

■ 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

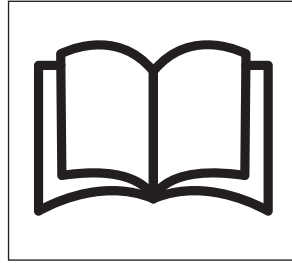
Как снять болевой приступ?.....	76
Нервная тахикардия: как успокоить сердце?	87
Проблемы желудочно-кишечного тракта.....	93
Изжога.....	93
Тошнота	96
Метеоризм.....	109
Запор.....	123
Диарея.....	128
Боль в желудке	131
В помощь страдающей печени	135

**У ЧЕЛОВЕКА ОБМОРОК:
КАК ОКАЗАТЬ ПОМОЩЬ?**

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 стимуляторами	280
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, выполнении 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 — иглоукальвание 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 наследия 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-чженя (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 неопенимым 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,