

КАК ПОБЕДИТЬ УСТАЛОСТЬ



Простой способ быстро вернуть себе силы,
энергию и радость жизни

© Издательство Неоглори

Все права защищены

www.neoglory.ru

E-mail: support@neoglory.ru

Бесплатный телефон по России: 8-800-500-09-58

В этом специальном докладе мы поделимся с вами секретами китайской медицины, благодаря которым вы сможете победить усталость и вернуть себе силы, энергию и радость жизни в любом возрасте. Эти простые и легкие в применении советы принесут гармонию, счастье и радость в вашу жизнь. Потому что следуя им, вы будете становиться энергичнее, здоровее, а значит и моложе с каждым годом.

Если вам знакомы такие выражения: *«Я сегодня чувствую себя, как выжатый лимон»*, *«Мне явно не хватает энергии»*, *«Как бы мне хотелось, чтобы была возможность подзарядиться, как мобильный телефон»*, и им подобные, то вы оказались в нужном месте и вам нужно обязательно дочитать этот доклад до конца. **И вот почему...**



Даже неосознанно, не владея теорией китайской медицины на углубленном уровне, мы понимаем, что *наши недомогания происходят от нехватки энергии* – жизненной ци, или, если использовать привычный в обиходе китайских врачей термин, от низкого **«уровня ци и крови»**. Потому что данные субстанции тесно связаны между собой.

Согласно теории китайской медицины, ци циркулирует в нашем теле по своим маршрутам – *энергетическим каналам*, также как кровь, лимфа и нервные импульсы – по своим.

Теория энергетических каналов давно уже из разряда «предположительно существуют», перешла в категорию **реально доказан-**

КАК ПОБЕДИТЬ УСТАЛОСТЬ

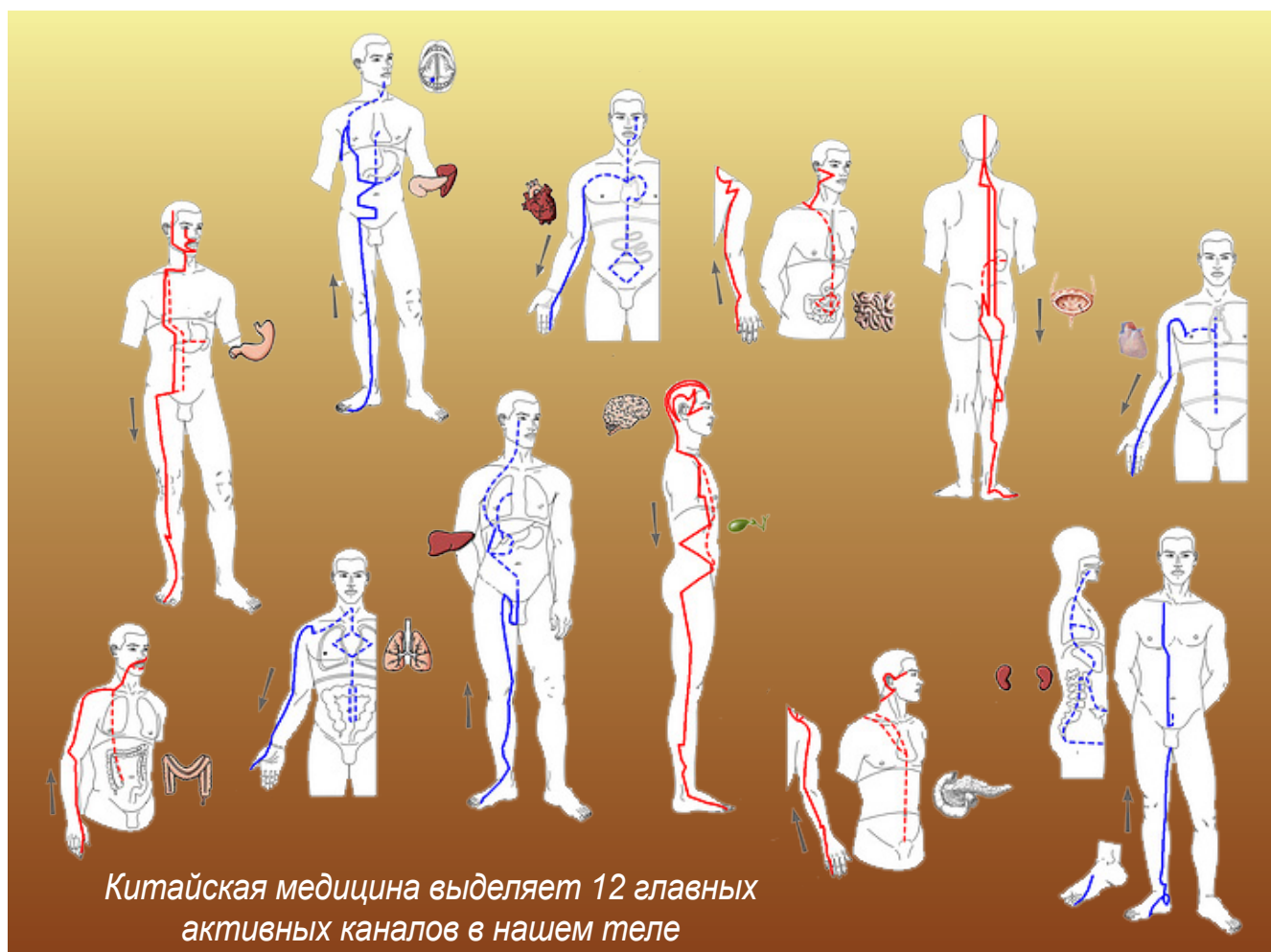
Простой способ быстро вернуть себе силы, энергию и радость жизни

3

ного факта, как уже научно доказано наличие на нашем теле активных (акупунктурных) точек.

В древних медицинских трактатах говорится, что болезни и недомогания возникают тогда, когда каналы ци становятся непроходимыми. Китайская медицина выделяет *12 главных активных каналов* в нашем теле, которые также называют двенадцатью каналами органов, из-за тесной связи с самыми важными для нашей жизни внутренними органами.

Каналы активизируются после рождения человека. Это единая гармоничная система, без которой мы были бы просто безжизненной телесной оболочкой, ведь каналы ци также тесно связаны с нашими *эмоциями и умственными способностями*.



Циркулируя по каналам, ци проходит через все внутренние органы, *обеспечивая их питанием и управляя их работой.*

Очень просто и понятно взаимосвязь каналов ци и органов описал **доктор Чжэн Фучжун** – самый популярный сегодня в Китае гуру здоровья. Он сравнил орган и канал ему соответствующий с воздушным змеем. *Запуская змея в небо, человек управляет его движением при помощи веревки. Змей высоко в небе, а веревка достаточно длинная, но все рычаги управления в руках человека. Но что происходит, когда веревка запутывается или рвется? Обрывок веревки в руках становится бесполезным, человек не может контролировать полет змея, он только может наблюдать за его свободным парением высоко в небе...*

Так и в нашем теле: пока канал чист, активен и проходим, орган наполнен жизненной энергией, но если по каким-либо причинам в канале происходят проблемы, орган, недополучая ци и кровь для эффективной работоспособности, не только подвергается процессам деградации, но и теряет связь с остальными органами тела, негативно влияя уже на их работу, потому что все в нашем теле связано воедино, благодаря чему организм имеет возможность адекватно реагировать на те или иные колебания внешней и внутренней среды для поддержания динамического гомеостаза, проще говоря – равновесие в работе органов и систем.

Вывод прост: если обеспечить укрепление каналов и способствовать беспрепятственной циркуляции ци и крови по маршрутам внутри тела, то можно не только достигнуть долголетия, но и укрепить тело и разум при уже имеющихся нарушениях и проблемах.

По словам доктора Чжэн Фучжуна, если какая-либо болезнь развивается в теле, в соответствующем больному органу месте сети каналов, звенит звонок, предупреждая о необходимости принятия

КАК ПОБЕДИТЬ УСТАЛОСТЬ

Простой способ быстро вернуть себе силы, энергию и радость жизни

5

срочных мер. *Нам нужно только определить, на каком канале прозвенел звонок, и мы поймем, какой орган или система пребывают в аварийном состоянии.*

Врач китайской медицины ориентируется на простой постулат: *«Внутренние болезни следует распознавать снаружи»...* И в этом китайская диагностика не знает равных.

Если западная медицина в основном ориентируется на техническое направление, что зачастую приводит к ошибочному диагнозу, так как анализы не всегда отражают объективную оценку внутреннего состояния организма, потому что, например, на анализ крови могут повлиять такие факторы, как сон человека, культура его пищевого поведения, эмоционально-психическое состояние и так далее на момент взятия крови, ***китайская медицина накопила за тысячелетия своего существования уникальный опыт определения болезни, руководствуется принципом объективного наблюдения внешних проявлений и симптомов.***

За все время развития китайской медицины врачами и целителями были установлены вполне определенные соответствия между внешними признаками болезни и определенными внутренними болезнями. *Согласно теории*, если какая-либо часть нашего единого



*Внутренние болезни
следует распознавать
снаружи*

организма (а по-другому в китайской медицине не рассматривают тело человека) подверглась болезни, то это неизменно *приводит к последствиям во всем организме*, и наоборот – при заболевании организма в целом отражение болезни *находит свое выражение в определенных частях*.

По словам историков, китайская диагностика, достигшая совершенства, имеет свои причины, смысл которых заключается в том, что в древности для китайской женщины и знатных особ считалось неприличным обнажаться перед врачом, поэтому им приходилось искать пути постановки диагноза, не прибегая к раздеванию пациента.

Наблюдая веками за *связью между внутренними частями и поверхностью организма*, китайская медицина накопила единственный в своем роде опыт, который в настоящее время не просто *тщательно оберегается и изучается*, но и *подтверждается научными методами современной медицины*.

ДАВАЙТЕ РАССМОТРИМ НЕСКОЛЬКО ПРИМЕРОВ:



Обратите внимание на *цвет своего лица*, он может многое «сказать» о вашем здоровье. Когда мы абсолютно здоровы, то и кожа на лице имеет нормальный *бледно-розовый цвет*, *глаза блестят*, *отсутствует отечность и одутловатость*.

КАК ПОБЕДИТЬ УСТАЛОСТЬ

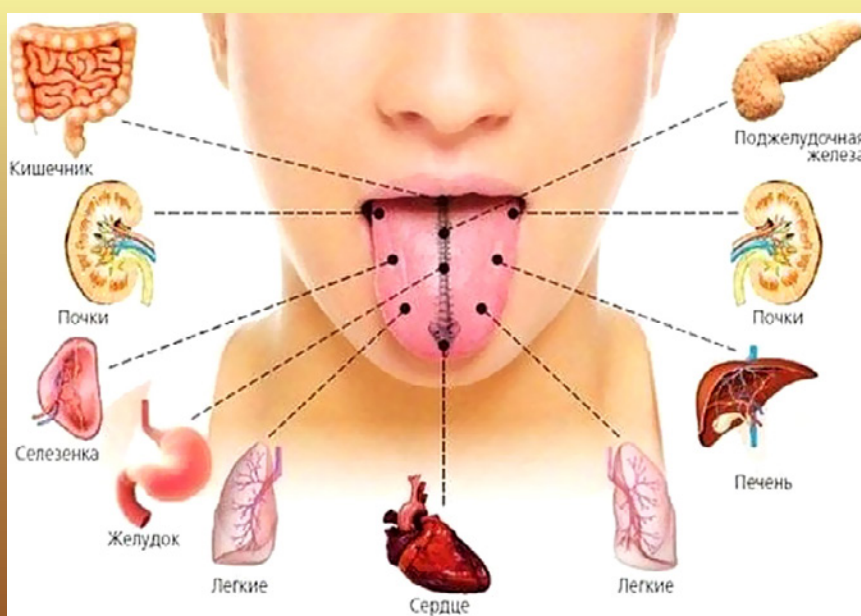
Простой способ быстро вернуть себе силы, энергию и радость жизни

7

При проблемах в организме *кожа* моментально реагирует на развитие болезни: *бледность* указывает на низкий уровень ци и крови; *красный цвет* означает избыток Жара, который заставляет кровь энергично двигаться по капиллярам; при ослаблении функции почек цвет лица может становиться *черным*; *бледный с желтизной* цвет означает слабость селезенки и наличие Сырости в организме, то есть недостаточное кровоснабжение (транспортная функция селезенки) и питание кожи; лицо с *фиолетовым оттенком* (по китайским понятиям зелено-синий цвет) указывает на проникновение Холода в организм, застой ци и крови и блокирование движения субстанций в каналах.

Тем, кто хотя бы раз болел гриппом или ангиной, знакомы слова доктора: «*Откройте рот, скажите «а-а-а»*». Только китайский врач вам скажет: «*Покажите язык*».

Языковая диагностика, как и пульсовая, являются важными составляющими изучения организма. Язык, как и пульс, являются ключом к пониманию симптомов, считается, что он отражает состояние всех внутренних органов и их заболеваний. Все активные каналы таких важных для нашей жизни и здоровья органов, как сердце, легкие, селезенка, печень, почки имеют выходы на язык, поэтому его осмотр может многое «сказать» о



Языковая диагностика отражает состояние всех внутренних органов и их заболеваний

состоянии ци и крови, телесных жидкостей (жидкостных сред организма) и функций организма.

Лучше всего проводить осмотр языка натошак, так как еда и напитки влияют на появление налета на нем. Также язык подвержен изменениям под воздействием климатических условий: летом – налет чуть толще или тонкий, слегка желтоватый; осенью – тонкий, сухой и белый; зимой – тонкий налет.

В китайской медицине нормальный внешний вид языка называется *«розовым языком с тонким белым налетом»*, он мягкий, нежный, а его движения свободны и не скованны.

Согласно теории, язык делится на четыре участка: кончик языка, средняя часть, корень языка и его края.

На *кончике языка* проявляются болезни *сердца и легких*; в *средней части* – *селезенки и желудка*; *корень* – соответствует *почкам*, а *края языка* – *печени и желчному пузырю*. Причем кончик соответствует Верхнему обогревателю, средняя часть – Среднему обогревателю, корень языка – Нижнему обогревателю («Три обогревателя» – это три части туловища – верхняя, средняя, нижняя – группирующие внутренние органы).

Светлый, белый язык (или бесцветный) – указывает на недостаточное количество ци и крови, на проникновение в организм Холода и Сырости.

Ярко-красная окраска языка, более темный цвет по сравнению с нормальным цветом – указывает на состояние Жара в организме, на «Огонь в сердце», на Жар в печени и желчном пузыре.

Вишневый (темно-красный) цвет – указывает на очень сильный внутренний Жар, такой цвет бывает при серьезных заболеваниях,

КАК ПОБЕДИТЬ УСТАЛОСТЬ

Простой способ быстро вернуть себе силы, энергию и радость жизни

9

при переходе острого заболевания в тяжелую форму, при инфекционных заболеваниях.

Фиолетовый цвет говорит о наличии в организме Холода или Жара, о недостатке положительной ци – Ян-ци, о застое крови.

Конечно, это только первичные знания диагностики, но даже они помогут вдумчивому человеку, бережно относящемуся к своему здоровью, анализировать свое состояние и своевременно принимать меры, тем более что способов оздоровления в арсенале китайской медицины великое множество.

Итак, мы познакомились с примерами китайской диагностики, чтобы Вы смогли иметь о ней первичное представление и для того, чтобы дальше Вам было легче самостоятельно протестировать потенциал своего здоровья.

Как известно, ***учение об энергетических каналах – это основополагающая концепция китайской медицины.*** Она помогает объяснить взаимоотношения между внутренними органами, физиологические функции, патологические изменения в нашем организме. На его основе базируются такие методы оздоровления и лечения, как массаж и акупунктура.

Систему каналов и их ответвлений можно сравнить с интернетом, сеть которого охватывает весь мир. Аналогичным образом каналы распределены по нашему телу и *«опутывают весь организм»*. Это пути прохождения ци, крови и телесных жидкостей.

За счет соединительных функций системы каналов внутренние органы соединяются с внешними отверстиями тела, с кожей, волосами, сухожилиями, мышцами и костями, образуя единое целое человеческого организма.

Можно без преувеличения назвать систему каналов ци «невидимой сетью жизни».

В китайской медицине различают двенадцать основных каналов, соответствующих внутренним органам, которые образуют замкнутый контур, соответствующий большому и малому кругу кровеносной системы. Вот как говорится об этом в трактате **«Сувэнь»**: *«каналы непрерывно текут и кружатся без конца»*. Именно поэтому все лечебно – оздоровительные методы направлены на то, чтобы заставить ци и кровь двигаться по большому и малому кругу внутри тела. Такое беспрепятственное движение данных основных субстанций обеспечивает нам здоровье и долголетие.

Естественно, что когда это условие нарушается, наш организм подвергается болезням.

С древних времен принято считать, что в основе развития патологий лежат три главных фактора, **три причины, способствующие нарушениям циркуляции ци и крови:**

- 1.** Шесть вредных «напастей»: *ветер, холод, жара, сухость, огонь и сырость (влажность)*, оказывающие внешнее воздействие.
- 2.** Семь вредных эмоций, отклонений психического характера, *то что сейчас можно назвать одним словом «стресс»: радость, гнев, горе, печаль, страх, ужас, заботы, тяжелые раздумья*, оказывающих внутреннее негативное воздействие.
- 3.** Так называемые сейчас «болезни образа жизни», наружные повреждения: *неправильное питание, неполноценный сон, усталость, перегрузки, малоподвижный образ жизни*.

По поводу первой причины следует сказать, что погодные факторы могут негативно воздействовать на нормальные процессы в ор-

КАК ПОБЕДИТЬ УСТАЛОСТЬ

Простой способ быстро вернуть себе силы, энергию и радость жизни

11

ганизме. Например, холод, ветер и сырость способствуют простуде, но к ним следует добавить в соответствии с современной медициной бактерии, вирусы, паразиты, инфекции. Также различают нарушения, которые не связаны с погодными факторами, но имеют схожие признаки, которые являются симптомами патологического функционирования внутренних органов. Их принято называть «*внутренний ветер*», «*внутренний холод*», «*внутренний огонь*» и так далее.

Что касается эмоций, то они являются нашей естественной реакцией на явления реальной жизни и относятся к нормальным функциям. Но когда любая из перечисленных эмоций чрезмерно усиливается, становится безудержной или сохраняется в течении долгого времени, происходит *нарушение равновесия, исчерпываются резервы душевных сил*. Недаром каждая из эмоций связана с одним из важных органов нашего тела: **«Гнев ранит печень, радость ранит сердце, раздумья ранят селезенку, тоска ранит легкие, страх ранит почки».**

Чрезмерные эмоции наносят вред не только органам, но и ци: *«Сто болезней вызываются ци: ярость (гнев) гонит ци вверх; радость смягчает ци, печаль растворяет ци, страх отводит ци вниз, ужас приводит ци в замешательство, чрезмерная задумчивость (размышления) блокируют ци».*

Третья причина, связанная с образом жизни, как нам кажется, не требует объяснения.

Конечно, все перечисленное лишь малая часть, основа основ такого уникального направления, как традиционная китайская меди-



Чрезмерные эмоции
наносят вред не только
органам, но и ци

цина. Но чтобы понимать, какие факторы разрушают наше здоровье и препятствуют долгой счастливой жизни, в них следует ориентироваться.

Почему мы говорим, что залог здоровья – это проходимость каналов? Потому что развитие и рост человека зависят от энергии (ци) и крови, которые поставляют активные каналы. **Как приходит болезнь?** Об этом лучше всего говорится в древних трактатах: *«Вначале внешнее нарушение становится гостем кожи, потом открываются поры, и нарушение становится гостем побочных каналов (коллатералей, ответвлений основных каналов). После их переполнения внешнее нарушение проникает в 12 главных каналов. Когда и они переполнены, внешнее нарушение оседает в плотных и полых органах».*

Согласно теории китайской медицины причина болезни проста: *она наступает, когда канал становится непроходимым.* Если мы хотим укрепить организм, предотвратить проблемы в органах, от эффективности работы которых зависит наша жизнь, необходимо позаботиться о проходимости каналов, чтобы ци и кровь двигались беспрепятственно к каждой клеточке нашего тела.

Как определить, на каком канале звенит первоначальный звоночек? Конечно же, по внешним признакам. Ведь мы уже знаем, что внутренние проблемы находят отражение через определенные внешние симптомы.

Итак, давайте проведем внешний осмотр внутренних органов ци и крови и соответствующих им органов тела. Но начнем с самых общих факторов, которые помогут вам определить наличие проблем в теле.

Начнем визуальный осмотр с **ассиметрии тела**, насколько симметричны ваша правая и левая сторона, передняя и задняя.

КАК ПОБЕДИТЬ УСТАЛОСТЬ

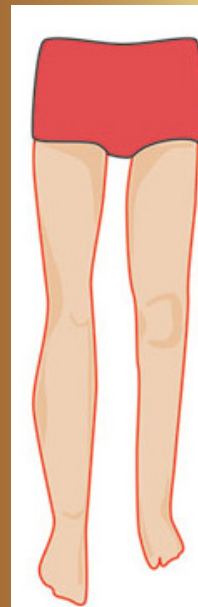
Простой способ быстро вернуть себе силы, энергию и радость жизни

13

☉ Встаньте на колени и посмотрите (или попросите партнера), насколько одинаковы по длине ваши ноги. Если *правая нога короче*, вполне возможно, что у вас *склонность к запорам*.

Удлиненная левая нога может означать проблемы с пищеварением, *правая* – быть признаком слабого кровообращения и проблем с дыханием.

Удлиненная правая нога может быть признаком слабого кровообращения и проблем с дыханием



☉ *Ассиметрия в грудной клетке* (одна из сторон толще другой) может вызвать бессонницу или ночные кошмары.

Впалая грудь может быть признаком слабого сердца.

☉ *Ассиметрия плеч* (либо оба плеча приподняты, либо одно) может служить признаком слабости легких и проблем с дыханием.

Снова обратите внимание на **цвет кожи**, лучше всего это делать при естественном, а не искусственном свете.

☉ *Бледность в сочетании с худобой* указывают на подверженность заболеваниям пищеварительной и дыхательной систем. Дополнительные симптомы: *опухание горла, стеснение в груди, астма, слабость желудка, холодные конечности или ощущение онемения в них*.

☉ *Нездоровый (тусклый) цвет лица* при отсутствии блеска, указывает на *проблемы в канале Мочевого пузыря*.

- *Желтый цвет* кожи свидетельствует о *проблемах в пищеварительном тракте*, которые сопровождаются отсутствием аппетита.
- *Зеленоватый оттенок* (не буквально конечно) указывает на подверженность сильным разрушительным эмоциям, как гнев и страх, например, следствием чего является чрезмерная или быстро наступающая *усталость*.
- *Краснота* или появление *красных пятен*, явный признак *слабого кровообращения*, при этом возможны одышка, учащенное сердцебиение, проблемы с тонким кишечником – парным органом сердца.

Теперь прислушайтесь к своему **голосу**, его громкость напрямую зависит от силы или слабости легких.

- *Слабый, прерывающийся голос* указывает на стагнацию ци и крови.
- *Бессвязность речи, заплетающийся язык, беспокойство и нервозность* указывают на то, что пора заняться укреплением сердца.
- *Тонкий, писклявый голос* указывает на проблему с желчным пузырем.

В положении лежа прощупайте свой **живот**, выполняйте плавные и не слишком сильные надавливания – это очень нежная область. Если вы ощущаете *напряжение в области солнечного сплетения*, это место связано с каналом Перикарда, возможны проблемы с сердцем.

Обратите внимание на **область вокруг пупка**: напряжение *ниже пупка* – проблемы с почками, *вокруг области пупка* – проблемы с желудком, селезенкой, толстым кишечником.

КАК ПОБЕДИТЬ УСТАЛОСТЬ

Простой способ быстро вернуть себе силы, энергию и радость жизни

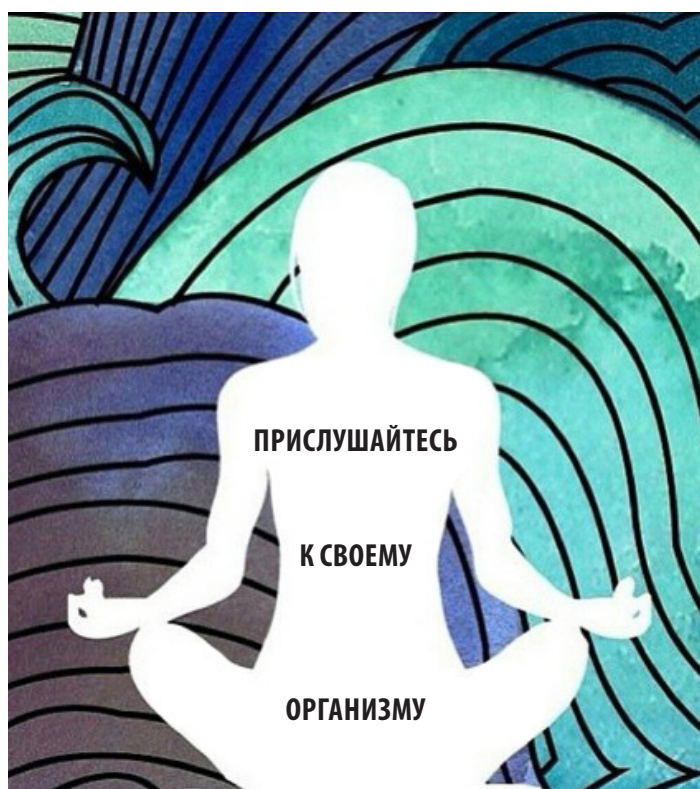
15

Планомерно прощупайте **верхнюю и нижнюю части тела**. Если легкое надавливание причиняет вам болезненные ощущения, значит в данном конкретном участке *скопилось много энергии*, она заблокирована и не может двигаться дальше. Если в какой-то точке вы ощущаете напряжение, значит блокируется движение ци и крови. *Самый простой способ расслабить данное место* – это продавить его большими пальцами или простучать весь участок канала кулаками. Расслабление точек канала поможет телу быстро восстановиться. Но если сильное давление не вызывает никаких значительных реакций, кроме приятных ощущений, то это говорит о слабости тела и его защитных сил. В таком случае, когда энергия рассеяна, необходимо поглаживаниями или легкими надавливаниями поднимать уровень ци и способствовать усилению кровообращения.

Если вы хотите на долгие годы продлить здоровье и молодость, обращайтесь внимание на свое тело, чутко прислушивайтесь к своему организму. Помните, что на начальном этапе развития проблем, их решать легче и быстрее.

А теперь давайте разберемся с энергетическими каналами и тем, насколько они проходимы. Вы уже многое знаете и освоили, поэтому ориентируясь на уже перечисленные симптомы (которые возможно будут повторяться), вам будет легче протестировать, или подсчитать, свою «*энергетическую бухгалтерию*».

Каждый человек может раскрыть свой потенциал



организма к самооздоровлению и запустить процесс регенерации и исцеления. Сделаем первый шаг на этом пути, попытаемся научиться распознавать сигналы, которые подает нам наш организм. **Организм может разговаривать?** Конечно, может! Более того, постоянно пытается общаться с нами. Допустим, в комнате холодно, и тело дрожит, или мы начинаем чихать. Дрожью и чиханием организм сообщает нам, что нужно потеплее одеться. Мы прислушиваемся к организму и надеваем кофту или включаем обогревательные приборы. Все очень просто. А если не прислушаться к тому, что сообщает нам организм, то на следующий день можно слечь с простудой.

Как уже говорилось ранее: *«Если внутри есть болезнь, она проявляет себя вовне»*. Еще в древности, внимательно изучая сигналы, которые организм посылает вовне, китайские врачи систематизировали их, чтобы мы легко могли расшифровать эти послания.

Например: «Почки проявляют себя через уши. Почки отвечают за состояние костей», «Печень открывается в глаза. Печень отвечает за сухожилия, связки и оболочку мышц». «Легкие проявляют себя через нос. Легкие отвечают за кожу и волосы», «Селезенка проявляет себя через губы. Селезенка отвечает за мягкие ткани и мышцы». «Сердце проявляет себя через язык. Сердце отвечает за кровеносные сосуды».

☉ Так что звон в ушах, постоянные переломы костей должны заставить нас обратить внимание на почки.

☉ У вас затуманенное зрение, или вы часто подворачиваете ноги? Ноги сводит судорогой? Нужно подумать о печени.

☉ Заложен нос? Постоянно появляются прыщи на коже? Обычно это связано с легкими.

КАК ПОБЕДИТЬ УСТАЛОСТЬ

Простой способ быстро вернуть себе силы, энергию и радость жизни

17

● Губы распухают, тело худое со слабыми мышцами – закупорен канал Селезенки.

● А цвет и форма языка много расскажут о состоянии сердца и кровеносных сосудов. Если *кончик языка темно-красный*, значит в сердце «излишки Огня». *Язык искривлен* на одну сторону – предвестник инсульта.

Если научиться понимать связь внутренних органов и внешних проявлений, каждый из нас сможет сам определять проблемы со своим здоровьем.

Изучая каналы, не следует стремиться каждый день осваивать слишком много нового материала. Просто нужно становиться здоровее с каждым днем. Сидя на стуле, лежа на кровати начинайте искать самые болезненные или зажатые места по ходу каналов, продавливайте линии на руках и ногах, потому что *боль предвестник того, что канал закупорился*.

Развитие и рост человека зависят от крови и ци, которые поставляют активные каналы. А как приходит болезнь? Причина болезни проста – болезнь наступает, если канал становится непроходим. Если мы хотим предупредить болезнь, укрепить организм, **нужно озаботиться проходимостью каналов**.

Способы, о которых мы рассказали в этом докладе, доступны всем, просты в освоении и эффект от их применения вы почувствуете очень



Ищите самые болезненные или зажатые места по ходу каналов, продавливайте линии на руках и ногах

*быстро. Если же вы думаете, как проще всего начать практическую работу по очищению и оздоровлению своего организма – то позвольте порекомендовать вам новый пошаговый видеотренинг «**Как быстро и эффективно протестировать свой энергетический потенциал**»*

При помощи этого пошагового видеотренинга вы научитесь определять конкретные симптомы каждого из 12 главных каналов. Это позволит вам понять, с какого канала вам следует начать работу по очищению и оздоровлению своего организма. А в качестве практического применения полученных знаний на каждом канале мы выберем одну точку (либо оздоровительный прием), с которой лучше всего начинать улучшать проходимость канала. Это и будет ваш первый практический шаг на пути оздоровления своего организма.

Более подробно с новым видеотренингом **Как быстро и эффективно протестировать свой энергетический потенциал** вы можете ознакомиться на нашем сайте по ссылке:

www.daoqi.ru/selfhelp/