

The background of the entire page is a repeating pattern of red roses on black stems with green leaves. The roses are stylized with white outlines and are scattered across the white background.

Людмила Павлюнина

# Как быть здоровым

12+

Людмила Павлюнина  
**Как быть здоровым**

«ЛитРес: Самиздат»

2019

**Павлюнина Л. Д.**

Как быть здоровым / Л. Д. Павлюнина — «ЛитРес: Самиздат»,  
2019

Сохранение и восстановление здоровья в современных условиях - вопрос очень актуальный. О том, как это можно сделать, взяв ответственность за своё здоровье на себя, вы узнаете из этой книги. А также о том, как это делают нации-долгожители. Это особенно важно сегодня, когда вырос возраст выхода на пенсию. Администрация сайта не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, перед применением необходима консультация специалиста.

© Павлюнина Л. Д., 2019

© ЛитРес: Самиздат, 2019

# Содержание

Введение	5
Восточная и западная медицина	6
Конец ознакомительного фрагмента.	10

## Введение

«Хотя человеческой жизни нет цены, мы всегда поступаем так, словно существует нечто ещё более ценное»

*Сент-Экзюпери*

А от чего же зависит наша жизнь? Что в ней самое ценное? «Здоровье – не ВСЁ, но ВСЁ без здоровья – НИЧТО», – сказал Сократ. И трудно с ним не согласиться. Можно ли сохранить здоровье, если рассчитывать только на медицину? Мой 38 -летний врачебный опыт подсказывает, что нельзя. Что же делать? Давайте порассуждаем вместе.

## Восточная и западная медицина

Испокон веков люди мечтали жить долго и полноценно, сохраняя энергию и радость жизни. Ведь быть здоровым – вполне естественное желание. Для того чтобы избежать заболеваний, человек должен был познать их причины.

Западному человеку кажется, что если он заболел, то причину следует искать во внешней среде. Отсюда представление о «патогенных факторах»: от болезнетворных микробов до банального сквозняка. Соответственно, и болезней великое множество. Для каждой болезни описывается этиология (причина возникновения) и патогенез (механизм развития). Чтобы все это изучить, медики учатся годы и десятки лет. Врачей учат лечить болезни, но никто не учит их сохранять здоровье.

Люди привыкли к тому, что, если заболел, необходимо принять лекарство. И в этом им активно помогают врачи, которые в большинстве своём безоговорочно верят в силу медикаментов: если не примешь лекарство, здоров не будешь. Если следовать этой логике, то все болезни возникают от недостатка лекарств в организме! Конечно, западная медицина может многое, и никто в этом не сомневается. Однако слишком часто лекарства прописываются без особой причины, в качестве перестраховки, или просто потому, что так положено.

А как быть с аллергиями, нарушениями микрофлоры кишечника и всевозможными побочными реакциями вплоть до анафилактического шока? Весь мир знает о том, что смертность от причин, вызванных применением лекарственных препаратов, за последние годы поднялась со второго десятка в первую пятерку! Есть о чем подумать, не правда ли?

Медикаменты, действуя на какое-то конкретное звено, не действуют непосредственно на причину заболевания, за исключением антибактериальных препаратов (вызывающих при этом дисбактериоз кишечника). Симптоматическое применение химиопрепаратов не приводит устранению причин болезни, а лишь способствует переходу заболевания в хроническую форму.

Но человечество активно ищет альтернативные методы оздоровления, поэтому во всем мире поднялась новая волна интереса к изучению Традиционной Восточной медицины, где главную позицию занимают методы и средства Традиционной Китайской Медицины (ТКМ) и её основного слагаемого – Тибетской медицины.

По восточной философии любой организм является самоподдерживающейся и самовосстанавливающейся системой. И эта система поддерживает жизнь, восстанавливает состояние равновесия при воздействии каких-либо внешних факторов. Даже если есть патогенный фактор, а система функционирует хорошо, то заболевание не возникает.

Если самовосстанавливающаяся сила организма истощена, тогда возникает болезнь. Причем, внешний фактор является лишь поводом для болезни. Роль же врача сводится к тому, чтобы помочь организму восстановиться самому, дать необходимую энергию, а уж организм сам изберёт направление исцеления. Когда же резервные возможности организма истощены, никакой врач не сможет вылечить больного.

Китай – страна очень древней культуры, истоки которой прослеживаются от 2 852 г. до н.э. В течение этого времени в Китае правили 12 крупных династий и большое количество меньших семейств. Императоры того времени считались сыновьями Бога. Целители Поднебесной составляли для них большое количество лекарственных формул. Во дворцах императоров сделаны самые потрясающие достижения в области фармакопеи на основании знаний и наблюдений многих поколений. Великие китайские знатоки трав проникали в суть вещей и могли анализировать результаты испытаний на протяжении веков. К этому китайские лекари подходили очень серьёзно: они вели детальные отчеты о своих испытаниях. Все травяные формулы, перед использованием их императорами, проходили очень тщательные исследования, которые

включали в себя двойное независимое тестирование, подобное тому, какое проводится сегодня при испытании лекарств.

Около 3 000 лет назад все созданные к тому времени научные труды о здоровье человека были собраны вместе и передавались от династии к династии. На протяжении долгого времени они совершенствовались до высочайшего уровня, сортировались, приводились в единую систему и затем были сведены в каталоги и энциклопедии. В результате кропотливого научного труда и бережного использования императорских секретов, современные китайские ученые и врачи имеют возможность расширить исследования, получая всё более ценную информацию. По указанию Министерства Здравоохранения Китая были проанализированы медицинские трактаты из Императорского Мавзолея.

Все китайские травяные формулы делятся на 2 категории:

1 категория: подлинные императорские формулы;

2 категория: попытки их повторить.

Специалисты подтверждают, что 1 категория – абсолютная вершина в истории травяной терапии, обобщающая тысячелетний опыт придворных китайских целителей. Все остальное – современные попытки повторить эти формулы. На этом уровне, даже теоретически, нельзя говорить о конкуренции. Можно просто воспользоваться подлинными травяными формулами долголетия, проверенными веками.

Внуки «желтого императора» (так называют себя китайцы) до сих пор придают очень большое значение правильному питанию. Ведь нельзя не согласиться с тем, что источником поддержания общего здоровья человека являются не лекарства, а правильное питание всех его органов и клеток. И именно такое клеточное питание обеспечивают средства, созданные по древним травяным императорским формулам. Они питают различные системы организма, помогают ему повысить энергетику, восстановить саморегуляцию и самостоятельно решить проблему своего здоровья. Привыкания к этим препаратам нет, они воспринимаются организмом как пища. Это не возбудители и не стимуляторы (как, например, кофеин). Механизм действия здесь энзимный, регенерационный. Подобный механизм саморегуляции у большинства современных людей после 40 лет приходит в негодность.

В результате проведенных в Китае многочисленных научных испытаний было доказано, что травяные формулы не только улучшают присущие человеку биологические качества – молодость, энергию и здоровье, но одновременно повышают способность организма уничтожать и выводить из организма шлаки, которые образуются или накапливаются в клетках органов в течение жизни.

Современная наука считает, что здоровая клетка способна воспроизводить себя 90 раз. Неблагоприятные факторы, воздействующие на клетку в течение жизни, препятствуют нормальной регенерации и уменьшают количество циклов воспроизводства до 60 раз. Таким образом, продолжительность жизни и сохранность здоровья уменьшается приблизительно на треть.

Об эффективности же травяных формул китайских императоров можно судить, например, по таким потрясающим документально зафиксированным фактам: вершиной геронтологических достижений на сегодняшний день был и остаётся опыт китайских императоров. Рекордный возраст – 240 лет – принадлежит китайскому императору. Это – научный факт! Китайские императоры обладали исключительной выносливостью, во время военных походов императоры не спали совсем, а их жены часто исчислялись тысячами. Китайские врачи по праву гордятся своим умением предотвратить болезнь до того, как она разовьётся. Поэтому вся их деятельность направлена на сохранение здоровья. В Китайской Народной Республике медицина всегда была одной из основных наук, а знания о здоровье доступны населению. Поэтому там средняя продолжительность жизни составляет 96 лет, а старость приходит после 70 лет. Китайский народ много знает о здоровье и мало – о болезнях.

В западной медицине различают множество болезненных состояний и для каждого – своё лечение. В Восточной медицине есть только три основных состояния организма: здоровье, болезнь и промежуточная фаза, когда нарушено равновесие, состояние предболезни. Основа лечения всех болезней также едина – восстановление равновесия.

Зная столь много о заболеваниях и умея тонко дифференцировать их, западная медицина умалчивает собственно о здоровье. Если нет представления о здоровье, то нет и стремления к нему. Западная медицина занимается в основном лечением заболеваний, когда они уже возникли. Восточная медицина уделяет много внимания профилактике. Обладая соответствующими знаниями, люди стремятся к «звонящему здоровью и лучезарному благополучию», к полноценному труду и активному творческому долголетию, а не только к тому, чтобы не болеть.

Западный врач лечит, исходя из механического подхода к возникновению болезни и думая, что он знает её причину, применяет чужеродные для организма вещества и травмирующие операции, глубоко вмешиваясь в природные процессы. Множество болезней порождает множество лекарств. В западной системе знаний господствует убеждение: «панацеи не существует». Ведь болезни же «разные»! И для каждой – своё лечение. Восточная медицина утверждает: хотя болезни и разные, здоровье одно. Единой целью должно стать стремление к здоровью. Тогда – то лекарство, которое даёт здоровье, устремляет организм к состоянию равновесия, пробуждает в нем самовосстанавливающую силу – именно такое лекарство мы и называем панацеей.

Организм человека – это целостность, что признается даже в учебниках западной медицины. Но это в теории. Придя в поликлинику, мы увидим, что есть врач, специализирующийся на лечении глаза или уха, или прямой кишки. Но где врач, который лечит организм, как единое целое?

Надо отдать должное тем врачам, кто понимает необходимость в изменении образа жизни человека. Тем, кто ведет просветительную работу среди населения, помогая избавляться от серьезных недугов альтернативными методами. Низкий им поклон!

Для того чтобы понять, как можно лечить не отдельные органы, а организм в целом, почерпнем некоторые знания из сокровищницы восточной медицины. Там существует понятие о «Пирамиде лекарств», то есть о том, что лекарства составляют определённую иерархию и играют разную роль в тактике лечения.



Чем выше по уровню находится лекарство, тем оно более ценно. Вершина пирамиды узка, основание её широко – это отражает тот факт, что ценных лекарств немного, а простые по своему действию «разрушители» многочисленны и разнообразны.

Необходимо отметить важный принцип, по которому построена Пирамида. Какие лекарства считаются самыми ценными? Естественно, те, которые максимально эффективны и, при этом, минимально вредны. Такими оказались, как раз, те средства, которые совершенствуют целостность организма человека. Они действенны при любом заболевании и не имеют побочных или вредных действий (избыток целостности еще никому не повредил). Эти лекарства теперь называют «интегрирующими» средствами, от слова *integer* – целый. Помещаются они на верхнем уровне Пирамиды и являются истинной панацеей. В древности они очень высоко ценились и применялись императорами, их родственниками и приближенными. Именно к этому классу относятся кордицепс, линчжи, спирулина.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.