



# Галина ПИВОВАРОВА

Врач традиционной  
китайской и тибетской медицины  
со стажем более 20 лет,  
член профессиональной ассоциации  
рефлексотерапевтов



## ТРАДИЦИОННАЯ КИТАЙСКАЯ МЕДИЦИНА

КАК ВЫЛЕЧИТЬ НЕДУГИ И ПОДДЕРЖАТЬ ЗДОРОВЬЕ



01

Возможности китайской медицины  
и механизмы ее работы



02

Как компенсировать слабую генетику



03

Почему восточные женщины  
выглядят моложе своих лет



04

Здоровый образ жизни  
по-китайски



**Галина Пивоварова**  
**Традиционная китайская**  
**медицина: как вылечить**  
**недуги и поддержать здоровье**  
Серия «Авторские методики:  
психология и здоровье»

*Текст предоставлен правообладателем*  
*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=69627325](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=69627325)*  
*Традиционная китайская медицина: как вылечить недуги и*  
*поддержать здоровье: Издательство АСТ; М.; 2023*  
*ISBN 978-5-17-158093-3*

### **Аннотация**

Китайская медицина – сокровищница возможностей. Но для большинства соотечественников, к сожалению, это «темный и страшный лес». Слишком часто автору, практикующему врачу, говорили: «Если бы я знал об этом раньше...» Ведь очень многие болезни излечимы, если рассматривать организм как единое целое, а не набор отдельных органов. В китайскую медицину}7 не надо верить – понимая ее основы, вы сами сможете оценить ее целостный подход и безупречную логичность.

В этой книге легким и доступным языком описываются механизмы работы китайской медицины, способы диагностики и лечения. Большое внимание уделено здоровому образу жизни в соответствии с традиционной китайской медициной. Вы узнаете много неожиданного, порой противоречащего существующим представлениями о ЗОЖ. Но с логическими обоснованием, в том числе на основе новейших открытий западной медицины.

В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

# Содержание

От автора	6
Предисловие	12
Глава 1. Мифы и заблуждения о китайской медицине	15
Миф № 1. Нет клинических испытаний	17
Миф № 2. Китайская медицина – это нечто несовременное, ненаучное и примитивное	21
Миф № 3. Китайская медицина подходит азиатам, но не европейцам, из-за климата и других особенностей	28
Конец ознакомительного фрагмента.	31

**Галина Пивоварова**  
**Традиционная**  
**китайская медицина:**  
**как вылечить недуги и**  
**поддержать здоровье**

*Посвящается моему отцу и первому Учителю  
– Ля Пейчуню, а также всем моим Учителям  
восточных медийин с глубочайшей благодарностью*

© Пивоварова Г.

© ООО «Издательство АСТ», 2023

# От автора

Дорогой читатель!

Раз вы читаете эту книгу, то поблагодарите себя за любознательность. Это прекрасное качество способно существенно изменить вашу жизнь в лучшую сторону. Я же со своей стороны всеми силами постараюсь донести до вас крайне полезную информацию о здоровье. Простыми и понятными словами, без сложных терминов и заумствований. Это книга о традиционной китайской медицине и ее огромных возможностях. Прочтя ее, вы поймете, как это работает. Для вас это перестанет быть «темным лесом» – чем-то непонятным и поэтому страшным и вызывающим недоверие. Но главное – вы узнаете, как сохранить и укрепить здоровье, продлить молодость и красоту с помощью здорового образа жизни по-китайски.

Это то, о чем мне очень много лет хотелось рассказать широкому кругу читателей. Создание книги для меня не является способом получить известность, тем более заработать. Просто на протяжении многих лет я чувствую себя этаким жадиной, сидящей на «сундуке» с очень важными знаниями. Данная информация не является закрытой. Тем не менее, в силу различных причин, для наших соотечественников она малодоступна либо непонятна. И я чувствую большую несправедливость в том, что владею этими знаниями, а

большинство моих соотечественников – нет.

ЗОЖ по-китайски (назовем это так) позволяет жителям экономически развитых восточных стран – Японии, Сингапура, Кореи – быть бессменными лидерами по продолжительности жизни. Ведь все эти государства, в силу многовекового культурного влияния Китая, переняли таковой образ жизни. В самой Поднебесной вслед за повышением уровня благосостояния продолжительность жизни растет стремительными темпами. По состоянию на 2022 год этот показатель по обоим полам составил 78,2 года. Также Китай занимает второе место по количеству долгожителей в мире. А первенство принадлежит Японии. Именно здоровый образ жизни, а не что-то иное, позволяет восточным женщинам массово выглядеть моложе своих лет. И возможно, главное – спокойствие духа, как часть ЗОЖа по-китайски, позволяет жителям Поднебесной чувствовать себя более счастливыми. Это часто отмечают китаисты, профессионально изучающие культуру и быт Китая.

Применение этих знаний позволяет мне к 52 годам сохранять вес, как в юности, и выглядеть моложе своего возраста. Мне счастливо удалось избежать ковида, хотя я неделями ухаживала за больными близкими. Мои года – мое богатство, но мне все так же, как в юности, хочется петь по утрам и пускаться в зажигательный пляс при случае. И, уверяю вас, так может жить каждый.

Я отнюдь не сторонник привлечения внимания к своей

скромной персоне и с удовольствием опустила бы эту часть повествования, но, думаю, мне имеет смысл рассказать о себе, чтобы вы, дорогой читатель, понимали, откуда проистекают знания, чтобы мы стали ближе и у вас возникло доверие к культурному наследию нашего соседа.

Я родилась в СССР, точнее, в Казахстане, но воспитывалась в традициях китайской семьи. Мой отец Ля Пейчин – уроженец Китая, вынужден был бежать из родины в СССР во время Культурной революции. Он был из знатной состоятельной семьи, а его дядя, по нашим меркам, губернатором, попавшим в опалу. Культурная революция в Китае по своей жестокости не уступала сталинским репрессиям, так что бегство для отца было способом выживания.

Моя мать – наполовину китаянка, наполовину русская. Она также была воспитана отцом-китайцем, встретившим в Сибири русскую девушку. Дед был настолько очарован ее красотой – русой косой, серыми глазами и выдающимися формами, что женился на бабушке и осел в России. Так что у меня не было иного шанса, как воспитываться в китайских традициях. А здоровый образ жизни и трепетное отношение к здоровью – национальные черты в Китае. Это то, что передается детям как само собой разумеющееся, как норма. Столько же обязательно, как у нас чистить зубы и мыть руки.

Кроме того, отец – потомственный врач. Его выбор – продолжить дело предков – был не просто данью традиции, а призванием. Честно говоря, я даже не знаю, сколько поколе-

ний врачей предшествовало мне. Семейная легенда гласит, что один из предков по материнской линии отца по фамилии Чжан был настолько выдающимся врачом, что статью о нем можно найти даже в русской Википедии. Так что все правила ЗОЖ (напомню, что за этой аббревиатурой скрывается выражение «здоровый образ жизни») прививались мне с детства и стали неотъемлемой частью жизни.

Несмотря на то что отец закончил факультет живописи в Ленинграде и стал художником, призвание врача его не отпустило. Он ведь успел получить и домашнее медицинское образование (в Китае это до сих пор ценится), и подкрепить его официальным дипломом. Как врач, он начал помогать соседям и знакомым, по-другому просто не мог. И очень скоро поток людей стал неиссякаемым. Мне сейчас сложно представить, как это происходило без Интернета и телефонов, но в глухую казахскую деревню ехали со всей страны. Процесс лечения происходил у нас дома, поэтому все свое детство я провела среди пациентов. У меня масса самых теплых воспоминаний об этих людях. Они играли со мной, катали на санках, с разных концов страны присылали мне подарки. Спустя годы находили нас в других городах, поздравляли с праздниками, писали о своих успехах, которых могло и не быть, не вылечи их мой отец.

Думаю, что именно тогда у меня зародились и окрепли любовь и сострадание к людям. Я видела, как лежачие становились ходячими, «бесплодные» женщины рожали, как

лечились эпилепсия, психические заболевания, последствия инсульта, псориаз и сахарный диабет. А спустя время из советской медицинской энциклопедии я узнала, что многие из этих заболеваний неизлечимы...

Многие вечера я проводила в разговорах с отцом о болезнях, способах диагностики и лечения, правильном образе жизни. Но главное, отец рассказывал, как можно предотвращать заболевания, т. е. заниматься профилактикой. Он много раз говорил, что это самое основное. И эти правила оказались так просты. И так логичны: когда и какие продукты есть или исключать в конкретный сезон года; когда и почему надо спать, а когда бодрствовать; какие физические упражнения могут помочь при определенных болезнях, а каких нужно избегать; кому и когда полезно ходить в баню, а кому противопоказано; как укреплять иммунитет; наконец, как мне избавиться от моих подростковых прыщей; или совсем удивительное – как сделать, чтобы ребенок, неправильно лежащий в утробе матери, перевернулся головой вниз.

И как оказалось, это не какие-то тайные знания врача. Это то, что знает даже мало-мальски грамотный китаец в глухой деревне. И, увы, не знаем мы, русские...

Мне повезло родиться в семье представителей двух великих культур – России и Китая. Хоть я на три четверти китаянка, но во многом я причисляю себя к русской культуре и нации. Я ведь родилась и выросла здесь, на стихах Пушкина и Есенина, музыке Чайковского и Глинки, русских мульти-

ках и советских фильмах. Поэтому Россия – моя страна, и русские – мой народ. И мне ужасно обидно, что мы не знаем элементарных вещей для сохранения своего здоровья. Обидно, что люди страдают и мучаются, не видят путей решения своих проблем. Что люди часто сами себе наносят вред, думая, что делают что-то полезное для своего здоровья.

Именно поэтому я и написала эту книгу и вложила в нее всю свою душу – чтобы дать информацию максимальному количеству людей и рассказать о способах профилактики и лечения с помощью восточной медицины.

Думаю, уникальность этой книги состоит в том, что, понимая менталитет как китайских предков, так и соотечественников, я постаралась максимально доходчиво донести информацию. Не просто утверждая что-либо, как принято в китайской ментальности, а с пояснениями и доказательствами, которые так важны для русского человека. Вам не нужно будет верить в китайскую медицину. Поняв основы, вы сами сможете оценить безупречную логичность восточной медицины.

Если вам понравилась эта идея, то устраивайтесь поудобней. Будет очень много полезной информации.

*Ваш автор*

*Галина Пивоварова*

# Предисловие

Китайская медицина окутана массой мифов и заблуждений. Поэтому прежде всего мне хотелось бы развенчать их.

В причислении любой восточной медицины к нетрадиционной кроется глобальная подмена понятий. Ведь традиция – это то, что перешло от одного поколения к другому, что унаследовано от предшествующих поколений. Китайской медицине по крайней мере 5 тысяч лет. Вдумайтесь только – 5 тысяч!

«Трактат Желтого императора о внутреннем» – это библия для врачей традиционной китайской медицины (ТКМ) от древности до современности. А датирован трактат 475–221 годами **до нашей эры**. В нем уже обобщен опыт древних китайских врачей.

Один из особо почитаемых в Китае врачей – Бянь Цюэ – жил в эпохи Чуньцю и Чжаньго. Точные даты его жизни неизвестны, но приходятся на промежуток между VI и V веками **до нашей эры**! Считается, что он был первым медиком, выделившим четыре способа диагностики, дающих комплексную оценку состояния всех органов и систем. Врачи традиционной китайской медицины по сей день пользуются ими. В главе про принципы диагностики в традиционной китайской медицине вы увидите наследие врача, жившего задолго до нашей эры.

Еще один почитаемый и, пожалуй, самый известный в России врач Хуа То, жил за 200 лет до нашей эры. Хуа То – первый, кто провел хирургическую операцию с использованием общей анестезии, за что позже его начали называть создателем хирургии. Для этого он использовал изобретенное им же обезболивающее средство мафэйсань. Это самые ранние записи о проведении хирургических операций. Для сравнения, общую анестезию в Европе и США начали применять в начале XVIII века, т. е. на 1600 лет позже, и использовали для этого опиум.

Нашим соотечественникам этот почитаемый врач известен по препарату «Болюсы Хуато». Болюсы, названные в его честь, применяются при предынсультном и постинсультном состояниях, атеросклерозе и стенокардии. Их эффективность доказана многими клиническими испытаниями. В этом вы сможете убедиться чуть позже.

Первое применение сердечной реанимации тоже было до нашей эры. Его осуществил китайский врач Чжан Чжунцзин. Он первым провел непрямой массаж сердца и таким образом вернул пациента к жизни.

Большинству фитопрепаратов, применяемых в китайской медицине, по тысяче лет и больше.

Примеров масса, но я не хочу утомлять читателя историческими экскурсами. Уж если мы говорим про традиции, то что может быть традиционнее, чем тысячи лет преемственности знаний. В сущности, традиционной надо назы-

вать именно всю восточную медицину, которая прошла испытание временем.

# Глава 1. Мифы и заблуждения о китайской медицине

*Существует два способа быть одурманенным.  
Один – верить в то, что неверно. Другой –  
отказываться поверить в то, что верно.  
Сёрен Кьеркегор, датский философ*

Было время, когда я думала: не завести ли мне блокнотик, чтобы записывать мифы про китайскую медицину? Одни вызвали гомерический хохот, другие – печаль. Люди с высшим образованием верили и передавали друг другу информацию, которая противоречила элементарной логике.

Однако в последние годы я гораздо чаще встречаю обратную ситуацию: люди активно интересуются и самостоятельно что-то изучают. Все чаще и чаще вместо скепсиса и злой иронии от тех, кто «слышал звон, да не знает, где он», я сталкиваюсь с положительными и восторженными отзывами о лечении у врачей китайской медицины. Все настойчивее классические врачи советуют пациенту пройти курс рефлексотерапии, а в федеральных средствах массовой информации поднимается вопрос о возможности оплаты лечения детей в Китае с помощью материнского капитала.

В общем, очевидно, что все истинное, эффективное всегда пробьет себе путь. Были же в свое время ярые враги

полимеров. Я привожу этот пример, потому что его могут помнить мои ровесники. Сейчас же каждый держит в руках телефон, в котором полно полимерных материалов. Фары всех автомобилей произведены из полимерных композитов. В конце концов, были те, кто утверждал, что земля плоская и держится на трех китах.

Так происходит и с ТКМ. Китайская медицина уверенно распространяется и популяризируется в России. Хотя до Европы, тем более до Америки, в смысле распространенности нам расти и расти. К примеру, в большинстве штатов США иглотерапия покрывается страховкой. Просто западный мир куда более прагматичен, чем мы, и все, что работает, у американцев и европейцев идет на ура. И тот же пластик там начали использовать раньше, и остеопатию, и кинезиологию приняли гораздо раньше нас. Увы, территориально мы максимально близки к Китаю, но почему-то наследие столь древней культуры больше применяют себе во благо люди за океаном.

Однако вернемся к мифам. Перечислю самые распространенные из них.

# **Миф № 1. Нет клинических испытаний**

Это самая большая, я бы сказала, вопиющая неправда, а распространяют ее с умным видом те, кто категорически не в теме, но хочет таковым казаться. Извольте убедиться сами.

Проведена масса клинических испытаний, начиная с Боткинской больницы, Московской медицинской академии им. И. М. Сеченова, Института Мозга Человека РАН, заканчивая Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ) и практически любым зарубежьем. Масштабные клинические исследования, проводимые в целях подтверждения эффективности иглоукалывания, начались еще в СССР в середине 1950-х годов. Интерес к ТКМ возник за счет взаимного проникновения культур в годы дружбы между странами.

По состоянию на 2016 год в Городской клинической больнице имени С. П. Боткина (Москва) с помощью ТКМ было вылечено 278 тысяч больных. Опубликовано более 1 тысячи научных работ на эту тему, получены патенты и авторские свидетельства на новые методы диагностики, лечения и профилактики различных заболеваний. Многие из них внедрены в практику отечественного здравоохранения.

Отечественные отчеты о клинических испытаниях вы можете прочитать в специализированных журналах для практикующих врачей, таких как «Рефлексотерапия и компле-

ментарная медицина», «Нервные болезни», «Клиническая медицина и фармакология» и многих других специализированных журналах.

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) в 60-х годах прошлого века признала эффективность рефлексотерапии. Были изданы рекомендации по обучению и применению иглоукалывания. Подкрепленный более чем 20-летними клиническими исследованиями меморандум ВОЗ обозначил несколько десятков различных заболеваний, с которыми успешно справляется акупунктура, не вызывая никаких побочных эффектов. В список вошли такие распространенные заболевания, как ревматический и подагрический артриты, инсульт, гипертоническая болезнь, бронхиальная астма, сахарный диабет второго типа, а также недуги, с которыми у нас принято смиряться: коррекция неправильного положения плода, недостаточность лактации, шизофрения, сосудистая деменция. Проверить эту информацию вы можете на официальном сайте ВОЗ на английском языке. В главе про иглотерапию я приведу этот список на русском.

ЮНЕСКО внесла иглоукалывание в нематериальное культурное наследие как важный исторический факт и метод, который не потерял свою актуальность и по сей день.

Также очень удобный, доступный с помощью Интернета способ узнать про клинические испытания – это медицинская библиотека США. Туда стекается информация об исследованиях со всего мира. Она содержит такое огромное

количество отчетов о клинических испытаниях по любой из методик лечения в ТКМ, что их можно читать годами. Как из стран Азии, так и всего остального мира.

Приведу одно любопытное исследование из медицинской библиотеки США. В свое время оно расширило и мой кругозор.

В небольшом немецком городе Ульм на кафедре репродукции провели клинические испытания приживаемости эмбрионов в результате экстракорпорального оплодотворения (ЭКО) с использованием аурикулотерапии и без нее. Аурикулотерапия – это иглоукалывание точек ушной раковины. В Европе этот метод популяризировал французский невролог Поль Ножье, поэтому аурикулотерапия довольно широко используется в западноевропейских странах.

Со свойственной немцам дотошностью отобрали 160 пациенток, схожих по возрасту, причинам бесплодия и анализам. Разделили на две группы по 80 человек. Первой группе проводили сеанс аурикулотерапии за 25 минут до и через 25 минут после проведения процедуры ЭКО. Второй группе аурикулотерапию не проводили. Положительный результат, т. е. благополучная беременность, в первой группе составил 42,5 %, во второй 26,3 %. Так, всего два сеанса аурикулотерапии существенно увеличили шансы приживаемости эмбрионов по сравнению с ЭКО без иглотерапии.

Вслед за немецкими врачами аналогичные испытания с использованием того же метода и точек повторили в Дании,

Швеции, Турции и даже Бразилии (!). И получили еще более выраженный эффект. В Турции, например, 60,9 % приживаемости эмбрионов с аурикулотерапией против 33,3 % без нее. Почти вдвое больше – и всего за два сеанса.

Информация о всех этих исследованиях находится в открытом доступе в медицинской библиотеке США. Так что, если хотите проверить, доказана ли клиническими испытаниями эффективность китайской медицины, загляните в любую из вышеперечисленных открытых источников и убедитесь сами.

## **Миф № 2. Китайская медицина – это нечто несовременное, ненаучное и примитивное**

Это тоже большое и очень распространенное заблуждение. Да, китайская медицина очень древняя, но древнее не равно примитивное. Колесо изобрели еще раньше, однако это никого не смущает, и суперсовременный электрокар рассекает пространство на тех же колесах. Бумагу, фарфор, шелк и компас изобрели до нашей эры. Мы почти ежедневно пользуемся этими древними изобретениями и не морщимся. Цивилизованный мир с пиететом относится к тому, что изобрели или изрекли ученые мужи Древнего Рима и Греции. Между тем теореме Пифагора уже больше 2 тысяч лет. Стала ли она ненаучной, потому что совершенно несовременна? Или, может быть, примитивным и неактуальным выглядит высказывание Гераклита: «Все течет, все меняется. И никто не был дважды в одной реке»? Оно ведь датировано 544–483 годами до нашей эры.

В древнем вообще скрыто много мудрости. Приведу наглядный пример. Единственный лауреат Нобелевский премии по медицине из Китая – это женщина, химик-фармацевт Ту Юю. Столь престижную награду она получила за изобретение в 1971 году артемизинина. Этот препарат без пре-

увеличения спас миллионы жизней. И по сей день обладает наиболее быстрым действием среди всех существующих лекарств против малярии. Искала же она подсказки в древних трактатах и нашла их в труде китайского мудреца Гэ Хуна, «Предписания для неотложной помощи», относящемся к 340 году нашей эры. Еще в те времена использовали полынь для такого рода заболеваний. Современные технологии позволили выделить нужный компонент полыни и синтезировать его химическую форму.

Вот так древнее смогло помочь современникам через много веков. Так что несовременное совершенно не значит примитивное или неверное. Напротив, все истинное как раз выдерживает испытание временем, а шелуха отсеивается.

Так и китайская медицина выдержала испытание временем. Но на месте не стояла – развивалась на протяжении тысячелетий и продолжает совершенствоваться по сей день. Тот же пример с артемизинином – это симбиоз традиционной медицины и современных технологий. Я не стану приводить узкоспециализированные примеры, они более впечатляюще, но могут быть не совсем понятны. Расскажу про самые простые, очевидные для понимания.

Стандарт лечения COVID-19 с помощью ТКМ китайские здравоохранительные органы предоставили почти мгновенно – от продромальной стадии, когда еще нет клинических признаков, до крайне тяжелой формы течения заболевания, т. е. критического состояния. Тогда же был подготовлен

стандарт лечения в восстановительный период. Болезнь новая, на первый взгляд непонятная, но если разложить всю имеющуюся информацию по системе координат китайской медицины, то она укладывается в понятные синдромы. Поэтому и времени, чтобы определиться с лечением, много не понадобилось.

К примеру, для врача ТКМ совершенно очевидно, почему COVID-19 всегда сопровождался сильной слабостью, частой потерей обоняния и вкусовыми искажениями. При этой болезни всегда поражаются селезенка и легкие – два органа, которые нам дают энергию. Они же отвечают за вкус и обоняние. Многим, думаю, запомнились репортажи из китайских ковидных госпиталей. Там пациентов собирали, устраивали танцы, практиковали гимнастику тайцзицюань. Таким образом люди поднимали себе и друг другу настроение. Это тоже была часть терапии в соответствии с ТКМ. Ведь в китайской медицине чрезвычайно большое значение придается состоянию духа и эмоциональному равновесию пациента.

Из пандемии Китайская Народная Республика вышла с минимальными потерями. Количество погибших от COVID-19 неизвестно, но продолжительность жизни в Китае за два года разгула коронавируса не упала как во всем мире, а, наоборот, выросла. Хотя у них совсем не было лага времени на организацию медицинской помощи, в отличие от нас, Европы и США.

Приведу другой пример современности ТКМ. Изобрета-

ются новые способы воздействия на биологически активные точки с учетом реалий жизни жителей мегаполисов. Вместо иглы в биологически активную точку может вводиться шовный материал – кетгут. Он самостоятельно рассасывается в течение недели-двух, но все это время продолжает воздействовать на биологически активную точку. Таким образом невероятно занятой китаец может не ходить на процедуры часто.

Последний пример из фитотерапии. Прописи (рецепты) многих фитопрепаратов датируются IX–XI веками нашей эры. Представляете, на скольких поколениях населения Восточной Азии они опробованы? И судя по численности населения, очень успешно. Но это не значит, что не появляются новые эффективные лекарственные средства. Есть такое растение – мака перуанская. Внешне она похожа на редьку. Растет, соответственно, только в Южной Америке. Древние китайцы по понятным причинам о маке перуанской ничего не знали. Да и сами перуанцы это растение не особенно культивировали, потому что растет оно в высокогорье, на высоте 3,5–4,5 тысяч метров. Это, кстати, говорит о ее мощных свойствах – ведь не каждому растению под силу расти в суровых условиях. Местные жители использовали маку во время войн как стимулятор, а также при мужском бессилии и бесплодии.

Свойства маки описали европейские ученые только в конце прошлого века. Оказалось, что растение обладает мощны-

ми тонизирующими свойствами, повышает потенцию, улучшает качество спермы, укрепляет кровь. Догадайтесь, где впервые начал применяться этот чудо-корнеплод? Конечно же, в традиционной китайской медицине. Выявили все его свойства, разложили по полочкам все позитивные и потенциально негативные; смешали с уже известными травами, провели клинические испытания – и вот вам новая группа китайских препаратов для повышения потенции, лечения бесплодия обоих полов, повышения гемоглобина и даже укрепления миокарда. Полностью натуральный препарат без побочных явлений в виде нарушений зрения и расстройства пищеварения, как у известного всем стимулятора потенции.

Так что считать китайскую медицину несовременной и примитивной – большое заблуждение. Этот миф зиждется исключительно на незнании. Наоборот, в каком-то смысле ТКМ – крайне передовая медицина. К примеру, про циркадные ритмы китайцы знали еще до нашей эры. В соответствии с китайской медициной, каждому органу в сутках принадлежит свое двоечасие активности и пассивности. Прорыв же в этой теме в западной медицине произошел лишь в конце XX века, когда три американских ученых – Д. Холл, М. Росбаш и М. Янг – открыли молекулярные механизмы, управляющие циркадным ритмом, за что в 2017 году получили Нобелевскую премию по медицине. Вернее, они открыли только часть механизмов, управляющих циркадными ритмами, но полной картинки еще нет.

Западные медики давно обратили внимание, что пик смертности среди пожилых и тяжелобольных людей приходится на предрассветные часы с трех до семи утра. До сих пор в западном мире это считается необъяснимым фактом. Либо его связывают с нехваткой медперсонала в ночные часы. Для китайской же медицины все очевидно. Ночь в принципе время, когда жизненная энергия минимальна, а в указанные часы – это еще время минимальной энергии в почках и парном ему органе, мочевом пузыре. Между тем почки – орган, который хранит и дает нам изначальную жизненную энергию, этакий индивидуальный запас прочности. Когда организм истощен болезнями, именно в эти часы существует опасность полного ухода (истощения) ци, т. е. смерти.

Также двоечасиями активности и пассивности органов в ТКМ объясняются многие физиологические явления, вероятно, знакомые лично вам. Например, почему человек просыпается каждую ночь в определенное время, как по часам? Или не спит в промежутки времени с часу до трех или с четырех до шести ночи? Почему с 15 до 19 часов дня человек может чувствовать слабость, усталость, а потом приободрится и т. д.? Это то, что в западной медицине пока остается необъяснимым, но вы найдете ответы в данной книге.

Еще один любопытный факт. В последние десятилетия в США, да и у нас тоже, активно развивается предположение, что кишечные бактерии имеют непосредственное влияние на психику человека. Уже введены термины «ось кишечник –

мозг» и «психобиотик». Под психобиотиком понимаются те или иные группы кишечных бактерий, применение которых может приводить к благоприятным последствиям для здоровья пациентов с психическими заболеваниями. Речь идет о серьезных патологиях, которые в медицине принято называть большой психиатрией: шизофрения, биполярное расстройство и т. д. К сожалению, западная медицина только в начале пути к решению таких проблем. В китайской же медицине про связь «пищеварение – мозг» знали еще до нашей эры. В одном из канонов «Трактата Желтого императора о внутреннем», напомним, датированного V–III веками до нашей эры, говорится о том, что проблемы пищеварения могут приводить к маниакальным состояниям, характеризующимся «стремлением забраться повыше и петь, ходить со снятой одеждой».

Так что считать китайскую медицину примитивной и несовременной – большое заблуждение. Такое суждение может происходить только от незнания.

## **Миф № 3. Китайская медицина подходит азиатам, но не европейцам, из-за климата и других особенностей**

Это не такой распространенный миф, как два предыдущих, тем не менее он весьма укоренен в сознании наших граждан.

Разумеется, это неправда. У всех нас, у европейцев и азиатов, по две ноги и две руки; органы те же и расположены так же. Соответственно, абсолютно одинаковые каналы течения энергии ци. Азиаты не дышат жабрами, не размножаются почкованием. Т. е. физиология у нас абсолютно одинаковая.

Более того, хочу процитировать фрагмент интервью главного советника по делам РФ Всемирной федерации обществ ТКМ Ли Гуй Линя.

***Вопрос.** Существует распространенное мнение, что препараты и техники китайской медицины показывают большую эффективность на иностранцах, нежели на китайцах. Имеет ли право на жизнь такая теория или же это заблуждение?*

***Ответ.** Это мнение может показаться вам странным, но практика его подтверждает. Действительно, в сравне-*

*нии с китайцами, препараты и техники ТКМ оказываются более эффективными для иностранцев, особенно на первых порах. Я считаю, что этому есть два объяснения. Во-первых, так как китайцы с самого детства пользуются препаратами китайской медицины, многие компоненты китайской медицины включены в диету каждого жителя страны. Мы с самого детства пользуемся техниками китайской медицины, вырабатывается элементарная привычка и резистентность к препаратам и процедурам. Вторая причина – это вера во врача. К врачам китайской медицины в России чаще всего обращаются как к последней надежде, в качестве последнего шанса – и очень часто получают очень хорошие результаты.*

Очевидно, что китайская, впрочем, как и тибетская медицина, и аюрведа, способна помочь человеку любой расы.

Я могу высказать предположение, откуда «растут ноги» у этого мифа. Окружающая среда действительно очень сильно влияет на наши организмы. Климат большей части России довольно суровый и холодный. Чтобы не замерзнуть в наших краях, мудрая природа создавала русских «горячими». Поэтому наш человек может нырять в прорубь, ввергая в шок остальное человечество. Русский человек «горячее», чем многие европейцы, которые, как известно, «гибли под Смоленском». Климат в Индии на подавляющей части ее территории жаркий. Индусы надевают куртки в +20 °С.

У нас это вызывает улыбку, но им действительно холодно. Ведь мудрая природа создала их «холодными», чтобы они не сжарились в + 40 °С. А русских «горячими», чтобы мы не замерзли в -40 °С. И именно поэтому индусы могут есть настолько острые блюда. Острый вкус обладает горячими свойствами, т. е. согревает. Если у кого-то появились сомнения в моих словах, то вспомните, когда вы попробовали что-то очень острое. В подавляющем большинстве случаев у «горячего» русского человека как минимум вспотеет и покраснеет лицо. Возможно, впоследствии будет жжение в эпигастрии или при дефекации. Вот так горячие свойства острого вкуса непременно проявятся у русского человека. Но для «холодного» индуса острый согревающий вкус абсолютно нормален и даже полезен.

# 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.