

Откровения, переданные Небесами

Китайская медицина как часть науки Древнего Китая была основана на понимании единства Вселенной и человека, на осознании незримой связи природы и человеческого организма. Поэтому медицинские знания считались высшей мудростью, откровением, переданным Небесами.

Китайская медицина уделяла большое внимание предупреждению заболеваний и ведению правильного, здорового образа жизни, согласно принципам, установленным для человека Вселенной.

Уровень китайской медицины в древние времена был поистине высок. В арсенале медиков Древнего Китая одних только методов нелекарственного воздействия существовало около сотни. Согласно сохранившимся дворцовым хроникам и официальным документам дипломатических переписок, некоторые императоры Поднебесной доживали до 200 лет, а детей начинали в возрасте 140 лет. Такие факты говорят о высоком уровне китайской медицины. Конечно, в императорском дворце было огромное количество ученых-медиков, которые неустанно следили за здоровьем императора. В отличие от современной западной медицины, не уделяющей должного внимания профилактике болезней, китайская медицина рассматривала вопросы здорового образа жизни как важную составляющую медицинских знаний. Известная поговорка гласит: «Поздно копать колодец, когда захотелось пить». Другими словами, чтобы иметь здоровье, необходимо вести правильный образ жизни, предъявляя строгие требования к себе.

Тело человека в китайской медицине рассматривалось как сложная многоуровневая система, которая не ограничивается материальной составляющей, поэтому и подход к лечению был глубоким. Физическое тело рассматривалось лишь как поверхностный уровень, за ним следовал уровень системы меридианов и энергетических каналов, дальше – эмоциональный уровень. Определяющее значение имела психика человека, его духовная составляющая. В такой системе каждый вышестоящий уровень иерархии оказывал влияние на нижестоящий. Таким образом, для того, чтобы убрать симптомы и достичь видимого благополучия, можно воз-

действовать на физическое тело. Однако для того, чтобы обрести здоровье, человек должен измениться. Ему необходимо достичь гармонии с природой и обрести душевный покой.

Учение о «золотой середине» – путь к здоровому образу жизни

Согласно представлениям древних китайских медиков, болезнь зарождается в сознании. Поэтому концепция здорового образа жизни включает, прежде всего, правильное мышление, осознание связи причин явлений и их последствий, соблюдение умеренности и сохранение природной естественности. В Древнем Китае люди отличались умеренным темпераментом, сдержанностью в привычках и эмоциональных пристрастиях. Благодаря этому, достигалось душевное спокойствие.

Особенности этого народа сформировались под влиянием учений конфуцианства и даосизма. Эти два учения определили развитие всех наук Древнего Китая и, в особенности, китайской медицины. Помимо прочего, конфуцианство и даосизм привили древнему обществу понятия о «золотой середине» и срединном пути, придерживаясь которых, можно оставаться непобедимым. Согласно этим представлениям, человек должен избегать крайностей во всех аспектах и тогда сможет обрести здоровье.

По этому поводу даос Гэ Хун в книге «Нэй Пянь» изложил свое понимание взаимосвязи между здоровьем и соблюдением умеренности. По мнению ученого, основными причинами, разрушающими здоровье человека, являются чрезмерные эмоции и пристрастия, такие как печаль, зависть, алчность, чрезмерная радость, а также праздность и пьянство. Достигая своего предела, они непременно приведут к физическому истощению и смерти. Поэтому тот, кто стремится к крепкому здоро-

вью и долгой жизни, не должен слушать и смотреть, пить и есть, сидеть и упражняться, разговаривать и одеваться сверх меры.

Совершенствование тела как часть здорового образа жизни

Понятие «золотой середины» распространяется и на физическую активность. Поэтому китайская медицина рекомендует человеку в меру трудиться. В этом случае ци (энергия) и кровь смогут беспрепятственно циркулировать, а внутренние органы – хорошо работать. Длительная гиподинамия приводит к застою ци и крови, к истощению функциональных возможностей селезенки и желудка, бессилию, слабости конечностей и апатии. В книгах по китайской медицине говорится о том, что «длительное лежание ранит ци».

Переутомление может привести к повреждению ци и различного рода патологиям, но разумная физическая активность, безусловно, полезна: тренировки усиливают циркуляцию жизненно важных веществ и способствуют лучшему усвоению пищи.

В питании китайская медицина также наставляет соблюдать умеренность. Не следует усиливать пять вкусовых качеств пищи. Такое стремление приведет к нарушению работы внутренних органов. Слишком соленое вредно для сердца, чрезмерно острое нарушит работу печени, слишком кислое губительно для селезенки, чрезмерно горькое вредит легким, а избыток сладкого вызывает дисфункцию почек. Чрезмерное питание и чревоугодие приведет к ожирению и нарушению циркуляции ци и крови.

Говоря о здоровом образе жизни, нельзя не упомянуть многочисленные не медикаментозные методы, которые и по сей день используют китайцы.

Поддерживать тело здоровым помогают дыхательные упражнения, боевые практики, медитация, цигун и другие методы, являющие-



«Гармония» - картина китайской художницы Чжан Цуйин

ся наследием науки Древнего Китая. Они, как и лекарственные растительные средства, также используются для сохранения здоровья и предупреждения заболеваний.

Большинство методов практик связаны с методами совершенствования системы Дао. Во времена династии Чжоу (около 1100-221 г. до н. э.) многие даосы уединялись в высоких горах, чтобы посвятить свою жизнь поиску путей к истине и достичь просветления разума. Они обретали душевное спокойствие и жили огромное количество лет, практикуя боевые искусства и занимаясь медитацией. Вдыхая

высокогорный воздух, насыщенный ци и употребляя травы, они обрели долголетие. И хотя многие знания передавались секретно, некоторые методы совершенствования открыты и сегодня распространяются в обществе.

Таким образом, китайская медицина дает человеку осознание принципа: болезни легче предупредить, чем вылечить. Истинное здоровье можно обрести, только следуя принципам Вселенной и соблюдая здоровый образ жизни.

Кирилл БЕЛАН

Мудрость веков в простых рецептах

Как правило, зубная боль застаёт в самые неподходящие моменты. Многие испытали на себе все «прелести» зубной боли, особенно если впереди ночь и нет возможности обратиться к стоматологу. Уменьшить страдания помогут обезболивающие препараты. Но если их нет, то можно прибегнуть к народным рецептам. Они не вылечат зубы, но помогут снять резкую боль.

– Возьмите смешанные в равных количествах соль, лук и чеснок. Получившуюся кашку положите на больной зуб на 10-15 минут, прикрыв сверху ватным тампоном. Соль снимает воспаление, а лук и чеснок действует как антисептики. Если под рукой нет лука и чеснока, тогда прополощите рот солевым раствором в концентрации одна столовая ложка соли на стакан воды.

– Не менее эффективен и обычный ломтик свиного сала,

который надо положить между щекой и больным зубом, оставив его на 15 минут.

– Поможет снять боль настойка валерианы или камфорного спирта. Для этого смоченный в настойке валерианы или камфорного спирта ватный шарик следует вложить в кариозную полость больного зуба.

– Для уменьшения боли можно использовать просто чеснок. Для этого запястье руки в том месте, где обычно прощупывают пульс, надо натереть чесноком. А затем примотать дольку или измельченный чеснок к этому же месту – главное, чтобы чесночный сок попадал на кожу. Чеснок приматывается к запястью правой руки, если больной зуб находится в левой части рта, и наоборот.

– Хорошо снимает боль стакан навару шалфея. Возьмите столовую ложку шалфея на стакан кипятка, заварите; вместо

шалфея можно использовать календулу или мяту.

– При кариесе вместе с зубной пастой можно использовать сухое молоко. При чистке зубов порошком сухого молока исчезают кровоточивость десен и запах изо рта, замедляется образование зубного камня.

– Зубы будут меньше расшатываться, если в течение 1-2 недель натирать десны свежим соком тысячелистника или дольки чеснока.

Однако если вам удалось поспать ночью, а утром вы почувствовали себя значительно лучше, это не говорит о том, что ваши проблемы решены и не надо идти к врачу. Многие народные методы хороши, но, в любом случае, несколько раз в год нужно посещать стоматолога.

Наталья ЧЕРКАСОВА