

Кашницкий С.

**Китайские
классические
методики
лечения**



Издательство АСТ
Москва

УДК 615.89
ББК 53.58
К31

Кашницкий С.

К31 Китайские классические методики лечения / Кашницкий С. — Москва : Издательство АСТ, 2017. — 288 с. — (Методики-хиты).

ISBN 978-5-17-103889-2.

Китайской медицине несколько тысяч лет. И что удивительно — ее методы лечения до сих пор эффективны и актуальны. Более того, на основе ее рекомендаций создаются современные лечебные препараты. Да и как может быть иначе? Ведь китайские классические методики лечения прошли проверку временем. Некоторые из них уникальны. Например, целители Поднебесной не признавали оперативного, хирургического, вмешательства в человеческий организм. Они брались решить все проблемы организма, давшего сбой, только лишь правильным подбором пищи, минералов, трав, ароматических и других веществ, в которых нет химии и которые ближе к природе человека. Кроме того, восточные медики всегда лечили не отдельный симптом, а восстанавливали целостность энергетической структуры всего человеческого тела.

В этой книге вы найдете массу рецептов, которые, не оказывая вреда, быстро снимают боль и неприятные ощущения, что для страдающего человека немаловажно. И убедитесь, что китайская медицина — настоящий клад лечебных средств, советов и способов на все случаи жизни.

Автор не пытался объяснить читателю глубинную суть каждого метода, открыть ему все причины и следствия. Его задача состояла в том, чтобы просто привести простейшие рецепты, которыми человек сможет самостоятельно воспользоваться в нужный момент, не только вылечить, но и диагностировать свои недуги на первоначальном этапе. Будьте здоровы!

УДК 615.89
ББК 53.58

ISBN 978-5-17-103889-2.

© Кашницкий С.
© ООО «Издательство АСТ»

Рецензия

Народная медицина — явление необозримое и многоплановое. В книге Савелия Кашницкого предпринята попытка дать максимально широкий обзор различных методов народной медицины — как правило, апробированных и доказавших на практике свою состоятельность. Авторы этих методов — врачи, зачастую известные и титулованные, но также целители, передающие ценный народный опыт. Особое место уделено в книге методам китайской медицины — древней науки, заново открываемой европейцами в последнее время. Однако при практическом использовании приведенных в книге рецептов необходима разумная осмотрительность: каждый организм индивидуален. Что хорошо для одного, не всегда приемлемо для другого. Поэтому всякий, кто отважится воспользоваться рецептами как рекомендациями, непременно должен согласовать их с лечащим врачом. Только в этом случае риск необдуманного самолечения будет сведен к минимуму.

Профессор, доктор биологических наук
А.П. Дубров

ПРЕДИСЛОВИЕ

Надо лечить не симптом, а весь организм

Китайской медицине несколько тысяч лет. И что удивительно — ее методы лечения до сих пор эффективны и актуальны. Более того, на основе ее рекомендаций создаются современные лечебные препараты. Да и как может быть иначе? Ведь китайские классические методики лечения прошли проверку временем. Некоторые из них уникальны. Например, целители Поднебесной не признавали оперативного, хирургического вмешательства в человеческий организм. Они брались решить все проблемы организма, давшего сбой, лишь одним правильным подбором пищи, минералов, трав, ароматических и других веществ, в которых нет химии и которые ближе к природе человека. Кроме того, восточные медики всегда лечили не отдельный симптом, а восстанавливали целостность энергетической структуры всего человеческого тела. Для китайца-врача исчезновение одного из симптомов болезни еще ничего не значит, если другие органы человека остаются больными, поскольку все органы человека связаны между собой и являются единым целым — человеческим организмом. Таким образом, лекарства, изготовленные на основе трав, иглоукалывание, лечебный китайский массаж, лечебное питание призваны оздоровить человека в целом, не вызвав при этом побочных эффектов. Все методы китайской медицины имеют своей целью восстановление гармонии и равновесия во всем организме.

В этой книге вы найдете массу рецептов, которые, не оказывая вреда, быстро снимают боль и неприятные ощущения, что для страдающего человека немаловажно. Ведь

китайская медицина использует препараты, у которых резко снижен риск побочных эффектов. И, прочитав эту книгу, вы убедитесь, что китайская медицина — настоящий кладезь лечебных средств, советов и способов на все случаи жизни.

Автор не пытался объяснить читателю глубинную суть каждого метода, открыть ему все причины и следствия. Его задача состояла в том, чтобы просто привести простейшие рецепты, которыми человек сможет самостоятельно воспользоваться в нужный момент, не только вылечить, но и диагностировать свои недуги на первоначальном этапе. Будьте здоровы!

Китайская медицина проверена временем

Интерес европейцев к Востоку, наверное, столь же вечен, сколько само это условное деление на Запад и Восток, мало имеющее общего с географией. Начиная, должно быть, с греко-персидских войн, наши древние земляки понимали: там, на Востоке существует какая-то другая цивилизация. Нельзя сказать, что она более или менее развитая. Она — другая, и уже этим объясняется неисчерпаемый к ней интерес.

Ни индийский поход Александра Македонского, ни караванная торговля с халифатом, ни авантюры крестоносцев, ни колониальные захваты европейских морских держав так и не удовлетворили этого жгучего интереса, этой вечной загадочности Востока.

Фраза Киплинга: «Запад есть Запад, Восток есть Восток, и вместе им не сойтись» с формульной лаконичностью устанавливает соотношение двух культур с их диалектическим равновесием притяжения-отталкивания. Помимо пороха, бумаги, шелка и пряностей, европейцы привезли с Востока непривычную систему представлений о человеке и его здоровье. Сложилось понятие «восточная медицина», не имеющее

отчетливых смысловых очертаний, о котором точнее всего можно сказать лишь одно: иная медицина.

Она создавалась и развивалась веками в Персии и Аравии, на Тибете и в Средней Азии, в Индии и Китае...

Восток столь обширен и несводим к чему-то одному, что нет возможности не только дать ему и, соответственно, восточной медицине, внятное определение, но даже уверенно выделить принципы, отличающие ее от привычной нам европейской медицины. Кореец ответил бы на этот вопрос что-то свое, а филиппинец — нечто совсем иное.

Тем не менее, попытаемся хотя бы в самых общих чертах обрисовать особенности того неохватного понятия, которое весьма условно можно назвать восточной медициной.

Древние философы, наблюдая, как в природе все взаимосвязано, посчитали решающим событием отделение Создателем света от тьмы и земной тверди от воды. Две пары противоположностей задали четыре категории, или «стихии», лежащие в основе мироздания.

Энергия, дающая жизнь, в китайской философии называется чи (или ци), в индийской — прана, в персидской — пневма. Все эти слова — синонимы привычного для нас слова «воздух», вдыхая который, человек получает энергию для жизни. Цигун-терапия, прана-яма — системы дыхательной гимнастики, позволяющие гармонизировать организм только за счет правильного распределения по нему энергии. Биологически активные точки, объединенные в меридианы, — те каналы, через которые энергия окружающего мира входит в тело. Это уже подход, радикально отличающийся от принятого на Западе.

Макрокосмос (звезды и планеты) подобен микрокосмосу (ядрам атомов и элементарным частицам) так же, как человек подобен Создателю-Творцу, но состоит из праха, то есть химических элементов. Меняющийся макрокосмос непременно изменяет микрокосмос — эти взаимосвязи изучает астрология. Но и наоборот: изменения в микрокосмосе влекут за собой перемены в макрокосмосе — это изучает магия.

Точно так же меняющийся мир меняет человека — эти взаимосвязи отслеживает медицина (разумеется, восточная).

Все, в том числе человеческое тело состоит из четырех первоэлементов — огня (горячего), воды (холодного), земли (сухого) и воздуха (влажного). Разделение по вкусам: огонь — горький, острый и соленый, вода — кислая или безвкусная, земля — вяжущая, воздух — слизистый. Основа цветового спектра: огонь — красный, вода — белая, земля — коричневая, воздух — голубой.

Жизнь человека также разделена на фазы, соответствующие четырем первоэлементам: новорожденный выходит из воды, ребенок плавает в воздухе, в юноше пылает огонь, старик ссыхается подобно земле.

Те же четыре стихии определяют темпераменты, учение о которых грек Гиппократ и римлянин Гален позаимствовали с Востока. В человеке четыре жидкости: желчь (или холиус) — огонь, лимфа (или флегма) — вода, черная желчь (или мелан холиус) — земля, кровь (или сангвус) — воздух. Соответственно, взрывчатым холерикам больше подходит острая, горькая и соленая пища; вялые флегматики предпочитают холодную, влажную, кислую еду; сдержанные меланхолики, с юности старики, выберут сухие и сладкие продукты, например сухофрукты; жизнерадостные, «дитячливые» сангвиники — жирную, маслянистую пищу.

Вот так расклад на первоэлементы, сам по себе, указывает нам на закономерности здорового питания, лежащие в основе восточной медицины. Точно в соответствии с той же логикой холерику лучше жить на юге, флегматику — на севере, меланхолику — на востоке и сангвинику — на западе. И каждому лучше питаться тем, что растет в подходящей для него местности, — так организм приспосабливается, используя заложенный в него ведущий первоэлемент. Нарушение этого принципа приводит к болезням и, прежде всего, к аллергии, что является своего рода платой за приспособление к чужой стихии.

Тибетская медицина — наиболее цельная, сохранившаяся на протяжении нескольких тысячелетий часть восточ-

ной медицины — не признает оперативного, хирургического вмешательства в человеческий организм. Лишь одним правильным подбором пищи, минералов, трав, ароматических веществ тибетские медики берутся решить все проблемы давшего сбой организма.

До недавних пор Тибет был закрытой страной и доступа туда для иностранцев не было. В нашей стране о существовании тибетской медицины было известно из Бурятии, куда она проникла вместе с буддизмом в XVII веке. Бурятские ламы сами писали медицинские сочинения, касающиеся теоретических вопросов, а также составляли рецептурные справочники, являющиеся практическими руководствами по лечению. Сегодня тибетские врачи свободно передвигаются по миру и передают ученикам знания, ранее считавшиеся тайными и малодоступными даже в самом Тибете.

В наше время западная цивилизация переживает экологический кризис — кризис нарушенных взаимоотношений человека с природой, когда из-за внесенных диспропорций в гармоничные соотношения первоэлементов люди в своей массе стали хроническими больными. В таких условиях возврат к первоначальным понятиям, попытки достичь нарушенное равновесие вполне естественны. Вот почему весь мир сегодня устремил взоры к достижениям восточной медицины, а именно — к китайской.

Все больше пациентов приходит в медицинские центры, где применяются принципы китайской медицины. Все больше паломников устремляются в Поднебесную, к автохтонным носителям древнего знания. Полки книжных магазинов наполнены литературой, раскрывающей секреты китайских целителей.

Автор настоящей книги не посягает на предоставление читателям сколько-нибудь полной картины китайской медицины. Напротив, осознавая неисчерпаемость темы, он надеется лишь в малой мере поделиться теми крупными фрагментами опыта врачей и целителей Китая, которые открылись ему в ходе

командировок в эту страну, где он встречался с деятелями древней медицинской культуры.

Однако не стоит искать полноты в рецептах, помогающих излечивать недуги. Приведены лишь те из них, которые автору передали носители этих знаний. Информация, содержащаяся в его заметках, носит исключительно практический характер. Автор не пытается подобно другим ученым авторам объяснить, к примеру, основы рефлексотерапии. Но приводит простейшие рекомендации: массажирование каких точек и в каких случаях поможет избавиться от самых распространенных недугов.

Рецепты китайских медиков, как правило, принимались автором на веру: просто у него не было физической возможности все проверить на себе и близких. В тех случаях, когда такие проверки проводились, он специально это оговаривает. Но, полагает, что верить приводимым им в книге сведениям можно: все его собеседники — люди с солидным опытом практической работы в медицине или целительстве. Кроме того, большинство заметок было опубликовано в периодической печати и имело немало откликов от читателей, сумевших воспользоваться приведенными им рецептами.

Автор надеется, что эта книга поможет многим вернуть утраченное здоровье и больше никогда не болеть.

Чудесные рецепты из Атласа тибетской медицины

Тибетские медики утверждают: все болезни развиваются из причин при наличии условий. Без условий от причин не будет последствий. Поэтому делай так, чтобы не было условий для болезней. Сезоны, органы чувств, образ жизни, вкусы и действие — от их недостатка и избытка порождаются болезни. А если они представлены в меру, болезней не будет. Поэтому, если на «трех слонов здоровья» — образ жизни,

питание и лекарства — опираться, как положено, то можно жить спокойно, без недугов.

В начале 1990-х годов в Бурятии предпринято издание книги, которое можно считать знаменательным событием в развитии нашей цивилизации. «Атлас тибетской медицины» на русском языке с десятками цветных таблиц (это репродукции живописных миниатюр на шелке, хранящихся в музеях Лхасы, Пекина и Улан-Удэ), служащих практическим пособием для тибетского врача.

Создал этот свод медицинских знаний на рубеже XVII–XVIII веков Десрид Санчжай Чжамца — ученый и политический деятель, регент Далай-ламы V. Он автор трудов по истории Тибета, истории буддизма, астрологии и медицины, биографических сочинений о знаменитых тибетских медиках Ютогбе старшем (VIII век) и Ютогбе младшем (XII–XIII вв.). Труды «Вайдурья-онбо», «Лхантаб», «Кхогбуг», созданные Десридом, — вершины тибетской медицины. Он руководил созданием свода иллюстраций к раннесредневековому канону тибетской медицины «Чжуд-ши».

В этом классическом труде дается понятие о трех болезнетворных началах — Ветре, Желчи и Слизи, различные комбинации которых определяют все известные болезни. В «Чжуд-ши» и «Атласе тибетской медицины» даны основы анатомии и физиологии в норме и патологии, рекомендации по сохранению здоровья, классификация болезней, подходы к их диагностике и лечению, этика врача, описания лекарственных средств и медицинских инструментов, причин и условий возникновения болезней, их симптомов и средств врачевания, сведения о диагностике по пульсу и моче, технология и рецептура изготовления лекарственных форм. Около десяти тысяч рисунков и схем, приведенных в атласе, связаны с текстом «Вайдурья-онбо».

Тибетская медицина не отделена от нашей культуры неприступными снежными грядками пугающих гор. Она включила в себя весь опыт античной культуры: тибетцы общались с индусами и персами, а те, в свою очередь, — с древними

греками. Связи в древнем мире были гораздо обширней, чем принято думать. Преимущества тибетской медицины состоят в том, что лекарь обычно живет в семье больного, процесс лечения отслеживает непрерывно и при появлении новых симптомов болезни оперативно реагирует назначением дополнительных лекарственных средств.

Вне этой сложившейся культуры можно в лучшем случае воспользоваться лишь отдельными фрагментами цельной и гармоничной целительской системы. Вот некоторые из них.

ЛЕЧЕНИЕ СЕРДЕЧНОСОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ

Профилактика для сердца и сосудов

Хорошую профилактику для сердца и сосудов создают настои овса, плодов пустырника, сушеницы болотной, иван-чая, мяты, календулы и отвары боярышника, черноплодной рябины, шиповника (каждое растение брать по отдельности). Настои готовят в термосе: 1 столовая ложка растительного сырья на 1 стакан кипятка, выдерживать 12–14 часов. Отвар — иплоды и кипятком в той же пропорции кипятить 5–7 минут на медленном огне. Пьют по 1 стакану в день в течение 15 или 21 дня.

На 8-й, 15-й, 22-й и 30-й дни лунного календаря люди из группы риска сердечнососудистых заболеваний должны снизить физическую активность, побережться от жары, стрессов, принять профилактические меры, по ночам занавешивать шторы, чтобы не подвергаться неблагоприятному воздействию лунного света.

Желательно выпивать перед сном стакан горячей воды с 1 чайной ложкой меда и молотым имбирем, взятом на кончике ножа. Не чай, кофе или какой-то другой иньский напиток, а именно горячая вода, дающая организму энергию Ян. Мед обеспечит хороший сон. Имбирь — активный Ян-продукт, будет противодействовать угнетающему Инь луны.

Атеросклероз (повышение уровня холестерина в крови)

Человек рождается с чистыми и эластичными сосудами. Со временем стенка сосуда становится все более твердой, на ней откладываются жиры, которые постепенно превращаются в творожистые отложения, называемые бляшками. Атеросклеротические бляшки, закрывая просветы средних и крупных артерий, приводят к хроническому кислородному голоданию таких жизненно важных органов, как сердце (тогда развивается стенокардия), головной мозг (расстройства памяти и микроинсульты), ног (хромота и гангрена). При полной закупорке сосудов и образования на поверхности бляшек сгустков крови — тромбов может развиваться инфаркт, инсульт, не исключена внезапная смерть.

Отчего же эти бляшки возникают и развиваются? Ученые предполагают, что одна из основных причин — повышение уровня холестерина в крови. Холестерин — основной строительный материал в организме, идущий на постройку клеток, гормонов, витамина D, нервной ткани. Две трети холестерина образуется в печени, одну треть (примерно 300–400 мг) человек вводит в свой организм вместе с продуктами. Если уровень холестерина превысил некий порог — на бланке лабораторного анализа это цифра 5, — следует знать, что все излишки холестерина откладываются на стенках сосудов, приводя к их сужению. А значит, велика вероятность развития всех перечисленных выше опасных заболеваний, приводящих к инвалидности и смерти.

Если человеку был поставлен диагноз гипертонической болезни, стенокардии, перемежающейся хромоты, если он уже перенес инсульт, инфаркт миокарда, операции на сердце или сосудах, уровень холестерина в крови такого человека должен быть поставлен под особый контроль.

Все названные заболевания, избыточная масса тела, курение или неблагоприятная наследственность по болезням сердца — дополнительные факторы риска и могут сами по

себе привести к инфаркту, инсульту или внезапной смерти.

Вполне вероятно, что с помощью специальных методов (коронарография, ультразвуковое обследование сосудов) врачи уже нашли атеросклеротические бляшки на стенках сосудов пациента. В этом случае, контролируя уровень холестерина в крови, он воздействует на основную причину своего заболевания: лишает бляшку строительного материала и вынуждает ее рассасываться.

Доказано, что при снижении уровня холестерина в крови на 1% шанс на развитие инфаркта или инсульта понижается на 2%. При этом улучшение течения болезни наступает спустя полгода-год от начала активного снижения холестерина, и оно на 2–3 года опережает анатомическое уменьшение бляшки.

Вот почему в достижении этой поистине жизненно важной цели требуется упорство и терпение. При этом планомерное удаление холестерина из крови приводит к качественному изменению сосудов больного: холестерин выходит из «депо», кожи, сосудов и, самое главное, бляшек. Происходит постепенное замещение жиров внутри бляшки на плотную соединительную ткань. Бляшки словно цементируются изнутри, становятся плотней и потому реже надрываются по краям, провоцируя кровотечения. Восстанавливается эластичность сосудов, благодаря чему легче бороться с гипертонической болезнью.

Сегодня врачи различают холестерин, упрощенно говоря, полезный — высокой плотности и вредный — низкой плотности. Понятно, что добиваться снижения следует именно вредного холестерина.

Как же практически добиться снижения уровня холестерина в крови? Первый и важнейший шаг в этом направлении — соблюдение низкохолестериновой диеты. Общее количество потребляемых жиров необходимо снизить примерно на треть. Взрослый европеец, ведущий, как правило, малоподвижный

образ жизни, потребляет 75-85 гр жиров в сутки. Это соответствует ежедневной калорийности пищи 2100-2500 ккал. Китайские крестьяне, отличающиеся завидным здоровьем, потребляют всего 10% от этого количества жиров. Чтобы снизить холестерин на 10-20%, необходимо уменьшить суточный баланс потребления пищи хотя бы на 500 ккал.

Уровень холестерина в крови возрастает, когда мы едим жирную пищу животного происхождения. И напротив, он снижается при потреблении жиров растительного происхождения. Отсюда первое естественное ограничение в питании: заменить животные жиры растительными.

Для этого существуют рекомендации.

Продукты, которые надо есть как можно меньше:

- сливочного масла, сметаны, майонеза,
- твердых сыров и маргаринов,
- жирного творога,
- яичных желтков,
- свинины,
- жирных сортов говядины,
- печени, почек, сердца, мозгов,
- сосисок, сарделек,
- колбас, ветчин, бекона, салями,
- жирной птицы — утки, гуси,
- тортов, пирожных, выпечки,
- креветок, крабов, икры,
- мороженых, десертов.

А этой пище следует отдавать предпочтение:

- овощам, фруктам, салатам,
- мягким сырам и маргаринам,
- хлебу грубого помола, отрубям, мюслям без сахара,