

СОДЕРЖАНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ	15
------------------------------	-----------

ГЛАВА 1 МИФЫ И ЗАБЛУЖДЕНИЯ

О КИТАЙСКОЙ МЕДИЦИНЕ.	18
--	-----------

Миф № 1. Нет клинических испытаний	20
--	----

Миф № 2. Китайская медицина — это нечто несовременное, ненаучное и примитивное.	23
--	----

Миф № 3. Китайская медицина подходит азиатам, но не европейцам, из-за климата и других особенностей.	30
--	----

Миф № 4. Китайская медицина малодоступна — это где-то далеко, либо нет хороших специалистов, либо очень дорого	33
--	----

Миф № 5. В китайской медицине много противопоказаний	35
---	----

Миф № 6. Восточные женщины выглядят молодо из-за своей генетики	37
--	----

Забавная история, грустная статистика и неудобные вопросы	40
--	----

ГЛАВА 2. ТРАДИЦИОННАЯ КИТАЙСКАЯ МЕДИЦИНА: ВОЗМОЖНОСТИ ДИАГНОСТИКИ И СПОСОБЫ ЛЕЧЕНИЯ	44
Диагностика в ТКМ	52
Способы лечения в ТКМ	59
Иглотерапия	60
Фитотерапия	73
Массаж	92
Дополнительные способы лечения	97
ГЛАВА 3. БАЗОВЫЕ ПРИНЦИПЫ КИТАЙСКОЙ МЕДИЦИНЫ, ИЛИ КАК ЭТО РАБОТАЕТ	104
Теория ци	105
Теория инь-ян	110
Теория пяти элементов	116
Практическое применение базовых принципов китайской медицины.	145
Теория инь-ян	160
Теория У-Син	171
ГЛАВА 4. ЗОЖ ПО-КИТАЙСКИ	180
Где взять мотивацию	180
От чего зависит продолжительность жизни, или Генетика & образ жизни	185

Биологические часы организма	190
Сон.	200
Питание.	210
Эмоции	219
Физические упражнения	226
Народные приметы	232
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	237
СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	251

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 этакой 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 пу-

скается 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 поколений 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 лежащие 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. Хотя 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 мультиках 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 ки-

тайскую 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

Посвящается моему отцу и первому Учителю – Ля Пейчину, а также всем моим Учителям восточных медциин с глубочайшей благодарностью

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, выде-