

Наталья Ивушка



**Энергия жизни: как обрести
здоровье и гармонию с помощью
практик китайской медицины**

18+

Наталья Ивушка

**Энергия жизни: как обрести
здоровье и гармонию с помощью
практик китайской медицины**

«Автор»

2026

Ивушка Н.

Энергия жизни: как обрести здоровье и гармонию с помощью практик китайской медицины / Н. Ивушка — «Автор», 2026

Практические советы, пошаговые инструкции и древние знания помогут вам создать индивидуальную систему заботы о здоровье — без таблеток и экстремальных ограничений. Откройте 20 ключей к долголетию и благополучию!

© Ивушка Н., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Способы поддерживать здоровье согласно принципам традиционной китайской медицины.	5
Конец ознакомительного фрагмента.	7

Энергия жизни: как обрести здоровье и гармонию с помощью практик китайской медицины

Способы поддерживать здоровье согласно принципам традиционной китайской медицины.

1. Соблюдайте режим питания по биоритмам

Китайская медицина связывает органы с определёнными временными интервалами. Например, пик активности желудка — с 7 до 9 утра, селезёнки — с 9 до 11. Поэтому:

Завтракайте плотно до 9 утра: подойдут каши с маслом, тёплые супы, отварные овощи с небольшим количеством мяса или рыбы.

Обедайте в промежутке 11:00–13:00, когда активен сердце.

Ужинайте легко до 19:00 — в период активности почек.

2. Ешьте «тёплую» пищу

Сырые и холодные продукты ослабляют селезёнку и желудок. Старайтесь:

готовить блюда на пару, тушить или варить;

подавать еду тёплой, а не ледяной из холодильника;

добавлять согревающие специи: имбирь, корицу, кардамон.

3. Практикуйте цигун или тайцзи

Эти мягкие гимнастические практики гармонизируют поток энергии *ци*, укрепляют мышцы и суставы без перегрузки. Начните с 15–20 минут в день: простые плавные движения и осознанное дыхание помогут снять стресс и улучшить кровообращение.

4. Делайте самомассаж ключевых точек

Регулярное воздействие на акупунктурные точки стимулирует внутренние органы. Попробуйте:

массировать точку *хэ-гу* (между большим и указательным пальцем) для снятия головной боли;

поглаживать живот по часовой стрелке для улучшения пищеварения;

разминать мочки ушей — это активирует множество рефлекторных зон.

5. Следите за положением тела

Правильная осанка обеспечивает свободное течение энергии:

держите спину прямой, грудь слегка вогнутой, плечи расслабленными;

при сидячей работе делайте перерывы каждые 30–40 минут;

во время сна выбирайте умеренно жёсткий матрас и невысокую подушку.

6. Управляйте эмоциями

В китайской медицине эмоции напрямую связаны с органами: гнев вредит печени, печаль — лёгким, беспокойство — сердцу. Чтобы сохранять баланс:

практикуйте дыхательные упражнения: глубокий вдох на 4 счёта, задержка на 2, выдох на 6;

найдите способ экологично выражать чувства — через творчество, спорт или разговор; избегайте хронического стресса и переутомления.

7. Поддерживайте водный баланс с учётом сезона

Питьё должно соответствовать времени года:

весной и летом пейте чуть тёплую воду или зелёный чай;

осенью добавьте травяные настои с мёдом;

зимой отдавайте предпочтение имбирным чаям и бульонам — они согревают и укрепляют *ян*-энергию.

8. Используйте сезонные продукты

Питание по сезону помогает адаптироваться к изменениям климата:

весна: зелёные овощи (шпинат, руккола), ростки, петрушка — поддерживают печень;

лето: сладкие фрукты (дыня, персики), огурцы, мята — охлаждают организм;

осень: корнеплоды (морковь, репа), груши, мёд — увлажняют лёгкие;

зима: тушёное мясо, орехи, тыква, имбирь — согревают и питают почки.

9. Нормализуйте режим сна

Оптимальное время для засыпания — до 23:00. В китайской медицине:

с 23:00 до 1:00 активна печень — идёт очищение организма;

сон до полуночи считается наиболее восстанавливающим. Создайте вечерний ритуал: приглушённый свет, травяной чай, чтение — это поможет настроиться на отдых.

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.