

ВОСТОЧНАЯ МЕДИЦИНА НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

ЛАО МИНЬ

ЗАЩИТНЫЕ
СИЛЫ
ОРГАНИЗМА

— — —
**УКРЕПЛЯЕМ ИММУНИТЕТ
С ПОМОЩЬЮ ЦЕЛИТЕЛЬНОГО МАССАЖА
АКТИВНЫХ ТОЧЕК**
— — —



Издательство
АСТ
Москва

УДК 645.8
ББК 53.584
Л23

*Никакая часть данной книги не может быть
воспроизведена в какой бы то ни было форме
без письменного разрешения владельцев
авторских прав*

Лао Минь.

Л23 Защитные силы организма. Укрепляем иммунитет с помощью целебного массажа активных точек / Лао Минь. — Москва : Издательство АСТ, 2022. — 288 с. — (Восточная медицина на каждый день).

ISBN 978-5-17-146932-0

Мы знаем: если иммунная система работает сбалансированно и гармонично, организм, в большинстве случаев, сам справляется со многими заболеваниями. Как же помочь иммунной системе работать в таком режиме? Несомненно, необходимо полноценное питание, отказ от вредных привычек, нормальный ночной сон, посильные физические нагрузки — баланс и гармония во всех сферах жизни помогут сбалансировать и иммунную систему. Но это еще не все. На протяжении тысячелетий китайская медицина накапливала знания о сбалансированной работе человеческого организма и способах влияния на него. Для того чтобы энергия ци — носитель жизненной силы — циркулировала без затруднений, поддерживая все системы организма в гармоничном состоянии, необходимо при помощи специальных приемов воздействовать на биологически активные точки тела и выполнять упражнения китайской гимнастики — это поможет вам сохранить и укрепить свое здоровье даже в период массовых заболеваний.

*Данное издание не является учебником по медицине.
Все лечебные процедуры должны быть согласованы
с лечащим врачом.*

**УДК 645.8
ББК 53.584**

Макет подготовлен редакцией «Прайм»

Мы в социальных сетях. Присоединяйтесь!
vk.com/primetime_books
instagram.com/primetime_books/
facebook.com/primetimebook



ISBN 978-5-17-146932-0

© Лао Минь, 2021
© ООО «Издательство АСТ», 2022

ОГЛАВЛЕНИЕ



| | |
|---|----|
| Вступление | 6 |
| Тонко настроенная система | 6 |
| Простудные заболевания в системе знаний восточной медицины | 9 |
| 1. Восточная мудрость в современных реалиях | 11 |
| Самомассаж и рефлексотерапия | 13 |
| Способы рефлексотерапии | 16 |
| Укрепляем иммунитет | 38 |
| Снимаем симптомы, улучшаем состояние при болезни | 43 |
| Восстанавливаемся после болезни | 71 |
| 2. Атлас энергетических меридианов | 78 |
| Чжень-цзю: организм как единая система | 78 |
| Индивидуальный цунь | 79 |
| Методы воздействия на биологически активные точки | 80 |

| | |
|---|-----|
| Энергетические меридианы | 81 |
| Меридиан легких Фэй..... | 87 |
| Меридиан толстого кишечника Дачан..... | 91 |
| Меридиан селезенки-поджелудочной железы Пи ... | 98 |
| Меридиан желудка Вэй..... | 106 |
| Меридиан сердца Синь..... | 117 |
| Меридиан тонкого кишечника Сяочан | 122 |
| Меридиан почек Шэнь | 128 |
| Меридиан мочевого пузыря Пангуан | 137 |
| Меридиан перикарда Цзюэ-Инь-Синь | 154 |
| Меридиан тройного обогревателя Сань-Цзяо..... | 159 |
| Меридиан желчного пузыря Дань | 166 |
| Меридиан печени Гань | 178 |
| Заднесрединный меридиан Ду-Май | 184 |
| Переднесрединный меридиан Жэнь-Май..... | 193 |
| Внутренний поднимающий меридиан Чун-Май..... | 201 |
| Наружный опоясывающий меридиан Дай-Май | 204 |
| Наружный пяточный меридиан Ян-Цяо-Май | 206 |
| Внутренний пяточный меридиан Инь-Цяо-Май | 209 |
| Наружный поддерживающий меридиан Ян-Вэй-Май | 211 |
| Внутренний поддерживающий меридиан Инь-Вэй-Май | 213 |
| Шесть главных точек организма | 216 |

| | |
|--|-----|
| 3. Практика оздоровительного дыхания | 224 |
| Шесть исцеляющих звуков | 224 |
| 4. Традиционная динамическая гимнастика | 229 |
| Комплекс Ши дуань цзинь | 230 |
| 18 упражнений Тайцзицигун | 258 |

ВСТУПЛЕНИЕ



Тонко настроенная система

На протяжении миллионов лет идет сражение между человеческим иммунитетом и постоянно мутирующими вирусами, а также приспособляющимися к лекарственным препаратам микроорганизмами. Медицина, безусловно, за последнее столетие совершила огромный рывок вперед, однако забота о здоровье, как и тысячи лет назад, во многом — задача и насущная необходимость каждого разумного человека.

Как укрепить защитные силы своего организма, как помочь ему противостоять болезнетворным атакам? Стоит ли доверять рекламе различных препаратов, которые обещают «повысить иммунитет» и «защитить от любых вирусов»?



Важно помнить, что любые лекарственные препараты должен назначать только врач, самолечение может быть опасным!

Давайте разберемся, можно ли «повысить иммунитет»? И что это такое — иммунитет?

То, что мы привыкли называть иммунитетом, на самом деле не какой-то один показатель, который можно неким

образом замерить или повысить. Иммунитет — сложная система, которая обеспечивает защиту организма от вирусов, бактерий, микробов — от всего, что может причинить нам вред. Эта система не только защищает человека от внешних врагов, но и заботится о том, чтобы вышедшие из строя наши родные клетки вовремя уничтожались, то есть предупреждает развитие опухолевых заболеваний! Если иммунная система работает неправильно, если она не сбалансирована, то человек не только оказывается беззащитен перед вторжением извне, развитием опухолевых процессов или хронических болезней: если иммунитет начинает разрушать клетки собственного организма, это приводит к возникновению аутоиммунных заболеваний. А при чрезмерно бурной реакции иммунной системы на некоторые вещества мы получаем аллергические реакции.

То есть иммунная система не должна быть просто «сильной», иммунитет не должен быть «высоким». Иммунная система должна работать гармонично и сбалансированно! Вмешиваться в нее, бездумно принимая лекарства для ее стимуляции, опасно!

В норме, если иммунная система работает сбалансированно и гармонично, организм сам справляется с инфекционными заболеваниями. Но это совершенно не значит, что человек никогда не заболевает! Это значит, что с большим количеством инфекционных заболеваний организм оказывается способен справиться сам, без приложения дополнительных усилий и приема серьезных препаратов. Несколько дней — высокая температура, респираторные проявления, большое количество жидкости, лимоны и покой, а потом быстрое выздоровление без осложнений.

Как же помочь иммунной системе работать в таком режиме? И возможно ли это?

Рецепт достаточно прост и известен с давних времен: полноценное питание, отказ от вредных привычек,

нормальный ночной сон, усиленные физические нагрузки, о которых будет рассказано в этой книге, налаженный режим работы и отдыха, прогулки на свежем воздухе — баланс и гармония во всех сферах жизни помогут сбалансировать и иммунную систему. Именно к балансу и гармонии направляет человека китайская медицина.

Тысячелетия традиционная медицина Востока накапливала знания о работе человеческого организма и способах влияния на него.

В центре внимания китайской медицины — энергия ци, которая лежит в основе устройства Вселенной и человека. Для того чтобы энергия ци циркулировала без затруднений, поддерживая все системы организма в гармоничном состоянии, необходимо при помощи специальных приемов воздействовать на биологически активные точки тела и выполнять упражнения китайской гимнастики — это поможет вам сохранить и укрепить свое здоровье даже в период массовых заболеваний.

Методы восточной медицины не противоречат привычным для нас способам лечения и могут применяться вместе с другими процедурами, они хорошо помогают в профилактике самых разных болезней, позволяют значительно ускорить процесс выздоровления и избежать осложнений.

По мнению китайских врачей, возбудители заболеваний активно размножаются в организме человека в том случае, если в нем создана благоприятная для них среда. И первую очередь оздоравливать нужно именно эту среду, а не просто бороться с вирусами и микробами. Такой подход по сути своей совпадает со взглядами представителей западной медицины на необходимость заботиться о состоянии иммунного щита своего организма.

В этой книге даны простые практические советы, выполнение которых приведет ваш организм и иммунную систему в гармоничное состояние.

Простудные заболевания в системе знаний восточной медицины

То, что мы привычно называем простудой, врачи Востока описывают как «синдром Ветра-Холода», симптомы которого: озноб, чихание, першение в горле, жидкие слизистые выделения из носа, головная боль и т. д. А вот грипп и другие подобные вирусы — это «горячая простуда Ветра-Жара». При таком состоянии бывает высокая температура, ломота в теле, густые выделения из носа, откашливание мокроты и т. д.

В самом начале развития «холодной простуды» необходимо изгнать холодную патогенную ци из организма. Лучше всего хорошо, но мягко прогреться: выпить чай с согревающими специями (например, имбирем), настой листьев малины, горячий бульон. И обязательно использовать те приемы самомассажа, о которых будет рассказано далее, дополнив их использованием согревающих составов на основе масел.

Китайская медицина с большой осторожностью относится к применению препаратов, которые обещают избавиться от всех симптомов — сразу, быстро и надолго. Ведь, подменяя борьбой с симптомами выявление и устранение истинных причин заболевания, человек оказывает своему организму медвежью услугу. Тем более, что у любого лекарства множество побочных эффектов и противопоказаний.

В Китае при лечении самых разных инфекционных болезней принято дополнять любую терапию простыми приемами самомассажа, дыхательной и функциональной гимнастикой.

Вред от такого воздействия, если оно проводится правильно, отсутствует, а вот польза велика.



При заболевании ОРВИ вы можете помочь себе сами и сделать это так, чтобы в процессе лечения не навредить организму еще больше.

Самым простым, а главное, безопасным способом является самомассаж БАТ – биологически активных точек, подробное описание которых вы найдете в Атласе энергетических меридианов, приведенном в этой книге. Массажное воздействие на целительные точки, которое на протяжении нескольких тысячелетий используется в практике медицины Востока, очень популярный и быстрый способ оздоровления организма.

И помните, что помогая себе, вы не только облегчаете течение болезни, но сокращаете сроки заболевания и минимизируете риски развития осложнений!

1

ВОСТОЧНАЯ МУДРОСТЬ В СОВРЕМЕННЫХ РЕАЛИЯХ



С точки зрения восточной медицины, внешними факторами, которые вызывают различные болезни, являются Холод, Жар, Ветер и Сырость. Но влияние внешних патогенных факторов на организм тем сильнее, чем слабее внутренние защитные силы, поэтому, если вы часто сталкиваетесь с простудными и вирусными заболеваниями, значит, с вашей внутренней защитой не все в порядке. А ведь не вылеченные до конца простудные заболевания зачастую приводят к развитию осложнений.

Болезни, по мнению восточных врачей, являются, в первую очередь, результатом возникновения в организме в целом или в каком-то конкретном органе энергетического дисбаланса — именно из-за этого органы или системы оказываются уязвимы для вирусов или болезнетворных бактерий. И если иммунная система работает разбалансированно, открываются ворота для вирусов и других инфекций.

Согласно представлениям медицины Востока, человеческий организм наполняет жизнью энергия ци. Среди

разных видов ци китайские врачи издавна выделяли самую важную «истинную ци». Она складывается из трех элементов:

- ⊙ врожденной энергии, полученной от предков;
- ⊙ ци, получаемой из пищи;
- ⊙ ци, вдыхаемой из воздуха.

Поддержание в лучшей форме врожденной ци и непрерывная циркуляция потребляемой ци — это очень важный процесс. Недаром на Востоке существует такое поэтическое сравнение: текущая вода остается чистой, а вот стоячая быстро становится грязной и тухлой.

Заметьте, что можно провести аналогии с иммунной системой, о которой мы говорили ранее. Хорошее здоровье возможно только в том случае, если процесс не нарушается. Традиционная оздоровительная практика Востока — приемы рефлексотерапии, концентрация мышления, дыхательная и двигательная гимнастики — способствует поддержанию равновесия в организме, то есть стимулирует нормальное прохождение, гармонизацию, своевременное восполнение энергии или выплеск ее избытка.

Истинная ци в организме проявляется во входе, выходе, подъеме и спуске. Местом проявления ци являются полые и плотные органы, каналы, меридианы и другие системы.

Во всех системах ци претерпевает изменения и становится присущей только данным органам и каналам. Чтобы усилить ци органов и систем, надо увеличить концентрацию, продвижение и накопление истинной ци. Традиционная оздоровительная практика разработана для облегчения приема истинной ци и обеспечения непрерывного ее прохождения по энергетическим меридианам тела.

Основа здоровья — это непрерывное прохождение ци по энергетическим меридианам тела и беспрепятственное движение крови по кровеносным сосудам.

Ритм движения ци совпадает с потребностью тела — если тело осознанно или физиологически изменяет ритм

жизни, движение ци и крови может ускоряться или замедляться. Но внезапный (патогенный) застой крови и ци приводит к болезни.

Ци так же материальна, как и кровь. Кровь и энергия ци протекают по разным каналам, однако между ними существует важное взаимодействие: ци — источник и учитель крови. Усилием ци движется кровь, и ци может порождать кровь, то есть стимулировать процесс кроветворения в тканях организма.

Но верно и обратное утверждение: «Кровь является матерью ци». Потому что функция ци в участках тела, органах и системах прекратится, если остановится ток крови. Энергия ци — это залог правильного функционирования тела, а кровь — это питание и сила, благодаря которой организм способен откликаться на воздействие ци. Если между кровью и ци нет гармонии, возникают болезнь и боль. Боль указывает нам, в каком месте произошла закупорка крови и ци. А древние каноны учат, на какие меридианы надо воздействовать, чтобы возобновить в болезненном участке поток ци. Энергия, в свою очередь, усилит ток крови.

Именно поэтому, воздействуя на определенные точки на теле, можно корректировать свое состояние.

Самомассаж и рефлексотерапия

Ежедневно, сами того не замечая, мы практикуем рефлексотерапию или самомассаж на рефлекторном уровне. Потереть ладонь о ладонь, размять плечи, промять ноющую от боли поясницу, разворошить прическу и промассировать виски: все эти нехитрые приемы, как и причинение несильной боли в одном месте, чтобы отвлечься, снять боль на другом участке, — инстинктивные движения, которые и правда приносят результат. Наши собственные руки без

всякой команды незаметно активизируют или обезболивают участки организма, а мы даже не замечаем их помощи.

Приложив небольшие усилия, любой из нас может научиться помогать телу наиболее результативно, так, чтобы непосредственное «потирание ушибленного места» или отдаленных от болезненной области, но сопряженных с ней зон (или точек) тела стало лечебной практикой. Для этого необходимо понять, как расположены зоны и точки, на которые надо воздействовать в том или ином случае.



Организм – это единое целое: воздействие на одну область организма отражается на работе других областей. Областью воздействия при лечении рефлексотерапией являются биологически активные точки (БАТ).

Иногда БАТ называют «акупунктурные точки». Древнее название «шу сюэ» трактуется как «пещера, куда вливается жизненная ци». БАТ расположены на симметричных меридианах, поэтому на активные точки воздействуют на каждой половине тела.

Каждый орган и система организма человека имеют проекции на поверхности его тела, и через биологически активные точки можно оказать лечебное воздействие на затронутые недугом области. Каждая точка имеет свое название. Названия БАТ образно и точно описывают их местонахождение или функцию. Поначалу названия покажутся малоразличимы, но постепенно часто используемые («свои», соответствующие определенным проблемам) точки вычлняются и очень легко запоминаются.

Врач может использовать различные виды рефлексотерапии: иглоукальывание, прижигание (чжен-цзю терапия), непосредственный массаж воспаленного участка тела или его проекции на кистях рук, на стопах.

Интересно, что в последнее время даже в Европе медики разрабатывают способы введения фармацевтических препаратов непосредственно в биологически активные точки, чтобы доставить лекарство точно по назначению и уменьшить общую дозу вводимого препарата.

Не путайте БАТ с точками, болезненными при пальпации во время некоторых заболеваний. Такие точки («а-ши», что означает «ай! больно!») достаточно «случайны». На а-ши надавливают для лечения болевых синдромов, не определяя, что это за точка.

«Пропорциональный цунь» для нахождения биологически активной точки (БАТ)

Для нахождения местоположения активных точек применяется мера длины «пропорциональный (или индивидуальный) цунь». Вы можете услышать: «Точка находится в трех цунях от локтевого сгиба».



Рис. 1



Рис. 2