

РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ ПО ТКМ

ТРАДИЦИОННАЯ КИТАЙСКАЯ МЕДИЦИНА

ОТ НАБЛЮДЕНИЯ К СИСТЕМЕ

Рабочая тетрадь к книге
«От симптома к системе»



30 ДНЕЙ • ОДНО ИЗМЕНЕНИЕ
НАБЛЮДАЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ

A. Nurlanova



A. Nurlanova

**Традиционная китайская
медицина. От наблюдения
к системе. Рабочая тетрадь**

«Автор»

2026

Nurlanova A.

Традиционная китайская медицина. От наблюдения к системе.
Рабочая тетрадь / А. Nurlanova — «Автор», 2026

Почему наблюдение за отдельным симптомом не даёт полной картины — и как перейти от разрозненных заметок к целостному пониманию своего состояния? «От наблюдения к системе» — рабочая тетрадь к книге «Традиционная китайская медицина. От симптома к системе». Она помогает фиксировать факты, учитывать сон, питание, нагрузку, лекарства, цикл, сезон и стресс, проверять одно безопасное повседневное изменение и оценивать результат по выбранным критериям. От пяти функциональных систем и 12 ключевых понятий традиционной китайской медицины — к 30-дневному дневнику, четырём недельным разборам, итоговому анализу и 16 практическим приложениям. Тетрадь предназначена для образовательного самонаблюдения и используется вместе с основной книгой. Она не заменяет медицинскую диагностику, консультацию специалиста или лечение. Администрация сайта ЛитРес не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста.

© Nurlanova A., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Перед началом работы	5
Как пользоваться рабочей тетрадью	5
Важное медицинское примечание	6
Исходная точка	7
Договор с собой на 30 дней	8
Пять функциональных систем	9
Система Дерево	10
Система Земля	11
Система Металл	12
Конец ознакомительного фрагмента.	13

A. Nurlanova

Традиционная китайская медицина. От наблюдения к системе. Рабочая тетрадь

Перед началом работы

Как пользоваться рабочей тетрадью

Тетрадь предназначена для последовательного образовательного самонаблюдения вместе с книгой «Традиционная китайская медицина. От симптома к системе». Она помогает отделять наблюдаемый факт от интерпретации, учитывать контекст, проверять одно безопасное повседневное изменение за раз и оценивать результат по заранее выбранным критериям.

Сначала запишите, что происходит, когда началось и как меняется.

Отметьте сон, питание, нагрузку, лекарства, цикл, сезон и стресс.

Смотрите на повторяющиеся сочетания, а не на один признак.

Проверьте, не требуется ли обычная медицинская диагностика.

Выберите одно действие и заранее определите критерий результата.

Важное медицинское примечание

Материал предназначен для образовательных и информационных целей. Он не является медицинским заключением, индивидуальной консультацией, диагностическим руководством или схемой лечения.

Новый, сильный, быстро нарастающий или необычный симптом нельзя объяснять только терминами ТКМ. Срочная медицинская оценка необходима при выраженной одышке, обмороке, внезапном нарушении речи или движения, необычном кровотечении, крови в стуле или рвоте, чёрном стуле, выраженной желтухе, внезапном ухудшении зрения или слуха и других серьёзных изменениях.

Паттерны ТКМ не являются современными медицинскими диагнозами. Не отменяйте и не меняйте назначенное лечение. При беременности, хроническом заболевании, работе с детским состоянием, а также перед изменением питания, нагрузки, лекарств или добавок обсудите план наблюдения со специалистом.

Исходная точка

Главное состояние или вопрос

Когда это было замечено впервые

Насколько это мешает сейчас: от 0 до 10

По каким наблюдаемым признакам станет понятно, что стало лучше

Что будет означать отсутствие результата или ухудшение

Договор с собой на 30 дней

Я фиксирую наблюдения, а не ишу подтверждение заранее выбранному выводу.

Я не меняю сразу несколько привычек, если хочу понять результат.

Я не отменяю лекарства и не заменяю назначенное лечение.

Я прекращаю проверку при ухудшении или новых тревожных признаках.

Я допускаю, что за 30 дней убедительного результата может не быть.

Одно безопасное повседневное действие для проверки

Наблюдаемый критерий результата

Условия остановки

Пять функциональных систем

Названия систем используются в смысле традиционной модели ТКМ и не совпадают с современными анатомическими органами или медицинскими диагнозами.

Система Дерево

Связь с книгой: Глава 3. Система Дерева. Дополнительно: главы 24, 32, 34 и 39.

Движение, адаптация к изменениям, мышечное напряжение, реакция на нагрузку и эмоциональный контекст.

Что можно наблюдать:

напряжение и скованность

реакция на спешку

переносимость нагрузки

характер головного дискомфорта

раздражительность

ритм отдыха

связь с циклом

время появления

Контекст:

сон и недосып

работа без пауз

конфликт или спешка

движение и растяжка

приём пищи

цикл и сезон

Что повторяется фактически

Какие другие объяснения возможны

Вопрос на следующую неделю

Система Земля

Связь с книгой: Глава 4. Система Земли. Дополнительно: главы 18, 28, 37 и 53.

Аппетит, насыщение, ощущения после еды, регулярность питания, стул, тяжесть и устойчивость энергии.

Что можно наблюдать:

аппетит

сытость

тяжесть после еды

вздутие

характер стула

тяга к отдельной пище

энергия после еды

время появления

Контекст:

время приёма пищи

состав и объём еды

скорость еды

стресс во время еды

сон накануне

движение после еды

Что повторяется фактически

Какие другие объяснения возможны

Вопрос на следующую неделю

Система Металл

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.