которая не справляется с переработкой и усвоением пищи.

тельные элементы, затем эти питательные элементы доставляются во все части организма, преобразуются в ци и кровь.

Иногда, как бы много мы ни съели, из-за слабости селезенки пища не может быть переработана. Как завод, который закупил много сырья, но оборудование устарело, и после переработки получают только полуфабрикаты или брак – продукция ни на что не годная.

Вы думаете, что скопления жира на вашем теле – результат избыточного питания? Нет, это залежи брака, от которых организм не имеет сил избавиться. Когда организм будет испытывать недостаток энергии, он и тогда не сможет пустить в дело эти залежи отходов производства. Их невозможно переработать в кровь и ци на нужды организма. Более того, они мешают, создают

препятствия для производства новой крови.

Подобно тому, как на складе готовой продукции завода нет места для новой продукции, потому что везде громоздятся коробки с браком. Этот брак невозможно реализовать, невозможно получить за него деньги на развитие производства. Но он занимает полезное пространство, новую продукцию нигде хранить. Так же происходит и в организме – жировые отложения не дают пространства для нормального развития мышечной массы.

Грязная застоявшаяся кровь не пускает свежую кровь, энергии в организме недостаточно, и она не может пополниться. Так что процесс похудения – это избавление от старого в пользу свежего и нового, замена грязной крови на чистую – очистительный процесс.

Все программы похудения всегда вертятся вокруг теории энергетического баланса. Считалось, что уменьшив поступление энергии (продуктов питания), стимулируя вывод переработанной пищи, ускорив сжигание калорий можно добиться сбалансированности энергии и избавиться от лишних килограммов.

Вполне разумно на первый взгляд. Только неучтен ключевой момент – накопленные в организме отходы не могут самостоятельно быть расщепленными и выведенными вовне.



Процесс похудения – это избавление от старого в пользу свежего и нового, замена грязной крови на чистую – очистительный процесс

Для этого требуется очень большое количество крови и ци – очень много энергии. Только тогда появится шанс разложить отходы на мельчайшие составляющие, которые могут поступить в кровь.

Это подобно тому, как заводу придется задействовать много финансов, рабочей силы и техники, чтобы рассортировать, консолидировать неликвиды, выбросить то, что нужно выбросить, пустить в переработку то, что можно переработать, и в конце концов, очистив склад готовой продукции, заполнить его новым качественным товаром. А если средств и сил на заводе недостаточно, эту работу не будет возможности осуществить.

Откуда же взять энергию? Ее организм может получить только из пищи. А если вы как раз ограничиваете себя в пище, едите ровно столько, сколько требуется на обеспечение первостепенных ежеднев-

МЫШЦЫ — СКЛАД, ГДЕ ХРАНИТСЯ, РАСПРЕДЕЛЯЕТСЯ, РЕГУЛИРУЕТСЯ КРОВЬ И ЦИ — НАША ЭНЕРГИЯ. ЕСЛИ ВЫ ПОСТОЯННО БУДЕТЕ СИДЕТЬ НА ДИЕТАХ С ЦЕЛЬЮ ПОХУДЕНИЯ, ТО ЭТО ХРАНИЛИЩЕ БУДЕТ ПОЛНОСТЬЮ УНИЧТОЖЕНО ДЛЯ ПОДДЕРЖАНИЯ ПОТРЕБНОСТИ В ЭНЕРГИИ ВНУТРЕННИХ ОРГАНОВ.

ных нужд организма, как же найти энергию для вывода мусора?

Кто-то может сказать: я голодал некоторое время и похудел, вес тела снизился, только вот мышцы стали совсем дряблыми, морщин стало больше, совсем обессилел.

Это произошло потому, что организм использовал то ничтожное количество запасенной энергии, которое он смог аккумулировать раньше, и расщепил нормальные мышечные ткани, чтобы обеспечить ежедневную потребность в энергии внутренних органов. А вовсе не потому, что организм смог вывести копившиеся годами отходы. Временная потеря веса очень быстро восстановится, и скоро человек станет весить даже больше, чем до диеты.

Так ли уж важны для нас мышцы? Несомненно! Мышцы — склад, где хранится, распределяется, регулируется кровь и ци — наша энергия. Если вы постоянно будете сидеть на диетах с целью похудения, то это хранилище будет полностью уничтожено для поддержания потребности в энергии внутренних органов.

А где же организм будет запасать впрок кровь и ци? Чем меньше пространство склада, тем меньше организм может запасти здоровой свежей крови на будущие экстренные нужды. Набор веса после диеты — закономерный результат. Так что, если хотите похудеть и сохранить здоровье, берегите хранителя и регулировщика крови и ци — мышцы.

Есть еще одно, может, даже более серьезное обстоятельство. Из-за того, что некоторые лекарства для похудения способствуют ненормально быстрому обмену веществ, человек быстро теряет килограммы.

Это можно сравнить с тем, что завод, чтобы очистить склады от неликвидов, распродает все по бросовой цене, включая и все заводские корпуса с оборудованием. Такое похудение нарушает функцию щитовидной железы, отражается на состоянии сердечной мышцы, иногда даже приводит к почечной недостаточности. У некоторых может развиваться анорексия, которая часто несет угрозу жизни и очень трудно поддается лечению. Нужно усвоить

и осознать мысль, что только увеличив прием пищи можно похудеть.

Такой образ мыслей нередко приводит к тому, что килограммы начинают уходить без всяких усилий с нашей стороны.

Мы уже поняли, какие механизмы запускают набор веса. Как же нам построить программу похудения? Хочу сказать, что этот процесс будет радостным и легким.

Прежде всего, нужно выбрать продукты, которые способствуют повышению Уровня Ци и Крови и не ведут к образованию жировых отложений. То есть продукты, которые оздоравливают селезенку и улучшают состав крови.

Что это за продукты? Советую включать в рацион побольше говядины, баранины, морской рыбы, яиц – эти продукты можно есть столько, сколько хочется. Если вы очень любите свинину, можете и ее иногда себе позволять.

Ваш организм будет использовать питательные элементы мяса для восполнения крови и ци. Только после блюд из свинины полезно употреблять экстракт боярышника, это поможет организму эффективнее переварить тяжелую пищу, использовать питательные элементы для восстановления Уровня Ци и Крови, не даст образоваться лишнему жиру.

Когда Уровень Ци и Крови достаточно повысится, организм нач-



Редька способствует избавлению от газов

нет постепенно избавляться от лишних жировых отложений.

Без ограничений можно есть любые фрукты и овощи, бобовые, орехи. Редька способствует избавлению от газов, тыква – выводу жидкостей, финики унаби питают кровь и стимулируют пищеварение.

Не нужно есть рис, мучное, меньше есть свинины, утку, бройлерных цыплят, речной рыбы, сладостей, мороженого. Некоторые продукты не следует есть определенным людям. К примеру, если у вас часто происходит вздутие живота, откажитесь от молочных продуктов. Людям с «холодным» желудком не следует есть крабов.

Если вы ощущаете нехватку сил и подавленное настроение, не нужно исправлять ситуацию потреблением сахара. В данный момент организм нуждается в ци и крови, а не в сахаре. Рис и мучные блюда – по

ХУДЕТЬ ПРЕДЛОЖЕННЫМ МЕТОДОМ ЛЕГКО И ПРИЯТНО. МОЖНО ПРАКТИЧЕСКИ НЕ ОГРАНИЧИВАТЬ СЕБЯ В ЕДЕ

сути тот же сахар, поэтому будьте осторожны. Лучше съесть финики унаби, фрукты, говядину, орехи. Это принесет куда больше пользы!

Худеть предложенным методом легко и приятно. Можно практически не ограничивать себя в еде, Уровень Ци и Крови будет повышаться, появится больше сил и здоровья. На первом этапе вы сможете сбросить не очень много, возможно, вес даже немного повысится.

Не пугайтесь и не расстраивайтесь, глядя на стрелку весов, – некоторый первичный набор веса говорит о росте мышечной массы – то есть ци и крови.

Тем более, что со стороны будет видно, что вы подтянулись, внутренне не будете чувствовать, что окрепли физически, сил прибавилось, вы довольны собой.

Дальше организм сам будет контролировать внутренние процессы. Когда Уровень Ци и Крови поднимется до необходимого уровня, организм начнет разбираться с залежами жира.

В этот момент вы можете помочь организму – продавливайте точки канала селезенки на ногах, в этот период они могут быть очень чувствительными. Когда килограммы уходят, страдающие от лишнего веса люди чувствуют себя, как ба-

бочка, которая выбирается из кокона, – они ощущают обновление, радость, легкость.

В этом специальном докладе доктор Чжэн Фучжун поделился с нами некоторыми своими идеями и советами для сохранения, поддержания и восстановления здоровья в любом возрасте, которые

вы можете использовать самостоятельно в любое время и в любом месте.

Нам очень нравится делиться с вами этой информацией, потому что мы сами следуем этим советам и уже успели оценить их простоту, доступность и эффективность. Конечно, в этом докладе

мы смогли поделиться лишь небольшой частью той информации, которая содержится в знаменитом бестселлере доктора Чжэн Фучжуна «Лучший доктор – ты сам» и одноименном аудиокурсе.

Если вам понравились эти материалы, то понравится и книга, которую вы можете заказать прямо сейчас по ссылке:

www.zhenbook.tkm1.ru