

ДМИТРИЙ МАКУНИН

ВРАЧ СКОРОЙ ПОМОЩИ С 30-ЛЕТНИМ СТАЖЕМ

ЦИГУН

И ДРУГИЕ ЦЕЛИТЕЛЬНЫЕ ПРАКТИКИ ДРЕВНЕГО ВОСТОКА

**ПРОСТЫЕ СПОСОБЫ
САМОИСЦЕЛЕНИЯ
ПРИ 100 ЗАБОЛЕВАНИЯХ**



- **МАССАЖНЫЕ ТЕХНИКИ И МЕДИТАЦИЯ: ИЗУЧАЕМ АЮРВЕДУ**
- **ЛЕЧЕБНАЯ ГИМНАСТИКА ДАО-ИНЬ И ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ЦИГУН**
- **ЧЖЭНЬ-ЦЗЮ-ТЕРАПИЯ – ТОЧЕЧНЫЙ МАССАЖ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ**
- **СУ-ДЖОК И ЗВУКОТЕРАПИЯ – ПРОСТЫЕ СПОСОБЫ ВОССТАНОВИТЬ СИЛЫ**

Практические советы доктора Передерина

Дмитрий Макунин

**Цигун и другие целительные
практики древнего Востока.
Простые способы самоисцеления
при 100 заболеваниях**

«ЭКСМО»

2023

УДК 53.59
ББК 615.81

Макунин Д. А.

Цигун и другие целительные практики древнего Востока. Простые способы самоисцеления при 100 заболеваниях / Д. А. Макунин — «Эксмо», 2023 — (Практические советы доктора Передерина)

ISBN 978-5-04-193746-1

Книга рассказывает о различных восточных методиках оздоровления. В нее вошли техники из аюрведы, хатха-йоги, цигуна, чжэнь-цзю-терапии при различных заболеваниях. Вы узнаете, как китайские врачи изучают состояние тела по скорости пульса в 9 ключевых точках, почему дыхание пранаяма помогает снизить интенсивность боли и остановить кровотечение и как усилить сопротивляемость организма, всего лишь нажав на нужные точки. В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

УДК 53.59
ББК 615.81

ISBN 978-5-04-193746-1

© Макунин Д. А., 2023
© Эксмо, 2023

Содержание

Введение	6
Конец ознакомительного фрагмента.	15

**Макунин, Дмитрий Александрович.
Цигун и другие целительные практики
Древнего Востока. Простые способы
самоисцеления при 100 заболеваниях**

© Макунин Д.А., текст, 2023

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2023



Москва 2023

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, выполнением 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 важная составляющая часть йоги. Согласно представлениям древнеиндийских мудрецов, первоначало 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 Гиппократ, 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 – иглоукалывание 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 наследства 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-чжэня (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 неоценимым 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, возникающих в теле человека; определение его запахов; подробный опрос; исследование пульса и давление на определенные активные точки. Согласно легенде, эти методы ввел знаменитый врачеватель Цинь Юэжэнь, живший в XI веке до н. э. и более известный под именем Бянь Цюэ.

Вершиной же искусства диагностики древнекитайских врачей было учение о пульсе: «Без пульса невозможно распределение крови по большим и малым сосудам... – говорится в трактате «Нэй-цзин». – Именно пульс обуславливает круговорот крови..., все идет от пульса. Пульс – это внутренняя сущность ста частей тела, самое тонкое выражение внутреннего духа...».

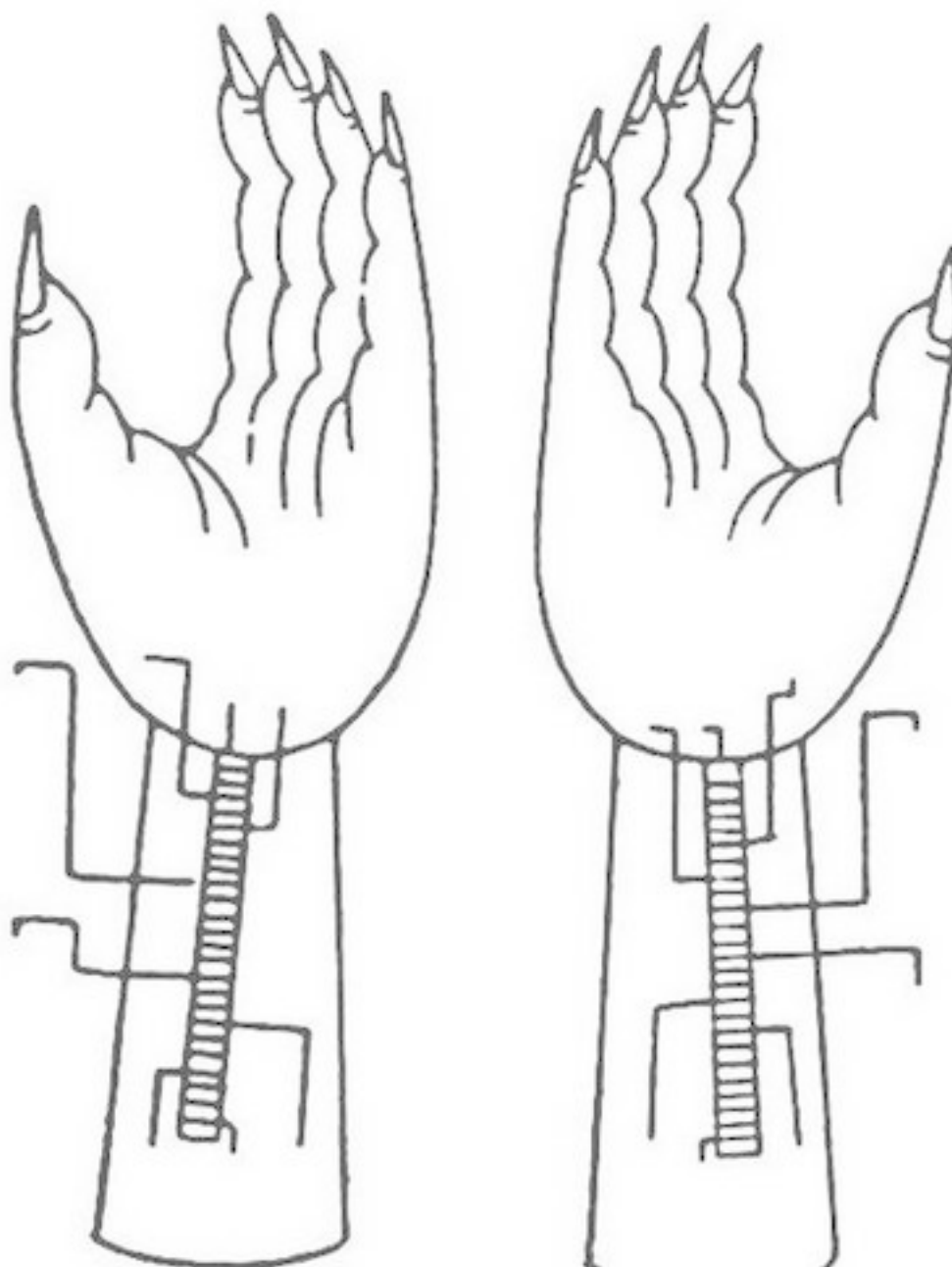


Рис. 1. Обозначения пульса. Иллюстрация из книги Ван Шухэ «Мо цзин» («Трактат о пульсе»), III век н. э.

Представление о круговом движении крови в организме человека является величайшим достижением древнекитайской медицины: «Сосуды сообщаются между собой по кругу. В них нет начала и нет конца... Кровь в сосудах, циркулирует непрерывно и кругообразно..., а сердце хозяйничает над кровью» (трактат «Нэй-цзин»). Заметим, что в европейской медицине теория кровообращения была сформулирована и научно обоснована лишь в 1628 году английским врачом и ученым Уильямом Гарвеем (1578–1657 гг.), который экспериментально доказал непрерывное движение крови по большому и малому кругу кровообращения.

Основываясь на длительных эмпирических наблюдениях за пульсом, древнекитайские врачи считали, что функционирование каждого органа и любой процесс в организме человека имеют свое пульсовое выражение, то есть по изменению пульса в нескольких определенных точках можно узнать, каким недугом страдает человек. Обследуя пациента, они чуткими паль-

цами, опираясь на накопленный опыт и собственную интуицию, расшифровывали значение пульсовой волны, ее фаз в разных позициях. Исследование пульса проводилось не менее чем в 9 точках, различая до 28 видов пульса. Древнекитайский метод пульсовой диагностики позволял не только фиксировать существующее положение, в котором находились отдельные органы и состояние энергетического баланса организма в целом, но и приоткрывал завесу над будущим здоровья пациента, помогая найти наиболее эффективные способы лечения.

Этот метод диагностики постоянно совершенствовался не одним поколением китайских врачей, прежде чем превратился в стройное учение о пульсе. Наиболее полно оно было изложено в 10-томном труде «Мо цзин» («Трактат о пульсе») известного китайского врача III века н. э. Ван Шухэ.

Древняя китайская медицина подарила нам и удивительный метод врачевания с помощью воздействия на определенные точки на теле человека – *чжэнь-цзю-терапия*. «Чжэнь-цзю» в переводе с китайского означает «укол» и «прижигание», которые являются основными методами воздействия на «сюэ» – энергетические центры человеческого организма. Еще в глубокой древности было замечено, что уколы, порезы и другие ранения, нанесенные в определенные точки тела, помогают исцелению от некоторых недугов. На основе длительных наблюдений древнекитайские врачеватели пришли к выводу о наличии особых «жизненных точек», раздражение которых способствует регуляции многих жизненных процессов в организме человека. При этом через проделанные в них отверстия восстанавливается нарушенное равновесие «Инь – Ян»: начало «Ян» покидает тело в случае его избытка или, наоборот, входит в тело в случае его недостатка. В результате этого болезнь исчезает и больной человек выздоравливает.

ПРИМЕЧАНИЕ. Согласно легенде, происхождение этого метода лечения в Древнем Китае связано с эпохой правления императора Фу Си. У одного из подданных разболелась голова и он ни днем, ни ночью не находил себе покоя. Однажды, обрабатывая поле, он случайно ударил себя по ноге мотыгой. И странное дело: головную боль как рукой сняло! С тех пор окрестные жители при головной боли стали нарочно ударять себя по ноге мотыгой. Император, сведущий во многих науках, попытался заменить болезненные удары уколами каменной иглой – результаты получились хорошие. На смену каменным иглам со временем пришли металлические, а помимо иглоукалывания стали широко применять и другие методы – точечный массаж, прижигание и т. д.

Первое подробное изложение теоретических и практических вопросов, связанных с методом чжэнь-цзю, дано в трактате «Нэй-цзин». Во второй его части «Лин шу» подробно описаны «жизненные точки», энергетические каналы, вдоль которых они находятся, а также виды игл, методы их введения, показания и противопоказания к применению этого метода лечения. В III веке до н. э. появился обширный трактат «Чжэнь цзю цзя и цзин» («Классический канон по иглотерапии и прижиганию»), написанный врачом Хуанфу Ми (215–282 гг. до н. э.). В нем были систематически изложены все предшествующие достижения данного метода. Трактат Хуанфу Мина долгое время, вплоть до XI века, являлся основным источником знаний в этой области и был известен за пределами Китая уже в V веке.

Метод иглоукалывания издавна сочетался с прижиганием («цзю-терапия», «мокса-терапия») определенных «жизненных точек». В старинных медицинских трактатах указывалось, что этот способ лечения оказывается действенным даже тогда, когда бессильны иглоукалывание (чжэнь-терапия) и лекарства: «если слабеет пульс, то излечить человека можно только с помощью цзю-терапии». Вначале прижигания проводили раскаленной металлической палочкой, затем «жизненные точки» стали прижигать тлеющими листьями табака или фитилем. Практиковались также прикладывание к области активных точек сосудов с горячей водой,

прижигания зажженным порошком серы, завернутым в бумагу, и приложение тлеющих «сигарет», начиненных сухими листьями лекарственных растений. В последнем случае чаще всего использовалась мокса, или полынь обыкновенная (*Artemisia vulgaris*), из которой делали также прессованные конусы. При этом считалось, что чем лучше спрессована полынь, тем дольше тлеет конус. Применяли также прижигание теплыми иглами: листья закручивали вокруг иглы и зажигали после введения иглы в ткани, то есть эффект был комбинированным – непосредственное действие иглы и тлеющего лекарственного растения.

ПРИМЕЧАНИЕ. Прижигание, точнее – прогревание биологически активных точек с помощью полынных конусов и «сигарет» по-прежнему остается весьма популярным, особенно в странах Азии, способом лечения различных заболеваний. При этом оно принципиально не отличается от древних методов цзю-терапии. Для теплового прижигания, или прогревания до сих пор используются большие конусы из спрессованной сухой полыни, пока он горит, больной испытывает тепло, когда конус сгорает наполовину, его заменяют следующим и т. д. Для лечения в домашних условиях лучше всего подходит прижигание (прогревание) полынными «сигаретами», которое проводится тремя способами. Первый – неподвижное теплое прижигание (седатирование), проводится тлеющим концом полынной «сигареты», который приближают к кожной поверхности в области активной точки на определенное расстояние и держат до появления ощущения тепла. При этом не касающаяся кожи тлеющая полынная «сигарета» уже через 2–4 минуты после того, как ее зажгли, достигает температуры около 45 °С и создает приятное, «проникающее» в ткани тепло. Продолжительность процедуры обычно составляет 15–20 минут и определяется появлением выраженной эритемы (покраснения) и ощущением глубокого прогревания.

Второй – так называемый клюющий способ отличается тем, что тлеющий конец полынной «сигареты» периодически приближается и удаляется от точки воздействия, вызывая появление и исчезновение ощущения жжения. Продолжительность процедуры составляет 2–3 минуты (тонизация).

Третий способ – утешающее теплое прижигание также проводится тлеющим концом «сигареты», который держат на таком расстоянии от поверхности кожи, чтобы в точке воздействия ощущалось приятное тепло, и проводят «сигаретой» на этом уровне вперед и назад в течение 10–15 минут. При этом достигается обширное прогревание с образованием эритемы средней интенсивности (гармонизация).

При непрямом прижигании, то есть, когда полынную «сигарету» держат на некотором расстоянии от точки воздействия, для усиления лечебного эффекта между «сигаретой» и телом можно помещать различные лекарственные вещества – чеснок, аконит, соль, тесто и др.

Лечебный эффект прижигания (прогревания) обусловлен распространением и глубиной проникновения тепла в мягкие ткани. Согласно правилу «бу – се», локально глубоко проникающее тепло вызывает тонизацию, а широкое и поверхностное тепловое воздействие оказывает седативное действие.

Для достижения лечебного эффекта имеет значение и такой фактор, как величина полынной «сигареты». Так, тонкую «сигарету» применяют для тонизации, прогревая активную точку клюющим способом, а для седатирования используют более толстую полынную «сигарету», проводя прогревание неподвижным тепловым и утешающим способами. Считается, что

прижигание усиливает энергию Ян и поддерживает врожденную энергию, а потому этот метод лечения особенно показан для лечения обмороков, обильного потоотделения и других состояний с недостаточностью Ян-энергии.

Наряду с этим в традиционной китайской медицине широко практиковались и такие методы лечебного воздействия, как лечебная гимнастика (Дао-инь), дыхательные упражнения (Цигун) и целый ряд других. Например, еще несколько тысячелетий назад древнекитайские целители обнаружили, что с помощью определенных звуков можно лечить многие заболевания и в течение долгих лет сохранять прекрасное здоровье. Эта система получила название «Шесть целительных звуков». Так, в частности, выяснилось, что звук «А» снимает боли различного происхождения, помогает лечить болезни сердца и верхних дыхательных путей, оказывает мощное воздействие на весь организм, способствуя насыщению тканей кислородом.

Звук «Е» помогает организму «очиститься» от отрицательной энергии, благотворно влияет на эндокринные железы и головной мозг.

Звук «И» помогает при болезнях сердца, глаз и ушей, а также при насморке и почечной недостаточности.

«О» считается «звуком легких», поскольку вызывает в грудной клетке целительную вибрацию, которая оказывает благотворное воздействие при воспалительных заболеваниях органов дыхания.

Болезни горла и голосовых связок, а также все органы, расположенные в брюшной полости, лечит звук «У», а звук «Ю» весьма полезен при заболеваниях костей, почек и мочевого пузыря (произнося этот звук, для усиления лечебного действия рекомендуется прижать левую руку к области пупка и накрыть ее правой рукой).

Звук «Э» исцеляет болезни сердечно-сосудистой системы, укрепляет связки и активизирует деятельность головного мозга, а звук «Я» гармонизирует работу всего организма, избавляет от боли и лечит нервную систему.

Справиться с заболеваниями гортани, щитовидной и паращитовидной желез помогает звук «З», а согласный звук «В» оказывает положительное действие на нервную систему, спинной и головной мозг.

Звук «Н» исцеляет болезни правого полушария головного мозга и активизирует творческие способности, а звук «Х» гармонизирует весь организм, восстанавливает нервную систему, помогает при стрессах и депрессии.

Для сердца, кровеносных сосудов и гормональной системы полезен звук «С», а бессонницу и неврозы помогает лечить звук «Ч».

По-своему уникален звук «М», который воздействует на весь организм в целом и восстанавливает равновесие всех органов и систем, а также исцеляет сердечные заболевания и положительно влияет на сосуды головного мозга.

ПРИМЕЧАНИЕ. Для поддержания здоровья на должном уровне рекомендуется 1–2 раза в день выполнять следующее упражнение: сделать глубокий вдох, а затем произнести тот звук, который вам наиболее подходит, мысленно направляя его на страдающий орган. Повторять упражнение 3–6 раз. При этом тянуть звук следует как можно дольше – до тех пор, пока хватает воздуха. Эффективнее всего произнести весь ряд звуков: «А», «О», «У», «Ю», «И», «Е», «Э», «Я», «М», «Н», «З», «С», «В», «Х», «Ч». При заболеваниях сердца или легких произносить звуки необходимо на низких тонах, а при болезнях печени, селезенки, желудка, почек или кишечника – на средних или высоких.

Кроме того, достаточно эффективным целебным действием обладают и определенные слоги. Так, при сахарном диабете весьма полезно как можно чаще проговаривать слоги «Ха-

ха-ха», «Хо-хо-хо», делая по четыре вдоха-выдоха за один раз. При этом очищаются верхние дыхательные пути, усиливается перистальтика кишечника, а ткани организма, особенно кожа и мышцы, активно насыщаются кислородом.

Сочетания «Ои» и «Оу» оказывают благотворное влияние на сердце, а звук «Оу» к тому же помогает исцелению печени, желудка и нижних долей легких.

Слог «Су» лечит бронхи и легкие, а сочетания «Ше», «Ще» положительно влияют на деятельность головного мозга и успокаивают нервную систему.

Слог «Чен» эффективен при заболеваниях сердца, тонкого кишечника и языка, при этом для усиления лечебного эффекта левую руку рекомендуется положить на область сердца и накрыть ее правой рукой.

При заболеваниях кожи, легких, толстого кишечника и полости носа полезно произносить слог «Шен», положив при этом левую руку на грудь под шейю и накрыв ее правой рукой.

При склерозе сосудов головного мозга рекомендуется чаще произносить сочетание «Мпом», а при болезнях глаз, печени, желчного пузыря – слог «Гуо», положив левую ладонь на область печени и накрыв ее правой рукой.

Сочетание «Си» оказывает выраженное лечебное действие на щитовидную железу. Наглядным примером в данном случае являются англичане: в английском языке именно звук «си» – один из самых распространенных, и, как считают восточные мудрецы, именно поэтому базедовой болезнью жители туманного Альбиона страдают крайне редко.

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.