

12+



БЫТЬ
ЗДОРОВЫМ

ЗДОРОВО

Татьяна Панюшкина

Татьяна Панюшкина
Быть здоровым – здорово!

«Автор»

2020

Панюшкина Т.

Быть здоровым – здорово! / Т. Панюшкина — «Автор», 2020

Болезнь в представлении медиков Востока зарождается не в органах, а в недрах разума, и только потом переходит на материальный уровень. Из года в год растет мощь современной медицины, увеличивается количество лекарственных препаратов, внедряются новые диагностические системы, но больных не становится меньше. Почему при современных технологиях снижается продолжительность жизни? Почему, несмотря на обилие лекарственных средств, возрастной порог "старческих" болезней ежегодно снижается? Татьяна Панюшкина 17 лет назад победила онкологию и с тех пор никогда не обращалась к врачам. В книге "Быть здоровым - здорово" представлены простые техники самооздоровления и поддержания иммунитета по методам китайской медицины. Администрация сайта ЛитРес не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста

Содержание

Глава 1. Основы китайской медицины	7
Глава 2. Самооздоровление	12
Конец ознакомительного фрагмента.	16



Здоровье

Глава 1. Основы китайской медицины

Болезнь в представлении медиков востока зарождается не в органах и системах, а в недрах разума, а затем переходит на материальный уровень. При заболевании нашего тела существуют нарушения на уровне психики и эмоций.

Из года в год растет мощь современной западной медицины, увеличивается количество лекарственных препаратов, внедряются новые диагностические системы, проводятся сложнейшие реконструктивные операции, трансплантации органов и даже расшифровывается генетический код. Но почему тогда растет число больных и смертность, снижается продолжительность жизни, остаётся низким биологический предел жизни?

Основная причина заключается в **переоценивании возможностей западной** медицины.

Фармакологическое перенасыщение является одной из важнейших проблем современной западной медицины. В медицинских стационарах почти треть пациентов страдает от лекарственной болезни, а 15% госпитализируются по этой же причине. Только в США ежегодно от осложнений лекарственной терапии погибает около 200 тысяч человек.

Как бы ни возрастала мощь медицины, болезни человека будут всегда идти вперед, обгоняя все технические и лечебные возможности.

В западной медицине больной человек потерялся среди медиков и узкопрофильных специалистов. В терапии произошло разделение на болезни уха, глаз, сосудов, желудка и т.д. На данный момент по данным Всемирной организации здравоохранения насчитывается более 80000 специалистов самого разного профиля. Врачи стали специализироваться в лечении только своего участка, но не всего организма.

На западе философия медицинской науки основана на том, что человек существует отдельно от своей природы. Его, как машину, можно разобрать на составные части. Такая сортировка деталей позволила западным врачам создать представление о больном элементе как о неисправной детали, отделяя часть от целого.

Китайская философия рассматривает человека, как замкнутую систему, которая включает в себя все органы и подсистемы в виде совокупности клеток, тканей и других компонентов.

В этом и отличается подход медиков востока и запада к здоровью человека.

На западе для врачей заболевание – это цель. Подход восточных медиков другой: болезнь возникает в связи с нарушением природных законов, а уже после этого находится первопричина этих нарушений и человеку назначают лечение.

Чувствуете разницу? Западный врач лечит человека, а восточный – восстанавливает целостность организма и природы.

В наше современное время жизнь стала легче и комфортнее, но используя технологии, мы мало двигаемся, физическая активность снижается и здоровье от этого страдает от бессилия и болезней.

Китайские врачи знают, как выйти из этой ситуации: они утверждают, чтобы человеку быть здоровым, нужно следить за проходимость его энергетических меридианов или каналов. Достаточно делать простую разминку.

Каждый канал отвечает за кровоснабжение и обеспечение отдельного органа или системы, и когда с ним проблем нет, мы чувствуем себя хорошо.

Традиционная китайская медицина – это кладезь сакральных знаний, которые несколько тысячелетий назад были одолжены у даосских отшельников.

Согласно этой теории, тело человека представляет собой микрокосм в макрокосме, внутри которого протекают потоки энергии. Внутренняя энергия ци в теле движется по каналам, которые образуют систему.

Проще всего управлять каналами и активизировать внутреннюю энергию с помощью рук.

Размещаются они по следующей схеме:

1. большие пальцы отвечают за канал легких
2. указательные пальцы – за толстый кишечник
3. средние – за перикарда
4. безымянные – за желудок и выделительную систему
5. мизинцы – за канал сердца
6. Тыльная сторона ладони – это канал спины.

С помощью рук можно повлиять на весь организм.

Например, у вас проблемы с шейным отделом позвоночника и сердцем, это взаимосвязано. Повышается давление, врачи сразу заставляют пить таблетки, а в действительности их пить вовсе не нужно, так как это знак, что нарушено кровоснабжение мозга и работа шестого и седьмого шейного позвонков. Когда для деятельности не хватает крови, мобилизуется весь организм и начинается подкачка крови к мозгу. Таким образом повышается давление всего организма.

Сделайте простейшее упражнение, которое поможет решить эту проблему.

Вытяните руки вперед, представьте, что в руках вы держите стакан воды. Начинайте вращать руками вовнутрь, сделайте 150 повторений, потом точно также вращайте в наружную сторону, также 150 раз.

Если это упражнение повторять ежедневно, будет создаваться напряжение на плечевой пояс и будут вставать на место шейные позвонки, кровоснабжение мозга усилится и ваше общее давление будет падать без всяких лекарств.

Китайская медицина требует повторения и концентрации. Фиксируйте свое внимание на точке, которую прорабатываете.

В организме все взаимосвязано, вы воздействуете на одну точку, а от нее сигналы поступают во все связанные с ней органы. Коснуться самих органов невозможно, но если знать секреты и точки воздействия, то с ними можно поработать.

Когда мы стучим тыльными сторонами ладоней друг о друга, активируем задний срединный меридиан, который отвечает за все Ян меридианы, а это меридианы желчного пузыря, тонкого и толстого кишечника, желудка, мочевого пузыря.

Уделите внимание ногам. У нас на внутренней и внешней стороне ног расположено по три меридиана, которые связаны с работой желчного пузыря, желудка, мочевого пузыря, печени, селезенки и почек. Чтобы улучшить кровообращение в ногах, сядьте, приподнимите чуть-чуть ноги и начинайте синхронно вращать лодыжки 150 раз в одну сторону, потом вправо 150 раз.



Глава 2. Самооздоровление

2.1 За какой срок можно выздороветь

Болезнь, в представлении медиков востока, зарождается в недрах разума, а затем реализуется на материальном уровне и при заболеваниях физического тела приводит к нарушениям на уровне психики и эмоции.

Но из года в год растет мощь современной западной медицины, увеличивается количество лекарственных препаратов, специалистов, внедряются новые диагностические системы, проводятся сложнейшие операции, трансплантация органов расшифровывается генетический код.

А почему же тогда растет число больных и увеличивается смертность? Врачи западной медицины считают неизлечимыми такие заболевания как полиомиелит, сахарный диабет, бронхиальная астма, рак, лихорадка эбола, системная волчанка, ревматоидный артрит и болезни Альцгеймера, Паркинсона, герпес, гепатит, гипертония, ВИЧ, даже банальная простуда считается неизлечимой.

Лечение простуды заключается в облегчении симптомов, при этом вирус остается. До сих пор пока не найдено решение этого вопроса. В этом признается современная западная медицина.

В нашем мире если человек заболел тяжелым заболеванием, то вероятность его полного выздоровления чрезвычайно мала. В западной медицине больной человек потерялся среди медиков-специалистов.

Простой пример. Врач-подолог лечит поражения ногтевых пластин, мозоли на подошвах ног, натоптыши, вросшие ногти, деформации пальцев, диабетическую стопу, трещины на пятках и т.д.

С точки зрения восточной медицины, это говорит о заболевании органов, а не стопы. Например, трещины на пятках – это проблемы с поджелудочной железой. Шишка на правом большом пальце стопы – это проблемы с печенью, а на левой ноге – с поджелудочной железой. Мозоли под большими пальцами на ногах связаны с остеохондрозом, на пятках – с неполадками в работе прямой кишки и геморроем, а у женщин ещё с маткой и ее функциями. Мозоли под передними пальцами ног – это воспалительные процессы в лимфосистеме.



А подковки вокруг пяток говорят о том, что начинаются неблагоприятные изменения в суставах. Постоянно влажные и потеющие холодные стопы говорят о дисфункции щитовидной железы, о дефиците кальция.

Поэтому подходы лечения на востоке и западе отличаются. На Западе для врача есть человек, у него соответствующее заболевание, которое нужно лечить.

А на востоке другие порядки.

Схематично это можно представить следующим образом: начинается всё с информационно-энергетических нарушений, затем идут биохимические изменения в организме, потом структурные на уровне органов, которые дают клинические проявления болезни.

Восстановление идет в том же порядке: сначала нужно осознать энергетические нарушения, исправить их, потом это приведет к биохимическим изменениям, структурным и тканевым на уровне органов.

Чтобы быть здоровым и чувствовать себя прекрасно не надо больших усилий, нужно лишь понять причинно-следственные связи, принять их, простить и поблагодарить себя и всех вокруг и начать вести работу к здоровью.

2.2 Биологически активные точки

Есть в традиционной китайской медицине безопасная и эффективная **техника ян-шэн**, которая помогает во многих проблемных ситуациях со здоровьем.

Упражнение по стимулированию точки ян-шэн называют “возвращение молодости”. Его суть состоит в энергичном подтягивании ануса и промежности. Как считают адепты йоги, техника избавляет от дряхлости и позволяет сохранять тело молодым до глубокой старости.

Китайские целители считают, что в области точки **хуэй-инь**, которая расположена в промежности между анусом и половыми органами, происходит трансформация энергии ци. Изначальная энергия Дань Тянь (нижний резервуар энергии) находится на уровне живота, опускается вниз к точке хуэй-инь, затем по срединным каналам и каналу чун-май распределяется по всему организму.

Если эта область расслаблена, то энергия цзы и цзын, которая у нас собирается в почках и в половых органах, вытекают из организма, что ведет к недостатку энергии, жизненной силы.

Поэтому так важно чтобы анус был не только закрыт, но и подтянут вверх. Только в этом случае изначальная энергия почек цзы не будет растрачиваться впустую.

Задне-срединный канал контролирует движение янской энергии и отвечает за янские органы (тонкий кишечник, толстый кишечник, желчный пузырь, желудок и мочевой пузырь), а **передне-срединный канал** отвечает за циркуляцию крови и за органы инь (печень, легкие, сердце, селезенка, поджелудочная железа и почки).

Канал чун-май отвечает за движение сексуальной энергии. Если регулярно практиковать упражнение “возвращение молодости”, то можно сохранить молодость не только души, но и тела.

Практиковать упражнение можно в любом возрасте. Если выполнять подтягивания ануса **не менее 100раз в день**, то через некоторое время вы увидите результат, с вами произойдут удивительные изменения!

Подтягивание ануса лучше всего выполнять из положения стоя, сидя или при ходьбе. Равняйтесь по оси, которая проходит от точки бай-хуэй до хуэй-инь. Потянитесь макушкой вверх и втяните в себя анус.

При этом непроизвольно подтягиваются мышцы живота, а это тоже очень важное движение. Таким образом происходит непроизвольный массаж на полые органы внутри живота.

На первый взгляд упражнение очень простое, но это великолепный способ активизировать движение энергии ци по центральным каналам и укрепить весь организм. Не зря в трактате “16 правил ян-шэн” сказано, что зерновой проход (так в древности называли анус) следует всегда подтягивать. Известный целитель Сунь Сымяо тоже писал о важности этого упражнения. Он говорил, что зерновой проход следует сжимать и подтягивать вверх.

Если верхний проход открыт, а нижний заперт, то организм пребывает в состоянии комфорта: голос становится сильным, движением легким. Особенно полезно с подтягиванием ануса прижать кончик языка к верхнему нёбу.

Как советуют выполнять это упражнение в одном из древних медицинских трактатов:

“Вытянуть голову, как будто вас подвесили за веревочку, язык прижать к верхнему небу, глаза закрыть и поднять вверх, дышать носом и начинать сжимать и подтягивать вверх анус, как будто бы вы его начинаете прямо вытягивать вверх к макушке. Сами вы в прямом положении”.

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.