



ЗДОРОВЬЕ

от древности
до наших дней

Рэйко Такамори

Рэйко Такамори

**О здоровье от древности
до наших дней**

«Автор»

2026

Такамори Р.

О здоровье от древности до наших дней / Р. Такамори —
«Автор», 2026

Сколько ещё лет вы собираетесь откладывать заботу о себе на отпуск? Работа получает лучшие часы, телефон забирает вечер, а себе вы обещаете заняться здоровьем «когда станет спокойнее». Эта книга даёт повод наконец пересмотреть такой порядок. Через истории и традиции китайской культуры вы по-новому посмотрите на самые обычные вещи: сон, еду, прогулки, смену сезонов и даже удовольствие от любимого занятия. Познакомитесь с представлениями о ци, инь и ян, с практиками движения и отдыха, с привычкой беречь силы каждый день. Для тех, кому близка восточная философия здоровья и кто хочет уделять себе больше внимания. Откройте книгу сегодня. Свободного года для собственной жизни вам никто не выдаст.

© Такамори Р., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Предисловие	5
Конец ознакомительного фрагмента.	51

Рэйко Такамори

О здоровье от древности до наших дней

Предисловие

Жизненный путь — от рождения до старости, болезней и смерти — переплетён с семью чувствами и шестью желаниями, стремлением к славе и богатству, счастьем и несчастьем, бедностью и достатком, высоким и низким положением в обществе. В быстротечные годы жизни, в сложном мире человеческих отношений каждый ищет ответы на вопросы: как достойно прожить жизнь, сохранить здоровье и обрести долголетие?

Самое ценное, что есть у человека, — жизнь, а главное условие полноценной жизни — здоровье. Чтобы сохранить его, необходимо заботиться о себе. С древних времён люди ищут способы укрепить здоровье и продлить жизнь.

Согласно принципам биологии, продолжительность жизни млекопитающих в 5–7 раз превышает продолжительность их периода роста. Продолжительность жизни человека должна составлять 100–175 лет, причём большинство учёных считает, что она составляет 120 лет. Почему же большинство людей не доживает до этого возраста? В конечном счёте, это связано с незнанием принципов здорового образа жизни.

«Внутренний канон Желтого императора» лежит в основе китайской культуры сохранения здоровья. В нём говорится, что залог здоровья и долголетия — профилактика заболеваний. Мудрый человек бережёт здоровье до появления болезни; неразумный начинает лечиться, лишь когда заболит.

Здоровье — одна из главных ценностей человека. В заботе о нём нельзя полагаться только на науку, технику или лекарства: многое зависит от нас самих. Естественные защитные силы больного — его первый лекарь, а врач помогает им. Важно помнить, что многие люди страдают не только от болезней, но и от незнания того, как беречь здоровье.

Один из важнейших принципов сохранения здоровья — предупреждать беду, пока она не случилась. Эта мысль занимает важное место в китайской культуре. Среди долгожителей нет ленивых людей. В болезнях, которыми мы страдаем сегодня, роль внутренних факторов составляет лишь 20 %, тогда как 80 % приходится на внешние. Поэтому забота о здоровье и научно обоснованный образ жизни помогают снизить риск заболеваний: многое зависит от нас самих.

Книга «Разговоры о здоровье: от древности до современности» опирается на знания о здоровом образе жизни, накопленные за пять тысяч лет китайской истории. На примере ярких и увлекательных историй автор рассказывает о представлениях о здоровье, основных принципах физических упражнений, способах его укрепления, питании и режиме дня, уделяя особое внимание современной жизни. Прочитав книгу, вы не только узнаете много нового, но и познакомитесь с практическими методами оздоровления: упражнениями, диетотерапией, правильным распорядком жизни и способами сохранения душевного равновесия.

Долголетие — заветное желание, вечная цель и настоящий гимн жизни. Это не недосягаемая вершина Эвереста: используя научно обоснованные методы укрепления здоровья, можно приблизиться к этой цели!

Глава 1.

Путь оздоровления — основа долголетия

«Внутренний канон Желтого императора» учит, что основа здоровья и долголетия — профилактика заболеваний. Лишь следуя естественным законам человеческой жизни, живя в согласии с природой и осваивая конкретные способы оздоровления, можно понять, как сохра-

нить здоровье и дожить до глубокой старости, продолжая радоваться жизни. В этом и состоит путь оздоровления. Нарушение естественных законов ведёт к бедам, соблюдение — помогает избежать болезней.

1. О здоровье

Законы здоровья: чтобы достичь цели, необходимо учитывать естественные закономерности человеческой жизни, жить в согласии с природой, осваивать способы оздоровления и последовательно заботиться обо всех сторонах физического и душевного здоровья.

Здоровье — это физическое, душевное и социальное благополучие человека. Традиционно здоровьем считали отсутствие болезней. Современное же понимание включает физическое, психическое, духовное, социальное, интеллектуальное, нравственное и экологическое благополучие. Здоровье — одно из основных прав человека и главных жизненных богатств, основа качества жизни и важная составляющая самосознания. Чтобы сохранить его, необходимо понимать, что такое оздоровительная практика. Так называют разнообразные способы поддержания жизни, укрепления организма и профилактики заболеваний, призванные улучшить качество жизни и увеличить её продолжительность.

В главе «Линшу·Беншен» «Внутреннего канона Желтого императора» говорится: «Мудрый человек, занимаясь оздоровлением, обязательно следует четырем временам года и приспособляется к холоду и жаре, уравнивает радость и гнев и живет в покое, регулирует инь и янь и гармонизирует твердость и мягкость; поступая так, он избегает злобных сил, и жизнь его будет долгой, а зрение — ясным». Иными словами, разумный человек должен жить в согласии со сменой времён года, сохранять душевное равновесие и приспособляться к природным переменам.

В любое время года человек должен уметь управлять своими эмоциями — радостью и гневом, принимать жизнь такой, какая она есть, и сохранять внутреннее спокойствие. Выражение «регулировать инь и янь и гармонизировать жёсткость и мягкость» означает, что эти начала всегда присутствуют в мире и должны находиться в равновесии. Следуя трём названным принципам, человек, согласно древнему учению, может жить в согласии с природой. Как говорится в трактате, «в таком случае зло не коснется тебя, и ты обретишь долголетие и ясность зрения». Под «злом» здесь понимаются вредоносные энергии. Выделяются два основных вида таких энергий: внешняя «ветровая» и внутренняя «влажная». Умение избегать их воздействия, по этой традиции, помогает прожить долгую жизнь, сохранив слух и зрение, — то есть не только дожить до старости, но и сохранить качество жизни.

В «Внутреннем каноне Желтого императора» есть и такие слова: «Умный человек знает, как беречь здоровье, поэтому он не болеет, у него острый слух и зрение, он полон энергии. Глупый человек не знает, как беречь здоровье, и только когда заболевает, понимает, что его тело уже не в порядке». Поняв истинный смысл здорового образа жизни, мы сможем сформировать материалистическое, диалектическое представление о сохранении здоровья.

В древности дух и тело человека рассматривали как единое целое. Считалось, что человек объединяет три начала: цзин, ци и шэнь. Его жизненные силы и сопротивляемость болезням, согласно традиционным представлениям, зависят от душевного равновесия, гормонального баланса, полноценного питания, равновесия инь и ян, а также гармонии ци и крови. Заботиться о здоровье следует с самого начала жизни, ещё в период внутриутробного развития, и до глубокой старости. В утробе матери плод ещё не достиг зрелости: инь и ян не сформировались, органы и суставы продолжают развиваться, а конституция организма ещё не определилась.

Если беременная женщина соблюдает правила гигиены, правильно питается, придерживается регулярного распорядка, одевается по погоде, не переутомляется и чередует активность с отдыхом, сохраняя физическое и душевное равновесие, это благоприятно сказывается на плоде. Это помогает плоду приспособляться к окружающим условиям и благотворно влияет на его рост, развитие, внутриутробное питание и воспитание. После рождения здоровье мла-

денца во многом зависит от родительского ухода: правильная забота способствует его физическому и психическому развитию.

В молодости важно следить за здоровьем, поддерживать хорошее самочувствие и по возможности избегать ненужного приёма лекарств и связанных с ним рисков. В среднем возрасте, когда жизнь особенно насыщена событиями, забота о себе становится ещё важнее: она помогает замедлить старение и дольше сохранять силы. В пожилом возрасте здоровью следует уделять особое внимание. Физиологические функции со временем ослабевают, поэтому важно сохранять жизнерадостность, быть открытым и терпеливым, регулярно двигаться, по возможности вести самостоятельную жизнь и не отказываться от полезных привычек. Заботясь о себе на протяжении всей жизни, человек может предупреждать болезни и встретить старость в добром здравии.

Чтобы прожить долгую и здоровую жизнь, нужно заботиться и о теле, и о душевном состоянии. Важны несколько принципов: нравственное самосовершенствование как основа заботы о себе; душевное равновесие; осознанное отношение к жизни; рациональное питание и умеренность в желаниях; регулярная физическая активность. Именно всесторонняя забота о физическом и душевном здоровье помогает предупреждать и лечить болезни, укреплять организм и продлевать жизнь. Значительное место в системе оздоровления местных сообществ занимает традиционная китайская медицина.

Фрэнсис Бэкон однажды сказал: «Здоровый образ жизни — это мудрость, которую не могут охватить законы медицины; на основе собственных наблюдений выяснить, что полезно для вас, а что вредно, — это и есть лучшее средство для поддержания здоровья».

2. Профилактика важнее высоких технологий

Закон здоровья: научитесь заботиться о здоровье, занимайтесь профилактикой — и ваша жизнь станет длиннее.

Человеческая жизнь не так уж длинна, но и не так коротка. Секрет того, как прожить её здоровее, счастливее и дольше, во многом находится в наших руках.

Согласно биологическим законам, продолжительность жизни млекопитающих в 5–7 раз превышает период их роста. Возраст, в котором у человека прорезается последний зуб, составляет 20–25 лет; отсюда делается вывод, что продолжительность человеческой жизни должна достигать 100–175 лет, причём большинство учёных считает, что она составляет 120 лет. Эти 120 лет можно разделить на две «весны». Первая, от рождения до 60 лет, — пора посева и труда; вторая, от 61 до 120 лет, — время золотого урожая. Вторая «весна» должна быть счастливее, гармоничнее и плодотворнее первой.

Из этого следует, что, следуя физиологическим законам человеческого организма, можно «быть здоровым в семьдесят, восемьдесят и девяносто лет, и столетие не станет мечтой». То есть, если в семьдесят, восемьдесят и девяносто лет человек здоров и не страдает болезнями, то каждый должен дожить до ста лет в добром здравии. Однако в реальности многие люди страдают атеросклерозом уже в возрасте чуть за сорок, ишемической болезнью сердца — чуть за пятьдесят, а инсультом — чуть за шестьдесят. Раннее заболевание, преждевременное старение и преждевременная смерть стали повсеместным явлением в современном обществе; бывают даже случаи, когда у школьников начальной школы диагностируется гипертония, а у учащихся средней школы — атеросклероз. Это требует повышения осведомлённости людей о важности профилактики.

В ноябре 1999 года в Атланте (США) состоялся 72-й ежегодный съезд Американской кардиологической ассоциации, в котором приняли участие 30 000 делегатов. Наибольшее впечатление произвела вступительная речь председателя съезда и президента Американской кардиологической ассоциации: если обращаться к врачу только после того, как заболевание уже развилось, помощь, которую врач может оказать пациенту, будет весьма ограниченной. Даже если болезнь будет излечена, пациент не сможет полностью восстановить своё здоровье до

прежнего состояния. Поэтому хороший врач — это тот, кто не даёт людям заболеть. На конференции также была выдвинута концепция «выхода за рамки вторичной профилактики». Речь идет не о том, чтобы пассивно ждать, пока у пациента проявится заболевание, а затем приступить к лечению и вторичной профилактике, а о том, чтобы активно выявлять пациентов из группы высокого риска, имеющих факторы риска, и тщательно проводить первичную профилактику. Например, своевременно проводить скрининг на гипертонию, гиперлипидемию, ожирение и диабет, предотвращать сердечно-сосудистые, цереброваскулярные и почечные осложнения или еще раньше предотвращать сами вышеупомянутые факторы риска, чтобы сделать концепцию профилактики более активной и эффективной, превратив её в подлинное «лечение до появления болезни», приносящее пользу человечеству.

Так какие же заболевания в настоящее время в наибольшей степени влияют на наше здоровье? На первом месте стоят сердечно-сосудистые заболевания. Это самые распространённые заболевания во всём мире. Генеральный директор Всемирной организации здравоохранения отмечал, что принятие профилактических мер позволяет сократить смертность наполовину, то есть половина смертей вполне предотвратима. Доктор Чжун Даохэн однажды сказал: «Многие люди умирают не от болезней, а от невежества. Поэтому многие заболевания можно не допустить, а смерть — предотвратить».

С помощью простых способов укрепления здоровья можно предотвратить многие серьезные заболевания. Некоторые говорят, что современная наука развита, и для лечения болезней можно использовать высокие технологии. Но, несмотря на все преимущества высоких технологий, их стоимость слишком высока. Кроме того, они чреваты множеством побочных эффектов. Например, первая в стране успешная операция по пересадке сердца была проведена в больнице Аньчжэнь: пациент прожил после пересадки 214 дней, а лечение обошлось в более чем 200 000 юаней, то есть более 1000 юаней в день. Используется пероральный препарат: маленький флакон объёмом 100 миллилитров стоит 5000 юаней, а одна инъекция — 1500 юаней.

Это слишком дорого. К тому же сердце — очень сложный орган: при аортокоронарном шунтировании требуется установка стента. Сейчас для лечения ишемической болезни сердца используют катетер, в который вставляют стент. Это, конечно, хорошо, но такой стент имеет диаметр 3 сантиметра, внутренний диаметр 3 миллиметра и вес менее 0,5 грамма, стоит 25 000 юаней; при установке двух или трёх таких стентов за один раз плюс прокладка одного катетера — ещё 18 000 юаней. Катетер используется однократно и после этого выбрасывается. Одна такая процедура обходится в 50 000, 70 000 или даже более 100 000 юаней. При этом высокие технологии не могут вернуть человека к прежнему состоянию здоровья, когда он не страдал от болезни, и всё равно лучше не заболеть вовсе.

Поэтому в некоторых отношениях профилактика полезнее самых современных технологий. Нужно изменить отношение к здоровью: заботиться о нём, пока мы здоровы, вести здоровый образ жизни и не забывать о предупреждении болезней.

Соблюдение законов природы ведёт к жизни, нарушение их — к смерти; следование изменениям Инь и Янь обеспечивает здоровье, а противодействие этим изменениям приводит к серьезным нарушениям в организме. Считать противоречие природе естественным явлением — это самоубийство. Поэтому мудрецы принимают меры профилактики при появлении первых признаков болезни, пока она ещё не переросла в полноценное заболевание, чтобы человек не заболел; это называется «лечить не болезнь, а её зародыш»; они также активно предотвращают беспорядки, когда появляются их признаки, но они ещё не переросли в крупные волнения, чтобы не допустить их возникновения. Это и есть «не лечить уже возникший беспорядок, а лечить его до того, как он возник».

Если лечить болезнь только после её появления, а устранять беспорядки только после их возникновения, — это все равно что копать колодезь, когда уже захотелось пить, или кувать

оружие, когда сражение уже началось: разве не слишком поздно? («Внутренний канон Желтого императора. Трактат о регулировании духа в соответствии с четырьмя сезонами»)

Более двух тысяч лет назад традиционное оздоровление было четко ориентировано на гармонию человека с природой; это великая культура, великая наука и великая мудрость. Как говорил Лев Толстой: «Высшая мудрость — это единственная наука, объясняющая все сущее во вселенной и место человека в ней».

На самом деле профилактика очень проста: она позволяет избежать многих болезней и несчастных случаев. В некотором смысле высокие технологии далеко не так эффективны, как профилактика.

3. Лечить болезнь до её появления — основа здоровья

Закон здоровья: оздоровление — это «лечение до появления болезни». Умение пресекать в зародыше малейшие признаки, угрожающие здоровью, — это и есть освоение основ медицины и законов оздоровления.

Важной руководящей идеей восточного оздоровления является предотвращение бедствий до их возникновения. «Предотвращение бедствий до их возникновения» — важная идея китайской культуры. Например, в политике существует точка зрения «Святой не лечит уже возникший беспорядок, а лечит тот, который ещё не возник», а в традиционной медицине утверждается идея «Лучший врач лечит не уже возникшую болезнь, а ту, которая ещё не возникла».

«Лучший врач лечит не болезнь, а её признаки» означает, что лучший врач предотвращает возникновение болезни, устраняя угрозу ещё до её появления. То есть он уделяет внимание повседневной оздоровительной практике, чтобы вовремя обнаружить и устранить проблему, когда болезнь даёт о себе знать лишь незначительными симптомами, ещё до того, как пациент их почувствует, а не ждать, пока болезнь разразится, и только тогда прибегать к лечению. Любая болезнь развивается от отсутствия симптомов до их появления, от лёгкой формы до тяжёлой. Уделять внимание повседневной оздоровительной практике и предотвращать болезни, вызванных различными патогенными факторами, — это и есть лечение болезни до её появления. Лечение только после появления симптомов или при тяжелом течении болезни, очевидно, является уже самым худшим выходом. Легенда гласит, что Пянь Цзе, впервые увидев Цай Хуангона, с первого взгляда распознал у него скрытую угрозу для здоровья, в то время как сам Цай Хуангон об этом и не подозревал, считая себя здоровым и игнорируя предупреждение Пянь Цзе. В конце концов болезнь достигла неизлечимой стадии, и он скончался. Пянь Цзе, без сомнения, был «лучшим врачом».

Поэтому «лечение до возникновения болезни» имеет огромное значение для физического и психического здоровья человека. Необходимо придерживаться принципа «профилактика при отсутствии болезни, раннее лечение при наличии болезни»: во-первых, когда вы здоровы, уделяйте внимание уходу за собой и профилактике, чтобы сохранить физическое и психическое здоровье; во-вторых, лечите болезнь до её проявления — своевременно выявляйте её на ранней стадии, пока она ещё не проявилась, и принимайте меры; если же ждать, пока болезнь обострится, то лечить её будет уже слишком поздно. В современном обществе особенно востребован такой подход к оздоровлению, направленный на предотвращение проблем.

Из-за жесткой конкуренции и жизненного давления многие люди зачастую не имеют времени заботиться о своем физическом и психическом здоровье и не уделяют внимания повседневной профилактике; к тому же вредные привычки в образе жизни и питании, такие как чрезмерное употребление табака и алкоголя, а также загрязнение окружающей среды — все это, накапливаясь день за днем, создает огромные скрытые угрозы для физического и психического здоровья, о которых люди даже не подозревают. Как только болезнь дает о себе знать, это не только причиняет страдания самому больному, но и часто становится бременем для

семьи и общества. Поэтому выражение «Сегодня не заботишься о здоровье — завтра придется лечить болезнь» — это вовсе не преувеличение. В последние годы среди офисных работников все чаще встречаются случаи смерти от переутомления, а многие известные актеры и представители социальной элиты уходят из жизни в расцвете сил. Люди платят своей жизнью за удовольствия, не связанные с самой жизнью, и это вопрос, над которым нам следует серьезно задуматься.

С момента начала реформ и открытости, по мере развития экономики нашей страны, ритм работы и жизни постоянно ускоряется. Уровень осведомлённости людей о здоровье становится всё выше. Наблюдается беспрецедентный всплеск интереса к изучению знаний о здоровье: люди с огромным энтузиазмом активно участвуют в различных видах спорта и фитнеса, выработав полезные привычки здорового образа жизни. В частности, оздоровление и уход за здоровьем стали наиболее актуальными темами, волнующими людей сегодня: известные мастера традиционной китайской медицины публикуют книги и проводят лекции, давая людям рекомендации по оздоровлению и уходу за здоровьем. В связи с этим появились разнообразные товары для оздоровления и салоны оздоровительных услуг.

Так что же означает «здоровый образ жизни»? Здоровый образ жизни — это «лечение до возникновения болезни». Еще в «Внутреннем каноне Желтого императора» была сформулирована концепция здоровья «лечение до возникновения болезни». Традиционная медицина считает, что здоровый образ жизни — это всестороннее внимание к жизни: когда человек здоров, нужно предотвращать болезни заранее, ухаживать за здоровьем до того, как болезнь проявится, чтобы не заболеть.

Идея «не лечить уже возникшую болезнь, а лечить её до того, как она возникнет» впервые была сформулирована в «Внутреннем каноне Желтого императора». Она выражает древний принцип: прежде всего следует заниматься профилактикой. На протяжении веков концепция «лечения до возникновения болезни» развивалась и совершенствовалась, став неотъемлемой частью традиционной китайской медицины.

Сегодня концепция «лечения до возникновения болезни» стала одной из центральных идей традиционной китайской культуры здоровья, а проповедуемые ею принципы — бережное отношение к жизни, внимание к оздоровлению и предотвращение болезней на ранней стадии — находят всё более широкое признание среди людей. «Лечение до возникновения болезни» охватывает три уровня: профилактика до возникновения болезни, предотвращение осложнений при наличии болезни и предотвращение рецидивов после выздоровления. Оно подчеркивает, что люди должны уделять внимание уходу за здоровьем, развивать и повышать общий иммунитет организма, чтобы предотвратить возникновение болезни до её появления, остановить её дальнейшее развитие после заболевания и предотвратить рецидивы после выздоровления.

Только так можно эффективно контролировать течение болезни и достичь «полного излечения». Концепция «лечения до возникновения болезни» включает в себя два аспекта: во-первых, профилактика заболеваний до их возникновения, с акцентом на здоровый образ жизни и предотвращение появления болезней (включая предотвращение рецидивов); во-вторых, предотвращение ухудшения состояния после возникновения болезни, с акцентом на раннюю диагностику и лечение, а также своевременное сдерживание развития и прогрессирования заболевания. Известный врач периода Цзинь-Юань Чжу Даньси в своей работе «Гэжи Юлунь» (Остаточные рассуждения о познании) писал: «Лучше заботиться о здоровье до появления болезни, чем искать лечение после её возникновения», тем самым призывая применять профилактические или лечебные меры для предотвращения возникновения и развития заболеваний.

В предисловии к «Книге о методах лечения» («Jia-Yi Jing») Хуанфу Ми из династии Цзинь приводится случай из практики «святого врача» Чжан Чжунцзина, который наглядно иллюстрирует важность профилактических и лечебных мер:

В те времена Чжан Чжунцзин осматривал больного — доктора-придворного Ван Чжунсюаня. После осмотра он сразу же сказал: «У вас есть болезнь; если не лечить её, через 40 лет у вас выпадут брови, а через полгода вы умрёте». В то время Ван Чжунсюань, которому было около 20 лет, уже занимал должность доктора-придворного; он был молод и полон энергии, поэтому вовсе не придавал значения словам Чжан Чжунцзина и не принял прописанное им лекарство «У-ши-сан». Спустя более десяти лет, когда Ван Чжунсюань достиг 40-летнего возраста, у него действительно выпали брови. Только тогда он испугался, но было уже слишком поздно: через полгода он скончался.

Из этого видно, что развитие болезни — это длительный процесс, в ходе которого количественные изменения приводят к качественным. То, что вы чувствуете себя хорошо, не означает, что у вас нет заболевания. Подобно тому, как двигатель автомобиля иногда внезапно выходит из строя: неисправность не возникает в один миг, а является результатом отсутствия регулярного технического обслуживания. Если так обстоит дело с автомобилем, то что уж говорить о нашем теле? Если полагаться на здоровье только на больницы или медицинскую страховку, считая, что в случае болезни вас вылечат в больнице, а расходы на лечение покроет страховка, и вам не придется тратить собственные деньги, то, к сожалению, больница может лишь избавить вас от боли, но не дать вам здоровья; медицинская страховка может покрыть все расходы на лечение, но не избавит вас от боли, страданий и нападений болезни.

Напротив, нам следует изменить отношение к здоровью, признать свою ответственность за него, задуматься о своих поступках и привычках, научиться беречь организм и не причинять ему вреда.

Однако помимо заботы о себе при необходимости следует обращаться за соответствующим медикаментозным лечением. Даже при тяжёлом заболевании это даёт шанс на выздоровление. Но и успешное лечение не всегда означает полное восстановление здоровья. Если не пересмотреть привычки, образ жизни и питание, болезнь может вернуться.

В мире абсолютно не бывает такого, чтобы «человек был здоров, а потом внезапно заболел». Возьмём, к примеру, простуду: если действительно попросить больного проанализировать свою жизнь, то обычно он скажет, что перед простудой несколько ночей подряд не спал; некоторые скажут, что недавно побывали на холоде или промокли под дождём; а другие — что испытывают сильный стресс на работе, часто страдают от головных болей и бессонницы. На самом деле все эти явления являются факторами, приводящими к простуде; другими словами, если бы у пациента была достаточно высокая чувствительность и бдительность, он естественным образом смог бы «предотвратить беду заранее».

В настоящее время медицинские работники нашей страны проводят консультирование по вопросам образа жизни и поведения для групп высокого риска развития гипертонии и сердечно-сосудистых заболеваний, что позволило снизить заболеваемость и смертность от cerebrovasкулярных заболеваний на 20 % и 18 % соответственно. Кроме того, два американских учёных провели наблюдательное исследование с участием 7000 взрослых в возрасте старше 45 лет. Они обнаружили, что среди семи здоровых привычек — спать по 7 часов каждую ночь, питаться три раза в день без перекусов, контролировать вес, поддерживать нормальное кровяное давление, заниматься умеренной физической активностью, не курить и употреблять алкоголь в умеренных количествах — у людей, регулярно соблюдающих шесть или семь из них, средняя продолжительность жизни увеличивалась на 11 лет по сравнению с теми, кто соблюдал только три или менее. Из этого видно, насколько важны профилактика и забота о здоровье.

Чтобы сохранить здоровье, многое приходится делать самостоятельно: следить за образом жизни, пользоваться доступными способами профилактики, укреплять организм и стремиться к долгой, полноценной жизни.

4. Четыре основных принципа здоровья

Закон здоровья: оздоровление должно основываться на принципах; соблюдая их, можно избежать болезней.

С развитием социально-экономической сферы люди уделяют всё больше внимания искусству сохранения здоровья. Существует огромное количество теорий и методов оздоровления, но в целом можно выделить несколько основных принципов оздоровления:

(1) Принцип равновесия Инь и Янь

В «Сувэнь: Большой трактат о соответствии Инь и Янь» говорится: «Инь и Янь — это путь Неба и Земли, основа всего сущего, источник всех перемен, начало жизни и смерти». Согласно учению об Инь и Янь, мир представляет собой материальное целое, и любое явление в природе включает в себя две противоположные стороны — Инь и Янь, которые, несмотря на противоположность, находятся в единстве. Движение противоположностей и единства Инь и Ян является первопричиной возникновения, развития, изменения и исчезновения всего в природе. Первоначальное значение понятий «Инь» и «Янь» было весьма простым: они обозначали обращенность к солнцу или от него — обращенность к солнцу называлась «Янь», а обращенность от него — «Инь».

Позже их значение расширилось и стало обозначать тепло и холод в климате, направления «вверх» и «вниз», «влево» и «вправо», «внутри» и «снаружи», а также состояния движения — «беспокойство» и «покой». «Инь» и «Янь» могут обозначать как противоположные явления, так и две противоположные стороны, существующие внутри одного явления. В целом, всё, что находится в интенсивном движении, направлено вовне, поднимается, теплое и яркое, относится к Ян; всё, что находится в относительном покое, устремлено внутрь, опускается, холодное и темное, относится к Инь. Если говорить о Небе и Земле, то небесная энергия, легкая и чистая, относится к Ян, а земная энергия, тяжелая и мутная, — к Инь; если говорить о воде и огне, то вода, обладающая холодной природой и увлажняющая, опускающаяся вниз, относится к Инь, а огонь, обладающий горячей природой и восходящий вверх, — к Ян. Что касается человеческого тела, то поверхность тела относится к Ян, а внутренние органы — к Инь; среди внутренних органов шесть фу относятся к Ян, а пять цзан — к Инь; среди пяти цзан сердце и легкие, расположенные сверху, относятся к Ян, а печень и почки, расположенные внизу, — к Инь; что касается почек, то хранящаяся в них «сущность» (цзин) относится к Инь, а «огонь ворот жизни» почек — к Ян.

Здоровье человека зависит от равновесия Инь и Ян, как сказано в «Внутреннем каноне Желтого императора»: «Когда Инь уравновешено, а Ян скрыто, дух и разум приходят в порядок». После приема пищи организм, посредством переваривания и усвоения в селезенке и желудке, доставляет питательные вещества во все части тела, способствуя росту и укреплению тела, а также активизации жизненных сил. Остатки пищи после переваривания выводятся через два «инь» — передний и задний. Если инь и янь в организме человека находятся в равновесии, человек здоров. Поэтому основная цель оздоровительной практики заключается в поддержании баланса инь и янь. «Соблюдай это — и будешь здоров; нарушь — и заболеешь» означает, что при поддержании баланса Инь и Ян человек будет жить долго и здоровой жизнью; нарушение баланса Инь и Ян неизбежно приведет к болезни. Баланс Инь и Ян имеет огромное значение для здоровья; как в природе, так и в организме человека необходимо постоянно поддерживать равновесие Инь и Ян, и наше оздоровление заключается в постоянном поддержании этого баланса. Цель оздоровления — защитить Ян-ци и Инь-цзин, избежать ненужных потерь и тем самым сохранить баланс Инь и Ян в жизни.

(2) Принцип следования природе

Человек живёт в природе и постоянно подвергается влиянию окружающей среды. Только адаптируясь к изменениям окружающей среды и поддерживая стабильность внутренней среды организма, можно замедлить старение и избежать возникновения болезней. Необходимо следовать климатическим условиям четырёх времён года, регулируя энергию пяти органов, приспособляясь к сезонным изменениям весны, лета, осени и зимы, поддерживать гармоничное равновесие с инь и янь Неба и Земли, достигая гармоничного единства человека и природы. Только познав законы изменения природного мира и приспособив свой образ жизни, мысли и поступки к различным изменениям в природе, сохраняя гармонию внутри и снаружи организма, человек может предотвратить болезни, укрепить здоровье и продлить жизнь.

(3) Принципы физической активности

Цзин, Ци и Шэнь, содержащиеся в теле, поддерживают жизненную деятельность человека. Тело также является важным барьером, защищающим человека от внешних вредных факторов: кожа, волосы, кровь, сосуды, сухожилия, кости, органы и ткани обладают функцией сопротивления и отражения внешних вредных факторов. Поэтому для укрепления здоровья и профилактики болезней необходимо уделять внимание уходу за телом. В «Люши Чунцю» говорится: «Текущая вода не гниет, а ось двери не подвергается червоточистости — благодаря движению. То же самое относится и к телу и ци. Если тело не движется, то цзин не циркулирует, а если цзин не циркулирует, то ци застается». Это объясняет принцип движения тела для предотвращения застоя цзин и ци. Физические упражнения также укрепляют функции селезенки и желудка, способствуя образованию ци и крови.

(4) Принцип регулирования правой энергии

Цзин, Ци и Шэнь — три сокровища человеческого тела. Цзин является материальной основой Ци и Шэня; Инь-цзин и Ян-ци — основа здоровья и долголетия. Согласно традиционной китайской медицине, Ци — это самая основная субстанция, формирующая и поддерживающая жизненную деятельность организма. Ци наполняет всё тело, непрерывно циркулирует, стимулируя и активируя различные физиологические процессы организма. Изобилие или истощение Ци, а также нормальность её циркуляции определяют силу или слабость организма, а также продолжительность жизни. Например, если режим дня и отдыха противоречит изменениям четырёх сезонов, это может привести к рассеиванию Ци или нарушению её циркуляции; чрезмерная усталость и неумеренная половая жизнь могут привести к дефициту Ци; чрезмерный покой, такой как длительное лежание или сидение, часто вызывает застой Ци; неправильное питание также может повредить Ци; а эмоциональные нарушения наиболее легко повреждают Ци и вызывают её застой. Поэтому необходимо регулировать Ци как физически, так и духовно, чтобы достичь целей продления естественной продолжительности жизни, профилактики болезней, борьбы со старением и укрепления здоровья.

5. Высшее добро подобно воде — основа здоровья

Закон здоровья: в оздоровлении главное — возвращение характера, а для этого прежде всего необходимо возвращать добродетель.

Путь к здоровью обязательно должен уделять внимание нравственному самосовершенствованию; в укреплении здоровья главное — возвращение характера, а возвращение характера, в первую очередь, — возвращение добродетели.

Древние ученые уже давно выдвинули теорию «добродетельный человек долгожитель». Конфуций в «Среднем пути» говорил: «Совершенствуй жизнь посредством Дао, совершенствуй Дао посредством добродетели», «великая добродетель непременно приносит долголетие», то есть только человек с высоким нравственным уровнем может обрести долгую жизнь. В «Песне о здоровье Сунь Чжэньина» хорошо сказано: «Если человек хочет познать путь здоровья, пусть радуется с умеренностью и редко гневается, пусть его сердце будет искренним, а намерения — праведными, избавится от беспокойных мыслей и, следуя разумным принципам,

совершенствует себя, избавляясь от беспокойств». В этом заключается высшая истина самосовершенствования и укрепления духа.

Современная медицинская наука считает, что с точки зрения иммунитета человека, готовность помогать другим и постоянное совершение добрых дел способствуют укреплению иммунитета. Исследователи из Гарвардского университета в США провели один интересный эксперимент:

студентам предложили посмотреть документальный фильм, в котором рассказывалось о жизни одной американской женщины, всю свою жизнь посвятившей помощи бедным и инвалидам в Калькутте. Студенты были тронуты её поступками. Затем ученые провели анализ слюны этих взволнованных студентов и обнаружили, что содержание иммуноглобулина А в их крови увеличилось по сравнению с показателями до просмотра документального фильма. Иммуноглобулин А защищает от инфекций дыхательных путей. Поступки этой доброжелательной женщины тронули их и укрепили их иммунитет.

Из этого следует, что совершение добрых дел — один из путей к здоровью и долголетию. Высокие нравственные качества являются важным признаком психического здоровья. Долголетие известного врача династии Тан Сунь Симао было неразрывно связано с его высокими нравственными качествами: он не поддавался соблазнам славы и богатства, посвятил себя медицине и избавлял людей от страданий.

При этом Всякий раз, когда больные просили его прийти на дом, он никогда не думал о собственной безопасности, не боялся дальних и опасных путей и, независимо от времени суток, погоды, голода, жажды или усталости, всегда «с полной самоотдачей спешил на помощь», причём никогда не обращал внимания на положение больного — высокое или низкое, знатное или простое, богатое или бедное — и не делал различий между близкими и чужими. Он не только не щадил сил в работе, но и неустанно занимался медицинскими исследованиями: в возрасте семидесяти лет написал «Цяньцзинь Яофан», а в столетнем возрасте, сохранив ясность ума и не теряя сил с возрастом, завершил работу над «Цяньцзинь Ифан», скончавшись в возрасте 102 лет.

Из этого видно, что люди, лишённые нравственной самодисциплины, особенно те, чьи руки и ноги скованы оковами славы и корысти, везде придираются к мелочам и постоянно переживают из-за того, что что-то потеряют или что-то не получают, — такие люди часто преждевременно стареют и, естественно, не могут достичь «царства добродетели и долголетия».

Ниже приводится список десяти чудесных лекарств, составленный известным чань-мастером династии Тан Шитоу Сицянем, также известным как «монах Шитоу», который умер в возрасте 91 года без каких-либо болезней и получил посмертное прозвище «Мастер Безграничный». Сицянь перечислил для людей десять чудесных лекарств, которые заслуживают внимания:

«Один добрый желудок, одно сострадательное сердце, пол-лианга мягкости, три части мудрости, вера и поступки — самое главное, один кусок честности, десять частей сыновней почтительности, один кусок искренности, полное использование скрытых добродетелей, удобства — сколько угодно.» Способ применения: «Это лекарство обжарить в кастрюле «Широкое сердце», не допуская подгорания и пересушивания, удалить три части огненной природы, измельчить в чаше «Равенство», трижды обдумать, чтобы получился порошок, сформировать шарики размером с семя бодхи, принимать три раза в день в любое время, запивая отваром «Гармоничный дух». Если принять это лекарство в соответствии с данными указаниями, нет такой болезни, которая не излечилась бы. Строго избегайте следующих семи вещей: «слова чистые, поступки грязные», «искать выгоду для себя, причиняя вред другим», «стрела в спину», «яд в животе», «нож в улыбке», «змея с двумя головами», «буря на ровном месте» — от всего этого следует немедленно воздерживаться».

Суть удивительного рецепта Хси-цзяня по укреплению здоровья заключается в культивировании добродетели. Культивирование добродетели «не требует забот, не требует затрат на лекарства, не требует варки отваров», но при этом способно избавлять от болезней, укреплять здоровье и продлевать жизнь. Человек с высокой добродетелью относится к людям и делам с широким кругозором, бескорыстно и открыто, честно и прямо, поэтому он свободен от забот и печалей, от бедствий и желаний. Когда тело и душа находятся в состоянии безмятежного спокойствия, это неизбежно способствует здоровью и долголетию.

«Высшее добро подобно воде» — это основа оздоровления. В Китае есть ещё одна известная поговорка: «За добро следует добро, за зло — зло». С древних времён и до наших дней добро и оздоровление неразрывно связаны. Только обладая добрым сердцем, можно сохранить душевное спокойствие, а только в состоянии душевного и телесного покоя можно совершенствовать себя и свой характер, а также гармонично вписываться в общее движение Неба и Земли.

6. Здоровье следует строить на принципе «гармонии»

Закон здоровья: «Гармония» — залог здоровья, «Гармония» — залог долголетия.

В «Внутреннем каноне Желтого императора» считается, что «гармония» — это нормальная жизненная деятельность и благоприятное состояние здоровья, свободное от болезней. Если это состояние «гармонии» нарушается, наступает болезнь. Поскольку возникновение болезни вызвано нарушением гармонии, то ключом к предотвращению заболеваний является исправление этого дисбаланса, возвращение организма к здоровому состоянию, в котором ци и кровь, инь и янь находятся в равновесии, а также гармония с окружающей средой.

Это понятие «гармонии» может проявляться на нескольких уровнях. В «Су-вэнь: Отдельный трактат о меридианах» содержится утверждение: «Болезнь возникает из-за чрезмерного употребления». В «Су-вэнь: Трактат о том, как жизненная энергия соединяется с небом» также говорится: «Если пища чрезмерно кислая, энергия печени истощается, и энергия селезенки иссыкает; если пища чрезмерно соленая, энергия костей истощается, мышцы укорачиваются, а энергия сердца подавляется; ... Поэтому следует тщательно соблюдать гармонию пяти вкусов: тогда кости будут прямыми, сухожилия — гибкими, ци и кровь будут свободно циркулировать, поры кожи — плотно закрытыми; при этом энергия костей станет сильной, и, следуя этому пути в соответствии с законом, человек будет долго жить по воле Неба». Здесь речь идет о «гармонии» в питании.

По той же логике климат в природе и эмоциональное состояние человека также должны оставаться умеренными, без излишеств и недостатков. Эти методы оздоровления, гармонизирующие тело и дух, форму и сознание, помогающие человеку адаптироваться к социальной среде и гармонично сосуществовать с окружающими, имеют огромное значение для здоровья человека.

Когда небо и земля находятся в состоянии гармонии, без тревог и беспокойств, они способны существовать вечно. Точно так же и человек, живя, не должен радоваться материальным благам и не должен огорчаться личными неудачами; ни успехи, ни неудачи, ни похвала, ни порицание не должны нарушать его внутреннее спокойствие и умиротворение. Только достигнув состояния, когда он свободно принимает приход и уход всего, радуется судьбе и принимает своё предназначение, человек может говорить о поддержании здоровья.

Есть одна буддийская история:

Один монах проводил обряд для одного из своих покровителей. После этого хозяин обнаружил, что из дома пропало 20 лянов серебра, и, заподозрив в этом монаха, в ярости пришёл в храм, требуя возмещения. Поняв, в чём дело, монах достал 20 лянов серебра и сказал: «Покровитель, пожалуйста, заберите это серебро». Человек, взяв серебро, в гневе вернулся домой. В этот момент его брат сообщил, что вчера из-за неотложного дела взял серебро, но не успел об этом сказать. Услышав это, он вдруг всё понял, почувствовал огромный стыд и

поспешил в храм, чтобы вернуть серебро и многократно извиниться перед монахом. Монах, приняв серебро, сказал лишь одну фразу: «Амитабха, как хорошо! Как хорошо!» — после чего проводил гостя и закрыл дверь.

У вышеупомянутого монаха в сердце не было замков, и внешние изменения нисколько не влияли на его душевное спокойствие. По сравнению с ним посмотрим на нас: мы несем бремя погони за славой и страдаем от погони за прибылью, каждый день не можем успокоить свой ум, поэтому не можем сохранить внутреннее душевное равновесие; подвергаясь эмоциональным потрясениям, мы не можем сохранить спокойствие, что сказывается на нашем физическом и душевном здоровье.

Лао-цзы говорил: «Тяжелое — корень лёгкого, покой — господин суеты». Только успокоив ум, человек может избавиться от суеты. Некоторые часто сетуют: «Вокруг столько хлопот, как же мне обрести покой?» На самом деле беспокойство рождается из непонимания.

В 676 году нашей эры, в восьмой день первого месяца по лунному календарю, в храме Фасин (ныне храм Гуансяо) в Гуанчжоу мастер Иньцзун проповедовал «Сутру Нирваны». Два монаха спорили о том, что движется — ветер или флаг: один утверждал, что движется ветер, другой — что движется флаг. Находящийся в храме мирянин Хуэйне встал и сказал: «Ветер не движется, флаг не движется — движутся ваши умы».

Хуэйньен, взглянув на явление с другой точки зрения, изложил следующую истину: когда ум спокоен и сосредоточен на слушании сутры, человек не должен ощущать движения ветра и флага; только когда ум беспокойный и мысли разбегаются, а внимание не сосредоточено на слушании сутры, он начинает замечать движение ветра и флага. Когда ум спокоен, даже хаос вокруг становится тишиной; когда ум беспокоен, даже тишина вокруг превращается в хаос.

В «Записках Линьцзи» приводится следующая история, которая также иллюстрирует эту мысль:

Однажды ночью монах Дахан в одиночестве читал книгу, когда в комнату ворвался разбойник с ножом. Монах спокойно спросил: «Ты пришёл за деньгами или за жизнью?» Разбойник ответил: «За деньгами». Монах без труда достал из-под одежды мешок с деньгами, бросил его разбойнику и сказал: «Забирай всё». Сказав это, он снова принялся за чтение. Разбойник, взяв деньги, уже собирался убежать, но монах громко крикнул: «Подожди, выходя, закрой за собой дверь». Ошеломлённый разбойник вдруг испугался до смерти и бросился бежать. Позже он рассказывал людям: «Я грабил дома и подвергался опасностям более десяти лет, но никогда ещё не был так напуган, как в этот раз».

В жизни некоторые люди, не понимая пути естественного спокойствия, беспокоятся из-за окружающих событий. Человек приходит в этот мир голым и уходит из него голым: ничего не приносит с собой при рождении и ничего не уносит с собой при смерти. Зачем же позволять иллюзорным вещам ослеплять глаза и беспокоиться из-за них? Спокойное сердце — это покой.

Человек — часть природы, и, как и природа, он должен сохранять душевное равновесие, чтобы достичь состояния «покоя». Кто-то скажет: «Я живу в этом мире, как же мне обрести покой?» А кто-то добавит: «Я не могу отпустить ни одну заботу, я постоянно беспокоюсь даже о безопасности своих детей и внуков, находящихся вдали». На самом деле, беспокоиться или не беспокоиться — разницы нет: если с близкими случится несчастье, даже те, кто остался дома, не смогут этому помешать, так какая польза от беспокойства? Лао-цзы говорил: «Много слов ведут к бедности, лучше придерживаться середины». Слишком много бессмысленных дел, напротив, истощают человека; лучше сохранять душевное спокойствие и следовать естественному ходу вещей.

«Гармония» — одна из основных ценностей традиционной китайской культуры, также называемая «средней гармонией», что означает справедливость, уравниловку и умеренность — ни перебора, ни недостатка. Уже в доцинский период мыслители начали проповедовать концепцию средней гармонии. Путь средней гармонии, провозглашаемый в «Луньюй» и

«Лицзи», как раз и является воплощением этой концепции. В «Лицзи · Срединный путь» говорится: «Когда радость, гнев, печаль и удовольствие ещё не проявились, это называется „срединностью“. Когда они проявляются, но всё соответствует меры, это называется „гармонией“. Срединность — это великая основа мира. Гармония — это всеобщий путь мира. Достигнув срединности и гармонии, небо и земля занимают своё место, и все существа процветают». «Внутренний канон Желтого императора» явно развил эту идею и сформировал важную концепцию оздоровления.

Следование примеру Неба и Земли, спокойное отношение к делам людей, стремление к достижению «Среднего и Гармоничного» — всё это вместе составляет лечебную философию «Внутреннего канона Желтого императора», отражая его ориентацию на взаимосвязь Неба, Земли и человека, учет социальных условий и макроскопический, целостный подход к профилактике и лечению болезней. В «Линшу: Противоположности и согласие, полнота и худоба» говорится: «Святой, следующий Пути, вверху соединяется с Небом, внизу — с Землёй, посередине — с делами людей, и обязательно имеет ясные законы». «Гармония» ведёт к здоровью, «гармония» ведёт к долголетию.

7. Целостный подход: первая философская концепция в традиционной китайской медицине

Идея «единства Неба и человека» в китайской культуре является квинтэссенцией человеческой культуры. «Единство Неба и человека» — это метод диалектического мышления, следующий законам целостного движения Вселенной, который оказал огромное влияние на все сферы общества.

(1) Человеческое тело — это органически связанное целое

Энгельс однажды сказал: «Человеческое тело по своей сути представляет собой органически связанное целое, но, к сожалению, современная медицина раздробила его на части». Недостатки западной медицины, на которые указал Энгельс, становятся нагляднее в сопоставлении с традиционным учением о здоровье, одним из главных достоинств которого считается целостный подход.

В любом отдельном существе заключается целое. Эту целостную концепцию наши предки применяли на протяжении нескольких тысячелетий. Например, в древнем Китае врачей делили на четыре уровня: «Врач низшего уровня диагностирует болезнь, расспрашивая пациента; врач среднего уровня — прощупывая; врач высшего уровня — осматривая; тот, кто не изучает «И» (имеется в виду «И-цзин»), не может быть придворным врачом». То есть врач низшего уровня, чтобы поставить диагноз, должен расспросить пациента о симптомах. Врач среднего уровня не задает вопросов, он определяет состояние болезни посредством прощупывания пульса, чтобы избежать субъективных помех.

В древности некоторые члены императорской семьи строго соблюдали правило, по которому мужчинам и женщинам не следовало прикасаться друг к другу. Поэтому врач, не имея возможности прикоснуться к руке императорской дочери, должен был судить о её состоянии по внешнему виду: это считалось мастерством «врача высшего уровня». В некоторых императорских семьях мужчинам старше трёх лет запрещалось входить во внутренние покои. Придворные врачи наблюдали за пациентами через занавес и ставили диагноз, соотнося их поведение с триграммами «Книги Перемен». Например, беспокойство в ногах при нарушении циркуляции энергии в меридиане печени связывали с триграммой «Чжэнь»; ощущение опущения внизу живота при недостатке центральной энергии — с триграммой «Кунь»; а слабый сухой кашель при недостатке инь лёгких — с триграммой «Дуй». Вот почему придворный врач должен был разбираться в «Ицзине»: считалось, что символы этого трактата помогают получить целостное представление о состоянии пациента.

Так наши предки учились видеть за отдельными проявлениями суть явления, познавать большое через малое, а затем принимать решения, исходя из общей картины.

В «Су-вэнь: Трактат о сохранности жизни и целостности тела» есть такая запись:

Желтый Император спросил: «Небо покрывает, земля несет, все сущее в полном порядке, и ничто не ценнее человека. Человек рождается из энергии Неба и Земли, формируется по законам четырёх сезонов. И правители, и простой народ стремятся сохранить своё тело в целостности. Но когда тело поражают болезни, никто не знает их сути; они затягиваются, углубляются, проникают в кости и костный мозг, и сердце тревожится об этом...» Ци Бо ответил: «Человек рождается на земле, а его жизнь зависит от Неба; когда энергии Неба и Земли соединяются, это и называется человеком. Тот, кто умеет приспосабливаться к четырём временам года, считает Небо и Землю своими родителями; тот, кто познаёт все сущее, называется сыном Неба. В Небе есть Инь и Янь. У человека двенадцать суставов. На небе есть холод и жара, у человека — — пустота и наполненность. Тот, кто способен пройти через преобразования инь и янь Неба и Земли, не упускает ни одного из четырёх сезонов. Тот, кто познал принципы двенадцати суставов, не может быть обманут даже мудрейшим из мудрецов; тот, кто способен уловить изменения восьми движений и смену пяти превосходств, кто постигает законы пустоты и наполненности, может входить и выходить в одиночестве, слышать даже самое тихое шептание и видеть даже волосок на весе.

Малый Учитель сказал: «Человек соотносится с Небом и Землёй и соответствует Солнцу и Луне. Поэтому, когда Луна полна, морская вода поднимается на западе. У человека накапливается кровь и ци, мышцы наполняются, кожа становится плотной, волосы крепкими, поры закрыты, на них оседает копоть и грязь; в это время, даже если на него обрушится вредный ветер, он проникает лишь на небольшую глубину. Когда же Луна опустеет, морская вода поднимается на востоке, а у человека ослабевают кровь и ци, защитная энергия уходит, тело остаётся в одиночестве, мышцы истончаются, кожа становится дряблой...

Целостный подход предполагает, что любую проблему следует рассматривать в общем контексте. Прежде всего человеческое тело само по себе является единым организмом. Согласно «Внутреннему канону Желтого императора», работа пяти органов — сердца, печени, селезёнки, лёгких и почек — и их связь с другими тканями образуют пять функциональных систем: сердечную, печёночную, селезёночную, лёгочную и почечную. В традиционной китайской медицине считается, что взаимодействие этих систем, описываемое теорией пяти элементов как взаимное порождение, сдерживание и преобразование, поддерживает относительную устойчивость организма. Вместе они обеспечивают единство жизнедеятельности.

(2) Человек и природа также представляют собой единое целое

Можно сказать, что концепция целостности является первостепенной философской концепцией в традиционной китайской медицине. В традиционной китайской медицине считается, что «небо и человек подчиняются одному принципу», «тело человека — это маленький мир»; в «Внутреннем каноне Желтого императора» говорится: «Человек соотносится с небом и землей, соответствует солнцу и луне»; в «Су-вэнь: Большой трактат о соответствии и образах инь и янь» сказано: «Небо и земля — это верх и низ всех вещей», «В небе есть четыре времени года и пять элементов, которые порождают, растут, преобразуются, собирают и хранят, порождая холод, жару, сухость, влажность и ветер. У человека пять органов, преобразующих пять видов энергии, порождающих радость, гнев, печаль, тревогу и страх». Как видно, древние китайские врачи неоднократно подчеркивали идею «взаимосоответствия человека и Неба», которая в последующие века постепенно стала сутью теории традиционной китайской медицины. Сегодня, спустя две тысячи лет, человечество постепенно начинает понимать взаимозависимость человека и природы, осознавая, что человек и природа составляют единое целое, а также понимая, что здоровье и долголетие человека зависят от природы.

Современные научные исследования показывают, что человек зачат природой и действует в соответствии с её законами. Согласно «Внутреннему канону Желтого императора», в небе и на земле существуют три инь, три янь и шесть ци, а в организме человека — три

инь, три янь и ци шести меридианов; в небе и на земле существуют ци пяти элементов, а в организме человека — ци пяти органов; в небе и на земле существуют металл, дерево, вода, огонь и земля, а пять органов человека также делятся на металл, дерево, воду, огонь и землю. Если нарушить единство человека и природы и нарушить гармонию ци пяти органов человека, это приведет к возникновению болезней.

«Внутренний канон» обнаружил связь между некоторыми заболеваниями человека и природными явлениями. Например, высокая температура окружающей среды снижает внимание, точность, координацию движений и скорость реакции человека; понижение атмосферного давления приводит к уменьшению содержания молекул кислорода в воздухе, вызывая чувство стеснения в груди и дискомфорт; сухая жаркая погода с сильным ветром может вызывать такие симптомы, как головная боль, головокружение, раздражительность, депрессия и возбуждение, замедляя скорость реакции человека и повышая вероятность дорожно-транспортных происшествий; в периоды пиковой активности солнечных пятен отмечается рост числа случаев инфаркта миокарда; во время солнечных затмений у пациентов с гипертонией повышается артериальное давление, а при наблюдении с помощью электрокардиографа можно обнаружить усиление ишемии миокарда; в полнолуние у пациентов, склонных к кровотечениям, повышается риск развития геморрагических симптомов.

(3) Использование холистического подхода для прогнозирования изменения и развития заболеваний

«Внутренний канон Желтого императора» содержит множество разнообразных удивительных теорий, и при внимательном изучении можно получить неожиданные результаты.

Например, если у пожилых людей появляются симптомы болей в пояснице, связанные с недостатком почек, и своевременно не провести лечебные меры по восполнению этого недостатка, это может повлиять на мочевой пузырь, уши и кости, входящие в «почечную систему», что проявится в виде учащенного ночного мочеиспускания, шума в ушах, ухудшения слуха, ломкости костей и склонности к переломам; у людей среднего возраста из-за тяжелой работы и чрезмерного стресса часто возникает слабость селезенки, что со временем приводит к нарушению пищеварения, потере веса, мышечной слабости, потере вкусовых ощущений и потере аппетита.

Теперь, опираясь на целостный подход «Внутреннего канона Желтого императора», мы изучим, как прогнозировать течение и развитие заболеваний, что имеет важное значение для профилактики их прогрессирования.

8. Здоровый образ жизни в соответствии с теорией Пяти элементов

Закон здоровья: изучение природы Пяти элементов является основополагающим элементом пути оздоровления.

«Внутренний канон Желтого императора» — древнейшая в Китае книга по науке о жизни, содержание которой чрезвычайно богато, и на которую часто ссылаются в традиционной китайской медицине. Поскольку в ней изложено обобщение практического опыта, она до сих пор не утратила своей практической ценности. Оригинальный текст, касающийся Пяти элементов, гласит:

Восток порождает ветер, ветер порождает дерево, дерево порождает кислый вкус, кислый вкус порождает печень... В теле это — сухожилия, в органах — печень... В отверстиях — глаза...

Юг порождает тепло, тепло порождает огонь, огонь порождает горький вкус, горький вкус порождает сердце... В теле это — сосуды, в органах — сердце... В отверстиях — язык...

В центре рождается влажность, влажность рождает землю, земля рождает сладкий вкус, сладкий вкус рождает селезенку... В теле это — плоть, в органах — селезенка... В отверстиях — рот...

Запад порождает сухость, сухость порождает металл, металл порождает острый вкус, острый вкус порождает лёгкие... В теле это кожа и шерсть, в органах — лёгкие... В отверстиях — нос...

Север порождает холод, холод порождает воду, вода порождает соленое, соленое порождает почки... В теле это кости, в органах — почки... В отверстиях — уши...

— «Сувэнь. Большой трактат об соответствии ино и янь»

Перевод:

В «Внутреннем каноне Желтого императора» дерево, огонь, земля, металл и вода называются пятью стихиями. Каждой из них соответствует один из пяти органов: печень, сердце, селезёнка, лёгкие или почки. Сопоставляя свойства стихий с функциями этих органов и их связями друг с другом, последователи традиционной китайской медицины объясняют их работу, а также причины различных нарушений.

Дерево может быть гнучким или прямым, его ветви и листья растут вверх, оно обладает свойством роста и развития, а печень любит свободное движение и не переносит угнетения, выполняя функцию рассеивания и пропускания; поэтому печень относится к дереву, и если она теряет способность к рассеиванию и пропусканию, возникает болезнь; Огонь по своей природе тёплый и горячий, он стремится вверх, а ян сердца обладает согревающей функцией; поэтому сердце относится к огню, и если огонь сердца чрезмерно силен, возникает болезнь; Земля обладает тяжестью и плотностью, а также способностью порождать и преобразовывать все сущее; селезенка отвечает за переработку пищи и питание пяти органов и шести внутренних органов (желчный пузырь, тонкий кишечник, толстый кишечник, желудок, мочевой пузырь и тройной обогреватель, вместе называемые «шестью внутренними органами»), а также конечностей и костей; она является источником образования ци и крови, поэтому селезенка относится к стихии Земли; если функция селезенки нарушается, возникает болезнь; Металл обладает свойствами очищения и сбора, а легкие обладают очищающей природой; для энергии легких нормальным является состояние «су» (сбор), поэтому легкие относятся к элементу Металла; если энергия легких застояна, возникает болезнь; Вода обладает увлажняющим и нисходящим действием, а также свойствами холода, увлажнения, нисходящего движения и хранения; почки выполняют функции хранения сущности и управления водой, поэтому почки относятся к элементу Воды; если энергия почек утекает, возникает болезнь.

(1) Таблица пяти элементов

Пять элементов: Дерево, Огонь, Земля, Металл, Вода

Пять направлений: юго-восток, восток, центр, северо-запад

Пять сезонов: весна, лето, позднее лето, осень, зима

Пять видов энергии: ветер, жар, влажность, сухость, холод

Пять процессов: рост, развитие, накопление, хранение

Пять вкусов: кислый, горький, сладкий, острый, соленый

Пять цветов: синий, красный, жёлтый, белый, чёрный

Пять свойств: изгиб, прямота, восходящее пламя, земледелие, подвижность, увлажнение и нисходящее движение

Пять душ: душа, дух (намерение), воля, пота, сущность

Пять эмоций: гнев, радость, размышление, печаль, страх, испуг

Пять органов чувств: глаза, язык, рот, нос, уши

Пять органов: печень, сердце, селезенка, лёгкие, почки

Пять внутренних органов: желчный пузырь, тонкий кишечник, желудок, толстый кишечник, мочевой пузырь

Пять частей тела: сухожилия и энергия, сосуды, мышцы, кожа, волосы, кости и кровь

Пять внешних проявлений: ногти, лицо, губы, волосы

Пять звуков: крик, смех, песня, плач, стон

Пять нот: Цзяо, Чжэн, Гун, Шан, Ю

Пять добродетелей: доброта, вежливость, верность, справедливость, мудрость

Пять эмоций: гнев повреждает печень, радость — сердце, мысли — селезенку, печаль — легкие, страх — почки

Пять эмоций, превосходящих друг друга: печаль превосходит гнев, страх превосходит радость, гнев превосходит размышление, радость превосходит печаль, размышление превосходит страх

Пять видов энергии, повреждающих тело: ветер повреждает сухожилия, жар — энергию, влажность — плоть, сухость — кожу, холод — кровь

Пять видов преобладания: сухость преобладает над ветром, холод — над жарой, ветер — над влажностью, жара — над сухостью, влажность — над холодом

Пять вредных факторов: печень не переносит ветра, сердце — жары, селезенка — влажности, лёгкие — сухости, почки — холода

Числа Хэ-Луо: 3, 8; 2, 7; 5, 14; 9, 1; 6

Согласно концепции «Пяти элементов» из «Внутреннего канона Желтого императора», на основе законов Пяти элементов можно сделать вывод, что образ пяти органов состоит из пяти органов, пяти отверстий, пяти частей тела, пяти эмоций, пяти жидкостей, пяти душ, пяти цветов, пяти вкусов и пяти звуков. Между «Пятью стихиями» также существуют отношения взаимного порождения и сдерживания; на основании этих законов можно предположить наличие внутренних связей между пятью органами: если один орган болен, то при длительном течении болезни это может повредить другие внутренние органы.

(2) Оздоровительные меры в соответствии с пятью элементами в разные времена года

① Весна

Природные особенности: погода становится теплее, пробуждается жизненная сила, происходит обновление.

Основные принципы оздоровления: обеспечение беспрепятственного течения жизненной энергии.

Режим дня: ложиться спать поздно вечером и вставать рано утром.

Эмоциональное состояние: душевное равновесие.

Питание: следует избегать холодных, клейких и жирных блюд; ограничить употребление алкоголя; уменьшить количество кислого и увеличить количество горького.

Укрепление здоровья: рекомендуется принимать средства, повышающие энергию и очищающие организм.

Физическая активность: неспешные прогулки, любование садами и парками.

Одежда: не следует снимать верхнюю одежду, при малейшем похолодании нужно надевать её; пожилым людям нельзя резко снимать ватные вещи.

Лекарства: Слегка охлаждающие, способствующие пищеварению.

② Лето

Природные особенности: жаркая погода, бурный рост всего живого.

Основные принципы оздоровления: укреплять ци и стимулировать выработку жидкостей организма.

Режим дня: ложиться спать поздно, вставать рано.

Эмоциональное состояние: ясность ума и душевное равновесие.

Питание: легкая и мягкая пища, легко усваиваемая; следует употреблять больше свежих овощей и фруктов, меньше жирной пищи; уменьшить количество острых блюд и увеличить количество соленых.

Укрепление здоровья: рекомендуются методы, помогающие избавиться от летней жары, питающие инь и стимулирующие выработку жидкостей организма.

Физическая активность: быстрая ходьба, прогулки по лесопаркам.

Одежда: короткие рубашки и шорты, одежда должна быть прохладной.

Лекарства: ни слишком холодные, ни слишком тёплые.

③ Осень

Природные особенности: ясная и свежая осень, время сбора урожая.

Основные принципы оздоровления: гармония ци и крови, успокоение духа.

Режим дня: рано ложиться спать и рано вставать.

Эмоциональное состояние: душевное спокойствие и уравновешенность, отсутствие спешки и раздражительности.

Питание: следует в разумных пределах включать в рацион продукты, питающие инь и предотвращающие сухость, а также питающие ян и увлажняющие легкие; уменьшить употребление острых и пряных блюд, увеличить сладких.

Укрепление здоровья: рекомендуется применять методы, снимающие летнюю жару, питающие инь и стимулирующие выработку жидкостей.

Физическая активность: при благоприятной погоде следует умеренно увеличить физическую нагрузку, например, заняться бегом трусцой, осенними прогулками, подъемом в горы или восхождением на возвышенности, чтобы полюбоваться видами.

Одежда: «Осенью стоит немного померзнуть» — осенью большая разница между дневной и ночной температурой, поэтому следует добавлять или снимать одежду в зависимости от изменения температуры.

Лекарства: принимайте средства, питающие Ян и увлажняющие легкие.

④ Зима

Природные особенности: погода становится холоднее, всё в природе уходит в состояние покоя, укрепляясь, а не расходуясь.

Основные принципы оздоровления: сохранность жизненной энергии.

Режим дня: ложиться спать рано, вставать поздно, обязательно дождавшись восхода солнца.

Эмоциональное состояние: вести себя так, как будто стареешь и скрываешься.

Питание: умеренное употребление тонизирующих средств, уменьшение горького и увеличение кислого.

Укрепление здоровья: рекомендуется принимать средства, питающие сущность и кровь.

Физическая активность: уделять основное внимание оздоровлению, уделять внимание умеренному пребыванию на свежем воздухе.

Одежда: согревать ноги и охлаждать голову, согревать спину и защищаться от холода; сначала надевать штаны, потом верхнюю одежду.

Лечение лекарствами: следует избавляться от холода и согреваться; избегать методов, вызывающих потоотделение; рекомендуется принимать лекарственные настойки на спирту для регулирования энергии почек.

(3) Диагностика заболеваний на основе теории Пяти элементов

Если организм человека испытывает дискомфорт и возникают определенные симптомы, это означает, что взаимоподдерживающие отношения нарушены, и на практике проявляется взаимодавление. Чтобы понять, кто кого подавляет, отложим в сторону пять органов и шесть внутренних органов и сначала рассмотрим Инь-Янь и Пять элементов: кто кого подавляет? Что делать, если в природе наводнение? Разве не «вода приходит — земля сдерживает»? Значит, земля подавляет воду. А что делать, если в природе пожар? Разве не тушат его водой? Значит, вода подавляет огонь. А как в жизни производят сталь? Разве не плавят металл огнем? Значит, огонь подавляет металл. А инструменты для обработки дерева — разве не металлические? Значит, металл подавляет дерево. А дерево, в свою очередь, подавляет землю. Почему дерево подавляет землю? Посмотрите под высоким деревом: там почти нет даже травы. Почему? Потому что все питательные вещества из земли поглощаются деревом.

Теперь рассмотрим пять плотных и шесть полых органов в традиционной китайской медицине.

Если у вас проблемы с селезенкой и желудком, разве это не из-за того, что печень и желчный пузырь не функционируют должным образом?

А если у человека на протяжении многих лет слабое сердце, разве это не из-за того, что у него слабые почки?

Плохое состояние почек подавляет сердце, плохое состояние сердца, в свою очередь, подавляет легкие, а если легкие в плохом состоянии, могут ли почки быть здоровыми?

Легкие и почки, в свою очередь, находятся во взаимоподдерживающих отношениях, поэтому легкие, почки, сердце и другие органы попадают в замкнутый круг.

Давайте же посмотрим, есть ли у нас в повседневной жизни способ определить, какая именно часть организма не в порядке. В этом и заключается мастерство традиционной китайской медицины. Для диагностики врачи-травники используют четыре метода: осмотр, прослушивание, опрос и пальпацию.

① Диагностика по цвету лица пациента

При нарушениях работы селезенки и желудка цвет лица становится желтоватым.

При нарушениях работы лёгких лицо бледнеет, теряя естественный румянец.

У людей с проблемами почек цвет лица становится синеватым.

При заболеваниях печени лицо становится чёрным — посмотрите, как чёрнеют лица у тех, кто злоупотребляет алкоголем.

При проблемах с сердцем лицо краснеет.

② По пяти вкусам также можно поставить предварительный диагноз

При слабости селезенки и желудка человек любит сладкое.

При проблемах с лёгкими человек предпочитает острую и рыбную пищу, например, горячий горшок.

При проблемах с почками люди любят соленое.

При проблемах с печенью люди любят кислые блюда.

При слабом сердце человек предпочитает горькое, например, горькую тыкву.

③ Определение по пяти типам выражения лица

Если селезёнка и желудок ослаблены, человек выглядит печальным: он часто хмурится и прижимает руки к животу.

При проблемах с лёгкими человек может казаться задумчивым, словно постоянно погружённым в размышления.

У тех, у кого слабые почки, создается ощущение страха.

У тех, у кого слабая печень, выражение лица отражает «огонь»; как говорится, «печень горит».

При слабости сердца, согласно этому учению, человек выглядит радостным и постоянно улыбается.

④ Диагностика по внешнему виду

Если на лбу появляются мелкие высыпания, красные точки и т. п., это означает, что функции сердца и лёгких явно нарушены.

Если между бровями, в самой нижней части носа, появляются прыщики или выпадают волосы, это свидетельствует о нарушении функции легких; если при нажатии пальцем на переднюю половину лба, отделенную от второй половины, возникает боль, это указывает на ухудшение работы печени.

Верхняя часть носа соответствует печени, боковые части — желчному пузырю, кончик носа — селезенке, прыщи по бокам носа — желудку, а область вокруг губ — репродуктивной системе мужчины и женщины.

Мешки под глазами — это тонкий кишечник, а ниже — толстый кишечник.

Если на участке лица перед ушами и ниже линии роста волос наблюдается заметное потемнение или синева, это свидетельствует о проблемах с функцией почек.

Если у вас проблемы с подбородком, на нём появляются прыщи или он болит при прикосновении, это означает грыжу межпозвоночного диска или растяжение мышц поясницы — боль в пояснице и спине отражается именно в этой области подбородка.

Функции сердца и лёгких также управляют шестью меридианами рук; при их нарушении плечи становятся тяжёлыми.

Согласно традиционным представлениям, почки управляют шестью меридианами ног, а также связаны с головой.

В традиционной китайской медицине говорится: «Почки проходят по костям, кости — по костному мозгу, а костный мозг — к мозгу».

Металл, Дерево, Вода, Огонь и Земля — пять элементов, с которыми в традиционной китайской медицине соотносятся внутренние органы человека.

Земля символизирует селезёнку, Металл — лёгкие, Вода — почки, Дерево — печень, Огонь — сердце. В традиционной китайской медицине также говорится, что пять плотных органов связаны с шестью полыми органами.

Селезенка управляет желудком, легкие — толстым кишечником и кожей с волосами, почки — мочевым пузырем, печень — желчным пузырем, а сердце — тонким кишечником. В традиционной китайской медицине часто говорится о дисгармонии селезенки и желудка, а люди часто говорят о «взаимной поддержке печени и желчного пузыря» — эти два органа часто упоминаются вместе.

Традиционная китайская медицина придаёт большое значение циклу: цикл четырёх сезонов в году, цикл 24 часов в сутки, а также цикл Инь-Янь и Пяти элементов.

Между стихиями существует взаимосвязь. Земля порождает металл: ведь металл добывают из земных недр. Металл порождает воду: при рытье земли можно добраться до подземных вод. Вода питает дерево, поскольку растения не могут жить без воды. Дерево порождает огонь — люди издавна добывали его трением деревянных предметов. Наконец, огонь порождает землю: дерево превращается в пепел и возвращается в почву. По этой же аналогии, согласно традиционной китайской медицине, взаимосвязаны пять плотных и шесть полых органов.

Когда селезёнка и желудок здоровы, это, согласно традиционным представлениям, благоприятно сказывается на работе лёгких, толстого кишечника, почек, мочевого пузыря, печени, желчного пузыря, сердца и тонкого кишечника. Так человек сохраняет здоровье и силы.

Традиционная китайская медицина и теория Пяти элементов — обширные и глубокие учения с многовековой историей, являющиеся важной частью восточной культуры, а также «Путь», который необходимо знать для поддержания здоровья.

9. Основа здоровья — баланс Инь и Янь

Закон здоровья: баланс Инь и Янь является основой поддержания жизни, а также признаком здоровья самого организма.

Древние говорили: «Источник жизни — в Инь и Янь». Ключ к здоровью заключается в профилактике и уходе за здоровьем, а ключ к уходу за здоровьем — в «равновесии Инь и Янь».

В «Внутреннем каноне Желтого императора» говорится, что инь и янь являются общим законом движения и изменения в природе; инь и янь повсеместно присутствуют во всех явлениях природы, и жизненная деятельность не может выйти за пределы законов инь и янь. Рождение, рост, увядание, смерть человека, а также изменения, связанные с болезнями, — все это имеет свою первопричину в движении Инь и Ян. Разделение на Инь и Ян подчиняется определенным законам: например, верхняя часть тела человека относится к Ян, а нижняя — к Инь; спина относится к Ян, а грудь и живот — к Инь; пять внутренних органов относятся к Инь, а шесть полых органов — к Ян.

Между Инь и Янь существует взаимозависимость и взаимное сдерживание. Когда сторона, относящаяся к Инь, ослабевает, сторона, относящаяся к Янь, не получает питания и стимуляции, в результате чего также ослабевает; когда сторона, относящаяся к Янь, ослабевает, сторона, относящаяся к Инь, не получает питания и стимуляции, в результате чего также ослабевает. Например, в молодости и зрелом возрасте энергия органов постепенно усиливается, а такие тонкие вещества, как сущность, кровь и жидкости организма, непрерывно образуются и постепенно наполняют организм; в свою очередь, изобилие этих тонких веществ способствует дальнейшему укреплению энергии органов.

Инь и Ян не только зависят друг от друга, но и взаимно сдерживают друг друга. Когда Инь ослабевает, Ян усиливается; усиление Ян, в свою очередь, ведёт к дальнейшему ослаблению Инь. Образование и восполнение сущности, крови и жидкостей организма — то есть веществ Инь — требует расхода энергии органов и действия Ян. И наоборот, для деятельности органов и поддержания Ян необходимы вещества Инь.

Суть оздоровительной практики заключается в поддержании баланса Инь и Ян. В «Сувэнь: Трактат о том, как жизненная энергия соединяется с небом» из «Внутреннего канона Желтого императора» говорится: «Суть Инь и Ян заключается в том, что Ян, будучи плотным, обеспечивает стабильность. Если эти две силы не гармонируют, это подобно весне без осени или зиме без лета. Поэтому приведение их в гармонию — это путь мудреца. Итак, если Ян слишком силен, он не может быть плотным, и Инь-энергия исчезает; если Инь уравновешена, а Ян плотен, дух приходит в порядок; если Инь и Ян расходятся, сущностная энергия иссякает».

Смысл этого отрывка заключается в следующем: ключ к гармонии Инь и Ян заключается в том, чтобы Ян-ци была плотной и защищала снаружи, а Инь-ци прочно удерживалась внутри, не теряя своего места. Если Инь и Ян не находятся в равновесии и гармонии, возникает явление преобладания Ян при упадке Инь или преобладания Инь при упадке Ян. Если Ян-энергия человека чрезмерно сильна, Инь-энергия иссякнет; если Инь-энергия уравновешена, а Ян-энергия плотно сконцентрирована, то только при балансе и согласованности этих двух сил жизнь человека будет крепкой. В традиционной китайской медицине под балансом Инь и Ян в жизни понимается равновесие органов и внутренних органов, равновесие холода и тепла, а также равновесие Ци и Крови. Согласованность Инь и Ян по сути представляет собой баланс Ян-энергии и Инь-сущности, то есть согласованность различных функций и веществ человеческого организма. Баланс Инь и Ян является основой поддержания жизни, а также показателем здоровья самого организма.

Однако равновесие инь и янь не является статичным, а относительным. Отношения между инь и янь представляют собой диалектические отношения взаимного усиления, ослабления и преобразования, то есть отношения противоположностей и единства. Когда янь достигает крайней степени, возникает инь; когда инь достигает крайней степени, возникает янь: при крайней степени янь рождается инь, при крайней степени инь растёт янь. Ян отвечает за тепло, а Инь — за холод; Ян отвечает за движение, а Инь — за покой. С древних времён лечение в традиционной китайской медицине основывалось на дифференцированном подходе, направленном на коррекцию переизбытка или недостатка Яна и Инь в организме человека, с тем чтобы достичь баланса Яна и Инь и излечить болезнь. Нарушение баланса Яна и Инь негативно сказывается на здоровье человека и приводит к различным заболеваниям. Как отмечает профессор Ян Ли в своей работе «Равновесие Инь и Ян — здоровье на всю жизнь», незначительный дисбаланс Инь и Ян может привести к длительному состоянию субздоровья, умеренный дисбаланс — к заболеваниям и преждевременному старению, а серьёзный дисбаланс — к тяжёлым болезням; полное разъединение Инь и Ян приводит к прекращению жизни, то есть к смерти. Из этого следует, что необходимо поддерживать равновесие Инь и Ян, поэтому суть оздоровительной практики заключается именно в поддержании этого равновесия.

Чтобы поддерживать равновесие инь и янь, следует руководствоваться следующими принципами:

(1) Изменить рацион питания

Как гласит пословица: «Пища — это небо для народа», питание является необходимой основой здоровья человека. Следует помнить, что нерациональный рацион может привести к возникновению ряда заболеваний. «Путь оздоровления начинается с питания». Рациональное составление рациона и поддержание баланса инь и янь в питании также способствуют снижению заболеваемости и укреплению здоровья. С момента начала реформ и открытости быстрое развитие экономики нашей страны привело к значительному росту доходов населения и существенному улучшению условий жизни.

В рационе стало больше мяса и меньше цельнозерновых продуктов; значительная часть населения питается в основном жирной и мясной пищей, к тому же постоянно употребляет табак и алкоголь, не занимается физическими упражнениями и ведет крайне нерегулярный образ жизни. В результате нарушение баланса инь и янь в организме становится неизбежным, и вместе с улучшением материального положения людей растет число так называемых «болезней богатства», таких как гипертония, сердечно-сосудистые заболевания, жировой гепатоз, диабет и т. д., которые серьезно угрожают здоровью человека. Поэтому необходимо начать с изменения рациона питания. Можно руководствоваться «Рекомендациями по питанию для жителей Китая» и советами известных специалистов по традиционной китайской медицине, рационально составляя три приема пищи в день, чтобы снизить риск возникновения заболеваний.

(2) Выбор подходящего метода оздоровления

Здоровый образ жизни представляет собой обширную систему, охватывающую широкий спектр аспектов. Существует множество разнообразных методов оздоровления, и у людей есть большой выбор, но какой из них подходит именно вам? Это зависит от физического состояния каждого человека, а также следует выбирать с учетом индивидуальных особенностей, характера заболевания и времени года. Особенно людям, страдающим хроническими заболеваниями, лучше всего выбирать методы оздоровления под руководством врача. «Метод оздоровления по временам года», пропагандируемый известными специалистами по традиционной китайской медицине, подходит для широкой публики и пользуется большой популярностью, особенно среди людей среднего и пожилого возраста.

Так называемое «здоровый образ жизни в соответствии с четырьмя сезонами» заключается в том, чтобы поддерживать здоровье в соответствии с изменениями холода, жары, тепла и прохлады в весну, лето, осень и зиму: весной и летом укрепляют «ян», а осенью и зимой — «инь». С помощью сезонного оздоровления регулируется баланс «инь» и «ян» в организме, что позволяет телу приспосабливаться к сезонным изменениям «инь» и «ян» и не противоречить естественному ритму неба и земли. В традиционной китайской медицине считается, что «человек и небо — одно целое», то есть человек, небо и земля составляют единое целое. Весна и лето — время наибольшего расцвета энергии Ян, подходящее для укрепления Ян; осень и зима — время сбора и хранения, подходящее для укрепления Инь. Это чрезвычайно важно для жизнедеятельности организма; в противном случае возникает дисбаланс Инь и Ян. Активное продвижение «метода оздоровления в соответствии с четырьмя сезонами» и предоставление рекомендаций по оздоровлению широкой общественности являются крайне необходимыми; следует усиливать информационную работу, чтобы «метод оздоровления в соответствии с четырьмя сезонами» стал частью повседневной жизни людей.

(3) Самосовершенствование и духовное развитие

Самосовершенствование и духовное развитие — традиционный китайский метод оздоровления, содержание которого весьма богато. Некоторые люди занимаются оздоровительным цигун, практикуют тайцзи-цюань или фехтование, а другие — путешествуют по горам и рекам, изучают каллиграфию и живопись, чайный ритуал, слушают музыку и т. д., чтобы возвысить

дух, укрепить сердце, душу и энергию, а также настроить психику, достигая таким образом баланса инь и янь в организме и сохраняя здоровье тела и духа.

(4) Умеренные физические нагрузки

Участвуя в различных спортивных мероприятиях и занимаясь физическими упражнениями, можно регулировать собственное равновесие инь и янь и обрести крепкое здоровье. Следует привлекать и направлять как можно больше людей к занятиям оздоровительным цигун, помогая им регулировать собственное равновесие инь и янь и укреплять тело.

10. Здоровье зависит от поддержания ци и крови

Закон здоровья: для поддержания здоровья необходимо питать ци и кровь; когда ци и кровь циркулируют свободно, болезни не возникают.

В «Сувэнь: Трактат о регулировании меридианов» говорится: «Сердце хранит дух, легкие — ци, печень — кровь, селезенка — плоть, почки — волю, и из этого формируется тело. Когда воля и намерения свободны, они соединяются с костным мозгом изнутри и формируют тело и пять внутренних органов. Пути пяти внутренних органов все исходят из меридианов, по которым циркулируют кровь и ци; если кровь и ци не гармоничны, возникают всевозможные болезни, поэтому необходимо беречь меридианы».

Из этого следует, что оздоровление — это укрепление ци и крови. Западная медицина утверждает, что организму необходимы разнообразные питательные вещества, тогда как с точки зрения традиционной китайской медицины человеческому организму больше всего нужны ци и кровь. Можно сказать, что организм питается именно за счёт ци и крови: когда ци циркулирует, циркулирует и кровь; когда ци застояна, кровь скапливается. При достаточном количестве ци и крови и их беспрепятственном движении человек будет здоров и долгожителен, в противном случае он будет подвержен болезням.

Такие средства, которые высоко ценятся в традиционной китайской медицине, как эжео, красные финики, дунгуй, а также передаваемый из поколения в поколение «Суп из четырёх ингредиентов», служат для восполнения крови; а цигун, тайцзицюань, «Шесть иероглифов» и другие практики используются для регулирования ци. Если ци и кровь находятся в гармонии, у организма естественным образом не возникает проблем. Поэтому мы говорим, что самое важное в оздоровлении — это поддержание ци и крови.

Для поддержания ци и крови необходимо действовать в двух направлениях: во-первых, пополнение — с помощью сна, лекарств и питания следует восполнить недостаток ци и крови, поскольку их достаточное количество является основой здоровья человека. Во-вторых, циркуляция: одного лишь восполнения ци и крови недостаточно, их необходимо донести до всех частей тела, иначе все усилия окажутся тщетными. Это можно сравнить с открытием завода: сначала нужно инвестировать (приобрести лекарства и пищу), затем произвести готовую продукцию (переработать пищу в ци и кровь с помощью селезенки и желудка), а затем транспортировать ее (обеспечить циркуляцию ци и крови). Все предыдущие этапы являются вспомогательными, а только последний является ключом к получению конечного результата (здоровья организма).

Один из четырёх великих мастеров школы Цзиньюань, Чжан Цзихэ, говорил: «Ци и кровь должны свободно циркулировать» — это как раз и означает то же самое. Как же восполнить ци и кровь? Сегодня люди живут в достатке, поэтому первый аспект не требует особого внимания. Напротив, второй аспект всегда игнорировался людьми: словно достаточно просто съесть что-то, чтобы восполнить питательные вещества и обрести здоровье. На самом деле это не так. Ветра, холод, сухость и жар в природе, а также человеческие эмоции — радость, гнев, печаль и восторг — все это влияет на циркуляцию ци и крови, нарушая их естественный ход и сбивая с правильного пути. В результате органы не получают необходимого питания, что приводит к заболеваниям. Поэтому в традиционной китайской медицине говорят: «Гнев повреждает печень, страх — почки».

Что же нам нужно делать, чтобы ци и кровь циркулировали беспрепятственно, не нарушая естественного течения? Здесь речь пойдет о меридианах. Как известно, каналами циркуляции ци и крови являются меридианы. Если ци и кровь циркулируют неровно, они застревают в определённом месте, и в этот момент самое важное — прочистить заблокированный меридиан. Поэтому одним из ключевых понятий в традиционной китайской медицине является «прочистка меридианов». В организме человека имеется 12 основных меридианов и 8 необычных меридианов; при циркуляции ци и крови по разным причинам в каком-либо месте может возникнуть застой.

Как правило, при нажатии на место застоя возникает боль — именно это в традиционной китайской медицине называется «есть боль — значит, нет прохождения». В этом случае самый простой способ — мягко помассировать эти болезненные точки, пока боль не уйдет; как только боль исчезнет, проблема будет решена — это и есть принцип «есть прохождение — значит, нет боли». Любая проблема в организме отражается на меридианах: если где-то возникла проблема, нужно постучать и помассировать соответствующий меридиан, найти болевую точку и массировать её до тех пор, пока боль не уйдёт — и проблема будет решена.

Однако, если не массировать эти болевые точки и не обращать на них внимания, мы, как правило, не ощущаем их (если только застой не достигнет определённой степени). Поэтому нам нужно чаще «общаться» со своим телом в повседневной жизни: во время принятия душа или перед сном помассируйте и погладьте себя — это похоже на то, как руководитель высшего звена в компании должен время от времени обходить все отделы, чтобы выявить потенциальные проблемы и своевременно их устранить, не допуская возникновения последствий в будущем. Однако ко всему нужно подходить с учетом обстоятельств: мы не можем одновременно обойти все горы и вершины, как и не можем уделить внимание всем частям тела в одно и то же время. Поэтому, когда у вас плохое настроение, подумайте о том, что, возможно, в печеночном меридиане возник застой; если вы случайно переели или съели что-то жирное, через два часа после еды помассируйте селезеночный меридиан; если вы устали на работе или испытываете сильный стресс, вечером тщательно помассируйте меридиан сердца... Относитесь к своему телу так же, как к любимому человеку: если оно долго трудилось, нужно найти способ как следует его утешить. Только так все части тела будут охотно служить нам.

Глава 2.

Пища — лучшее лекарство

В Китае есть древняя поговорка: «Пища — это источник жизни человека». Медик Сунь Симао также отмечал: «Основа здоровой жизни — это питание; тот, кто не знает, как правильно питаться, не сможет выжить». В «Внутреннем каноне Желтого императора» также говорится: «Пища, съеденная натошак, является просто пищей, а для больного — лекарством», что отражает идею «общности происхождения лекарств и пищи». «Общность происхождения лекарств и пищи» означает, что многие продукты питания являются лекарствами, и между ними нет чёткой границы. Мудрость оздоровительного образа жизни заключается в профилактике заболеваний до их появления, причём на первом месте стоит питание. Поэтому оздоровительное питание с древних времён и по сей день остаётся самым важным, наиболее близким к повседневной жизни, самым простым в освоении и применении методом оздоровления. Болезни возникают из-за неправильного питания, и чтобы взять свою жизнь в свои руки, необходимо в первую очередь контролировать свой рацион, освоить методы и законы оздоровительного питания и применять их на практике — в этом заключается секрет нашего здоровья и долголетия.

1. Питание: ваш лучший способ лечения

Закон здоровья: здоровье начинается с питания.

Предки китайского народа, стремясь выжить, пробовали сотни видов трав и ели дикие плоды, на основе жизненного опыта осваивая, развивая и создавая теории питания «медицина

и пища имеют одно происхождение, лекарства и пища используются одинаково» и «медицина заключена в пище». В процессе борьбы с природой китайцы осознали, что многие продукты обладают лечебными свойствами, и с древних времён важные принципы традиционной диетологии — «употребление в пищу, питание, лечебное питание и пищевые запреты» — получили широкое применение.

Известные врачи всех эпох оставили множество глубоких высказываний о важности питания:

В период Весны и Осени и Воюющих царств известный врач Пянь Цзе говорил: «Когда у благородного человека возникает болезнь, сначала следует лечить её пищей; если диетотерапия не приносит исцеления, только тогда следует прибегать к лекарствам». Известный врач династии Тан, «король лекарств» Сунь Симао, в молодости имел очень слабое здоровье, но позже изучил медицину и дожил до 102 лет. Он отмечал: «Пища способна изгонять вредные факторы и успокаивать органы, поднимать настроение и освежать дух, питая ци и кровь». Он также сформулировал клиническое правило: «Врач должен понимать источник болезни и, в соответствии с её природой, лечить её с помощью пищи; если диетотерапия не приносит исцеления, только тогда следует назначать лекарства».

С древних времён в Китае уделяли большое внимание питанию, направленному на укрепление здоровья, то есть пополнению и регулированию питательного баланса организма с помощью различных продуктов, включая овощи, зерновые и мясо, в зависимости от состояния здоровья человека. Согласно взглядам традиционной китайской медицины, объективные эффекты пищи имеют сходство с действием лекарственных средств китайской медицины; в древних текстах, таких как «Бенцао», зафиксированы «природа», «вкус», «место действия по меридианам», «функции» и «основные показания» различных продуктов. Например, в «Бенцао ганьму» собрано 1898 видов природных лекарственных средств, среди которых пищевые продукты занимают значительную долю, и подробно описаны их свойства, лечебное действие, показания к применению, противопоказания, дозировка и способ применения. «Бенцао ганьму» было завезено в Японию в начале эпохи Эдо, и изданные под его влиянием труды, такие как «Хоншоку-какан», стали основой для распространения в Японии идеи «лекарство и пища имеют одно происхождение».

Всемирно признанный «отец медицины» Гиппократ ещё в 400 году до нашей эры сказал: «Пища должна быть лекарством, и твоя диета — это твой лучший способ лечения». Это утверждение полностью совпадает с теорией традиционной китайской диетологии «лечение через питание». Спустя более двух тысяч лет современное мировое сообщество диетологов наконец признало правоту его слов. В августе 2001 года в Вене на крупнейшей в мире научной конференции по диетологии — 17-м Международном конгрессе по диетологии — после оживлённых дискуссий был сделан тот же научный вывод: «Пища — лучшее лекарство».

С наступлением XXI века, на фоне стремительного развития науки и техники, способы и средства поддержания здоровья, а также сами представления об этом претерпели огромные изменения. Хотя различные лекарственные препараты уже дают значительный эффект в профилактике и лечении многих заболеваний, но, как гласит пословица, «любое лекарство на три части яд», побочные эффекты химически синтезированных лекарств наносят новый ущерб здоровью людей, а число заболеваний, вызванных медицинским вмешательством, постоянно растёт, что заставляет людей все чаще обращать внимание на профилактику и оздоровительную медицину и возлагать большие надежды на немедикаментозные природные методы лечения.

Поскольку современная медицина все сильнее попадает под контроль производителей медицинского оборудования и фармацевтических компаний, расходы на медицинское обслуживание постоянно растут, и даже развитые страны сталкиваются с серьезными трудностями. Поэтому в 1994 году правительство США приняло «Закон о здоровье и просвещении в обла-

сти пищевых добавок». Если проанализировать исторический контекст, то именно просвещённые деятели американской медицинской общественности осознали огромную научную ценность диетотерапии традиционной китайской медицины — применение пищевых добавок (особенно на основе лекарственных трав) позволяет эффективно профилактировать и лечить заболевания при минимальных затратах, что значительно снижает расходы на здравоохранение. Поэтому США и другие западные страны, стремясь облегчить социальное бремя и сократить расходы на здравоохранение, приняли политику поощрения немедикаментозного лечения заболеваний и широкого использования пищевых добавок для поддержания здоровья. А с началом XXI века международное медицинское сообщество также пришло к убеждению, что многие заболевания человека действительно вызваны несбалансированным питанием. Из этого следует, что внимание к сбалансированному питанию и научно обоснованному рациону является основой здоровья.

2. Рацион питания должен быть научно обоснованным

Правило здоровья: нужно выработать привычку не быть привередливым и не отказываться от определённых продуктов.

В Китае есть старая поговорка: «Пища — это небо для народа», то есть питание — это важнейшее дело в жизни человека. Большинство из нас уделяет особое внимание тому, что и как есть каждый день, и в основном руководствуется соображениями вкуса и питательности, редко же рассматривая выбор и сочетание продуктов с точки зрения принципов оздоровления в традиционной китайской медицине.

Конфуций говорил: «Еда, питье и отношения между мужчинами и женщинами — это великие желания человека». Питание является первостепенным делом для человека, и на протяжении всей жизни организму необходимо постоянно пополнять запасы питательных веществ с помощью пищи.

Давайте сначала ознакомимся с принципами оздоровительного питания Конфуция, представителя конфуцианской школы:

В эпоху Весны и Осени и периода Воюющих царств не только разнообразие продуктов питания стало богаче, но и к питанию уже относились с большой тщательностью; взгляды Конфуция на питание являются весьма показательными. Чжан Дай из династии Мин в «Предисловии к сборнику „Гуйтао“» писал: «В средневековье только Конфуций разбирался во вкусах: он не уставал от изысканной пищи и не уставал от тонко нарезанных блюд; два слова — „изысканность“ и „тонкость“ — уже отражают суть питания. Что касается приготовленной пищи, то он, как правило, не ел то, что было неправильно приготовлено; что касается овощной пищи, то он, как правило, не ел то, что не было в сезон. Эти четыре слова — это «Книга о питании», а также трактат о здоровом образе жизни». Позже Конфуций добился успеха, став старшим министром и верховным судьей государства Лу, и его жалованье составляло «шестьдесят тысяч ду зерна», что в то время считалось большим богатством. Однако Конфуций не вел роскошного образа жизни, несмотря на свое благосостояние, он придавал большое значение питанию и отстаивал принцип: «Еда не может быть слишком изысканной, а нарезка — слишком мелкой», «исключительная тщательность» — это противоположность грубости; «мелко нарезанные кусочки» — это мелко нарезанные кусочки рыбы и мяса; многократное использование слов «не уставать» подчеркивает степень его взыскательности.

Конфуций также утверждал: «Джентльмен не стремится к сытости в еде и к комфорту в жилье». Он требовал: «Учёный, стремящийся к Дао, но стыдящийся носить плохую одежду и есть скромную пищу, не достоин обсуждения». Он считал: «Проводить весь день в сытости, не занимаясь ничем полезным, — как это трудно!»

Конфуций не призывал «стыдиться носить плохую одежду и есть плохую пищу». Понятие «плохая пища» здесь согласуется с современной теорией диетологии о «не отказываться от разнообразия в еде», то есть о научном и сбалансированном составлении рациона. Он также ясно

заявил: «Хотя мяса и много, его нельзя съесть слишком много». Это означает, что, несмотря на обилие мясных блюд на столе, их количество не должно превышать «нормального объема еды».

Это ясно указывает нам на необходимость разумного сочетания основных и вспомогательных продуктов. Только при правильном сочетании основных и вспомогательных продуктов организм может в полной мере усваивать питательные вещества, содержащиеся в продуктах животного происхождения, получая необходимые питательные вещества, что способствует обмену веществ, здоровью и долголетию. Именно в этом заключается секрет долголетия Конфуция, заключающийся в его «канонах питания».

Современные медицинские исследования показывают, что постоянное переедание (особенно избыточное употребление мяса) увеличивает нагрузку на желудочно-кишечный тракт, приводит к недостаточному выделению пищеварительных соков и легко вызывает расстройства пищеварения. Со временем это также приводит к чрезмерному притоку крови к желудочно-кишечному тракту, что вызывает недостаток кровоснабжения важных органов, таких как сердце и мозг, вызывает чувство усталости и негативно сказывается на физическом и психическом здоровье.

Действительно, в настоящее время некоторые люди, считая, что уровень жизни повысился, бесконечно и в избытке употребляют жирную пищу и мясо, в результате чего возникают «болезни богатства». Народная пословица гласит: «Ешь до семи частей сытости». Это означает, что нельзя переедать и наедаться до отвала, поэтому выдвинутый Конфуцием принцип «не стремиться к сытости» как раз отражает концепцию питания «умеренность в еде продлевает жизнь».

Благодаря своим хорошим привычкам и строгим требованиям к питанию Конфуций, несмотря на бедность в детстве и последующий взлет по карьерной лестнице, дожил до почтенного возраста 73 лет. По сравнению со средней продолжительностью жизни людей того времени (V–VI века до н. э.), составлявшей всего около 30 лет, это действительно было «долголетием», и «каноны питания» Конфуция стали секретом его долголетия.

Если древние люди уделяли столь большое внимание рациону питания, то как же нам, современным людям, сделать свой рацион более разумным? Это требует от нас научиться сбалансированному питанию и сбалансированному поступлению питательных веществ. Так называемое сбалансированное питание — это сбалансированность, разнообразие и умеренность. В литературе по традиционной китайской медицине даётся меткое и яркое описание сбалансированного питания: «Пять видов зерновых должны служить пищей, но без бобовых это не принесёт пользы; пять видов мяса приносят пользу в умеренных количествах, но их избыток наносит серьёзный вред; пять видов овощей должны составлять основу рациона — свежие, зелёные, жёлтые и красные; пять видов фруктов должны служить дополнением, стремитесь к небольшим порциям, но часто; если вкус и аромат сочетаются, то их можно употреблять, особенно следует избегать одностороннего питания; в питании важна умеренность, ни в коем случае не допускайте переедания». Эти рассуждения не только имеют высокую практическую ценность, но и с точки зрения современной диетологии являются весьма научными и точными.

Чтобы помочь всем лучше сбалансировать рацион и скорректировать индивидуальную структуру питания, необходимо четко понимать виды продуктов. Диетологи делят продукты повседневного потребления на пять основных категорий: если ежедневно выбирать и употреблять продукты по категориям, можно в основном обеспечить сбалансированное питание. В повседневной жизни люди нуждаются в следующих категориях продуктов:

Первая категория — зерновые. Эти продукты являются основной пищей и главным источником калорий. Поскольку различные зерновые культуры содержат разные питательные вещества, лучше всего сочетать цельнозерновые и рафинированные продукты. Например, утром можно съесть бобовую кашу и булочки, в обед — рис, а на ужин — кукурузные лепешки

с супом из лапши. Не следует длительно и однообразно употреблять какой-либо один вид рафинированных продуктов, таких как белый рис или отбеленная мука.

Вторая категория — продукты, богатые животным белком, включая мясо, птицу, яйца, рыбу и т. д. Взрослому человеку следует потреблять 70–100 г белка в день, что составляет 10–15 % от общей калорийности рациона, из которых 50 г должны приходиться на рыбу и креветок, а 25–50 г — на яйца. Оптимальное соотношение белков в рационе должно составлять: 1/3 — животный белок, 1/4 — белок бобовых, а остальная часть — белок, получаемый из зерновых.

Уровень усвоения животного белка организмом человека, как правило, достаточно высок; например, аминокислотный состав белка яичного белка очень схож с составом сывороточного альбумина человека, поэтому его усвояемость очень высока. Следует отметить, что яйца и молоко не могут заменить питательную ценность мяса. Продукты животного происхождения являются основным источником высококачественного белка, а также источником витамина В12, биотина, никотиновой кислоты, пантотеновой кислоты и тиамина; умеренное употребление мяса способствует развитию мозга. Кроме того, согласно исследованиям, основные заболевания, связанные с недоеданием у человека — различные формы железодефицитной анемии — в большинстве случаев связаны с несвоевременным восполнением запасов железа, а гемовое железо, содержащееся в мясе и субпродуктах, легче усваивается организмом. Однако длительное чрезмерное употребление мяса вредит здоровью мозга и может привести к преждевременному старческому слабоумию. Так сколько же мяса следует употреблять? Откуда взять ответ на этот вопрос? — Ответ кроется в строении зубов и кишечника человека.

Особенности пищеварительной системы человека во всех отношениях резко отличаются от пищеварительной системы плотоядных животных; наиболее близка к ней пищеварительная система всеядных животных. Палеонтологи, определяя рацион животных, обычно в первую очередь анализируют строение зубов. У человека всего 32 зуба, из которых 20 — коренные, предназначенные для измельчения зерна, бобовых и других семян; 8 — резцы, служащие для откусывания фруктов и овощей; и только 4 — клыки, предназначенные для разрывания мяса. Соотношение коренных, резцов и клыков у человека составляет 5:2:1. Исходя из этого, соотношение растительной и животной пищи в нормальном рационе человека должно составлять 7:1. Именно это загадочное соотношение указывает на рациональный рацион человека, который, несомненно, сформировался естественным образом в процессе эволюции человека на протяжении миллионов лет.

Если рассматривать относительную длину кишечника, то у плотоядных животных он короче всего, у всеядных — средней длины, а у травоядных — самый длинный. Это связано с тем, что травоядные животные потребляют большое количество пищевых волокон. По результатам измерений и расчётов соотношение длины кишечника к росту (длине тела) у человека и некоторых млекопитающих выглядит следующим образом: кошка — 4:1, собака — 6:1, человек — 7:1, лошадь — 12:1, свинья — 14:1, корова — 20:1, овца — 27:1. Несложно заметить, что по этому соотношению человек занимает среднее положение, что также свидетельствует о том, что рацион человека должен быть смешанным, с умеренным преобладанием растительной пищи.

Поэтому в сбалансированном рационе доля рыбы, креветок, мяса, птицы и яиц должна быть значительно ниже, чем в западной диете. То есть ежедневное потребление мяса и птицы должно составлять 50–100 г (британские диетологи считают оптимальным количество 85 г в день), при этом следует выбирать нежирное мясо и птицу, такую как курица и утка, а также поощрять употребление рыбы.

Конечно, для повышения усвояемости пищевых белков в организме человека следует обратить внимание на следующие три момента:

① Чем больше разнообразие продуктов в рационе, тем лучше: во всех трёх приёмах пищи следует стремиться к разнообразию, так как это не только повышает аппетит и способствует перевариванию и усвоению пищи в организме, но и обеспечивает полноту аминокислотного состава, что позволяет в полной мере реализовать взаимодополняющий эффект белков.

② Чем дальше друг от друга по филогенетической линии находятся виды продуктов, тем лучше: лучше всего включать в рацион рыбу, мясо, яйца, птицу, молочные продукты, рис, бобовые, овощи, фрукты, цветы, а также грибы и водоросли, комбинируя и смешивая их при употреблении. Сочетание продуктов животного и растительного происхождения способствует повышению питательной ценности белков сильнее, чем сочетание исключительно растительных продуктов.

③ Лучше всего употреблять несколько видов продуктов одновременно.

Третья группа продуктов — бобовые, молочные продукты и их производные. Бобовые богаты белком, ненасыщенными жирными кислотами, лецитином и другими веществами; их белок содержит много лизина, и при совместном употреблении с зерновыми они дополняют друг друга. Бобовые по праву называют «растительным мясом» и «зелёным молоком». Каждому человеку следует ежедневно употреблять 50 г бобовых и 100–200 г молочных продуктов: с одной стороны, это увеличивает поступление кальция, а с другой — способствует укреплению слизистой оболочки желудочно-кишечного тракта. Доля таких продуктов в рационе должна составлять 9,5 %.

Четвертая группа продуктов — овощи и фрукты, которые являются основным источником витаминов, минералов и пищевых волокон для человека. Суточная норма потребления овощей и фруктов обычно составляет около 800 граммов на человека (из которых 4/5 — овощи, 1/5 — фрукты). Желательно, чтобы половину овощей составляли зеленые или цветные листовые овощи; при этом ассортимент овощей должен быть как можно более разнообразным. Если содержание витамина С в свежих овощах недостаточно или его количество значительно теряется при приготовлении, следует соответствующим образом дополнять рацион свежими фруктами или напитками, богатыми витамином С. Существует множество сортов овощей, и их питательная ценность значительно различается; кроме того, в зависимости от съедобной части, оттенка цвета, а также от того, идет ли речь о корне, стебле или листьях, питательные вещества и их содержание также различаются. Поэтому следует регулярно менять сорта или сочетать различные овощи, чтобы добиться эффекта взаимного дополнения питательных веществ.

Фрукты богаты органическими кислотами и различными пищеварительными ферментами, которые способствуют пищеварению, стимулируют аппетит, усиливают перистальтику желудочно-кишечного тракта, способствуют опорожнению кишечника и снижают уровень холестерина. Каждый человек может употреблять 100–200 г свежих фруктов в день; их рекомендуется есть в сыром виде через час после еды. При отсутствии свежих фруктов можно употреблять в сыром виде такие овощи, как редька, огурцы, помидоры и т. д., что также приносит большую пользу здоровью.

Пятая группа продуктов — жиры и масла. Жиры и масла являются источником тепловой энергии, способствуют усвоению жирорастворимых витаминов и являются источником ненасыщенных жирных кислот; кроме того, они являются незаменимыми веществами, улучшающими цвет, аромат и вкус пищи. Растительные масла содержат больше незаменимых жирных кислот, чем животные жиры; в животных жирах больше насыщенных жирных кислот и холестерина, поэтому длительное употребление их в больших количествах может привести к атеросклерозу и сердечно-сосудистым и цереброваскулярным заболеваниям, поэтому их следует употреблять в ограниченных количествах. Исключением является морская рыба, поскольку она содержит некоторые полиненасыщенные жирные кислоты, полезные для организма. Потребление жиров можно рассчитывать из расчета 1 грамм на каждый килограмм веса в день (включая жиры, содержащиеся в продуктах животного происхождения, таких как

мясо, рыба и яйца, а также растительные жиры), при этом следует контролировать максимальную долю жиров в общей калорийности рациона (не более 30 %, лучше 25 %). Исключение составляют люди с избыточным весом, которым необходимо строго контролировать потребление жиров.

Длительный дефицит любого из вышеперечисленных пяти видов продуктов может негативно повлиять на здоровье. Для обеспечения сбалансированного питания следует выработать привычку составлять рацион с учетом научных принципов.

Под рациональным планированием питания понимается разумный подбор и сочетание продуктов с учётом их формы, структуры, химического состава, пищевой ценности и физико-химических свойств. В первую очередь речь идет о качестве рациона — его цвете, аромате, вкусе и внешнем виде; во-вторых — о разнообразии и количестве питательных веществ, чтобы питательные компоненты каждого блюда и различных блюд в каждом приёме пищи гармонично дополняли друг друга, удовлетворяя физиологические потребности человека и обеспечивая сбалансированное питание. Такой подход к составлению рациона можно назвать научным. Существует три принципа научного составления рациона:

① Калорийность трёх приёмов пищи в день должна соответствовать интенсивности труда: следует избегать таких недостатков, как слишком скудный завтрак и слишком обильный ужин. Оптимальное распределение калорий выглядит следующим образом: завтрак составляет 25–30 % от общего суточного количества калорий, обед — 40 %, ужин — 30–35 %. В «Книге земного бессмертия» есть такое стихотворение: «Завтрак должен быть лёгким и ранним, обед — сытным и обильным, ужин — скудным; если так питаться постоянно, то до самой старости не знаешь болезней». Однако в реальной жизни часто возникает такая парадоксальная ситуация: «завтрак — на скорую руку, обед — как-нибудь, ужин — всей семьёй». А научный подход к питанию заключается в том, что «завтрак должен быть полноценным, обед — сытным, а ужин — скудным». Многие люди не соблюдают эти пропорции при планировании трёхразового питания, а используют соотношение 2:4:4 или даже 1:4:5, что приводит к перееданию на ужине, что наносит вред здоровью.

② Интервалы между приёмами пищи должны быть разумными, а количество пищи — умеренным; при этом необходимо соблюдать гигиену питания. Правила о подходящем времени и соотношении приёмов пищи довольно просты для понимания: завтракать нужно тщательно, не переедать на ужине, соблюдать интервал 4–6 часов между приёмами пищи, избегать переедания и переходов от голодания к перееданию.

③ Следует уделять внимание сбалансированности рациона: при сочетании основных и гарнирных блюд необходимо соблюдать кислотно-щелочной баланс, а также баланс между разнообразными и рафинированными продуктами, между сухими и жидкими блюдами; в гарнирах следует соблюдать баланс между сырыми и приготовленными продуктами, а также между мясными и растительными блюдами. Поскольку виды сырья для приготовления пищи и используемые части животных различаются, количество и виды содержащихся в них питательных веществ также различаются; только благодаря научно обоснованному сочетанию можно обеспечить более полный и рациональный набор питательных веществ в каждом блюде. Что касается мясных блюд, то в рационе должны присутствовать как четвероногие животные — свинья, корова, овца (на выбор), так и двуногие — курица, утка, гусь, а также рыба. В рационе должны присутствовать корнеплоды, стебли, листья, цветы и плоды, а также бобовые, грибы и водоросли. Одним словом, питание не должно быть слишком однообразным; достаточно достичь сбалансированности в течение дня или недели.

3. Вегетарианство: совершенно новая концепция питания

Закон здоровья: вегетарианство — это самый естественный путь к долголетию.

С течением времени и развитием общества вегетарианство стало глобальным трендом и совершенно новым образом жизни.

Один эксперт однажды сказал: если вы хотите изменить своё текущее состояние здоровья, попробуйте перейти на вегетарианство. Энергия и здоровье имеют первостепенное значение для каждого из нас. Когда мы чувствуем упадок сил, снижение физической работоспособности, утрату энергии и стремления к достижениям, когда мы больше не справляемся с постоянно растущим объёмом работы, а дел становится всё больше, мы испытываем беспокойство и даже уныние. В такие моменты стоит принять решение и попробовать изменить своё физическое состояние, перейдя на вегетарианство.

Вначале такое изменение даётся с трудом: пищевые привычки и вкусовые предпочтения формируются у человека ещё до 12 лет, и изменить их в возрасте нескольких десятков лет требует огромной силы воли. После того как вы десятилетиями наслаждались различными вкусными мясными блюдами, а теперь должны ежедневно питаться вегетарианской пищей, этому искушению зачастую очень трудно противостоять. Однако в изменении образа жизни самое главное — это настойчивость. Самым сложным является первый месяц: он является первым испытанием, третий месяц — вторым, а через полгода эта привычка станет естественной.

Научно доказано, что вегетарианство — это один из самых полезных выборов для долголетия, профилактики заболеваний, укрепления здоровья, поддержания стройности и снятия стресса. Термин «вегетарианство» происходит от латинского слова «vegetarian», что означает «целостный, свежий, полный жизненной силы». Для современных европейцев вегетарианство означает начало новой эры естественного образа жизни, благотворно влияющего на душевное и физическое здоровье. Многие известные деятели Запада в новейшей истории выбрали вегетарианство; некоторые называют его идеальным выбором в жизни, поскольку придерживаться такого образа жизни позволяет сохранить благородство и сдержанность в современном беспокойном и материалистичном обществе.

Вегетарианство — это самый естественный путь к долголетию, что свидетельствует о его несомненной пользе для здоровья. Вегетарианство очищает кровь и успокаивает эмоции; вегетарианство — самое эффективное и фундаментальное средство для красоты; вегетарианство снижает заболеваемость раком, особенно раком прямой кишки и толстой кишки; вегетарианство снижает риск развития хронических заболеваний, таких как сердечно-сосудистые заболевания, гипертония, диабет и ожирение; вегетарианство способствует увеличению плотности костной ткани и профилактике остеопороза; вегетарианство — отличное средство для похудения; вегетарианство делает мозг более умным; вегетарианство делает характер человека более мягким; вегетарианство наполняет человека энергией; вегетарианство защищает человека от таких заболеваний животного происхождения, как птичий грипп, и т. д.

Обычно выделяют четыре типа вегетарианцев: строгие вегетарианцы питаются исключительно растительной пищей; ово-вегетарианцы, помимо растительной пищи, употребляют яйца, но не молочные продукты; ово-лакто-вегетарианцы, помимо растительной пищи, употребляют яйца и молочные продукты; лакто-вегетарианцы, помимо растительной пищи, употребляют молочные продукты. Выбор того или иного типа зависит от индивидуальных особенностей организма и личных предпочтений.

Самое большое опасение вегетарианцев заключается в том, что длительное вегетарианство может привести к дефициту питательных веществ или несбалансированному питанию. На самом деле, если вегетарианцы умеют правильно сочетать продукты, таких проблем не возникает. Одни эксперты провели анализ белковых показателей крови у двух групп людей — вегетарианцев и невегетарианцев — и обнаружили, что у невегетарианцев средний показатель составлял 6,1–11 г, а у вегетарианцев — 6,6–8,8 г. Уровень белка в крови у вегетарианцев был абсолютно нормальным, а также более сбалансированным и стабильным, чем у невегетарианцев.

Чтобы выбрать вегетарианство, в первую очередь необходимо принять саму идею вегетарианства и укрепить свою уверенность в этом решении — это самое главное. Вам следует

заводить друзей среди вегетарианцев и больше читать книги и статьи на эту тему — это поможет вам противостоять соблазнам мясных блюд и не сдаваться. Каждый вегетарианец испытывает следующее: выбор вегетарианства — один из самых важных поворотов в жизни, с этого момента в жизни открывается новая страница, и появляется иное понимание и восприятие жизни и мира.

Вегетарианство приносит не только изменения в теле и душе, но и новые перемены в сфере удовольствий. Раньше вы каждый день с нетерпением ждали разнообразных блюд, в душе обдумывая, что сегодня захочется рыбы в соусе, завтра — острых куриных крылышек, а послезавтра — ребрышек с репой... После перехода на вегетарианство, поскольку выбор блюд сужается, таких ожиданий и желаний больше не возникает, к еде перестают предъявлять чрезмерные требования, и жизнь становится простой и естественной; естественным образом ваши интересы и удовольствия переключаются на другие сферы.

Решение о переходе на вегетарианство — важный шаг для здоровья на всю жизнь, и к нему нужно относиться со всей серьезностью.

4. Простая еда и слабый чай — лучшее для здоровья

Закон здоровья: в питании не стоит делать акцент на изысканности блюд, нужно уметь сочетать простые и изысканные продукты — простая еда и скромный чай наиболее полезны для здоровья.

С повышением уровня жизни населения нашей страны рацион питания людей претерпел значительные изменения, и теперь нас преследуют такие проблемы, как ожирение, диабет, гипертония, гиперлипидемия, а также сердечно-сосудистые и цереброваскулярные заболевания — все они связаны с избыточным потреблением питательных веществ и являются «болезнями, вызванными питанием».

В то время как наши основные продукты питания превращаются из грубых в рафинированные, развитые страны решительно идут в обратном направлении — к ностальгии по переходу от рафинированных к грубым продуктам. В США цельнозерновые и овощи занимают основание «Пищевой пирамиды», что по сути соответствует китайской поговорке «Простая еда и простой чай — залог здоровья».

Сообщается, что в 2002 году заболеваемость диабетом в Пекине, Шанхае и других городах превысила 6 %. Несомненно, эта ситуация связана с «вестернизацией» рациона питания населения, одной из причин которой стало проникновение «западного фаст-фуда» в Китай и его стремительное распространение; неверные ориентиры «западного фаст-фуда» нанесли серьезный удар по традиционным пищевым привычкам. Западный фаст-фуд характеризуется «тремя высокими показателями» (то есть высоким содержанием белка, жира и калорий) и «тремя низкими показателями» (то есть низким содержанием минералов, витаминов и пищевых волокон) и признан международным сообществом диетологов «нездоровой пищей».

«Болезни цивилизации» — это группа взаимосвязанных и взаимообусловленных метаболических синдромов, а именно: ожирение, диабет, гипертония, гиперлипидемия и сердечно-сосудистые и цереброваскулярные заболевания; некоторые называют их «синдромом пяти болезней». Это группа «болезней благополучия», тесно связанных с избыточным потреблением питательных веществ, которые формируются в результате накопления нездоровых пищевых и жизненных привычек. Раньше они чаще встречались у людей среднего и пожилого возраста, но в настоящее время возраст их возникновения постоянно снижается, и эти заболевания, а также их осложнения, стали главными угрозами для здоровья человечества.

Взгляды на питание древнего мудреца Конфуция являются типичным примером.

В книге «Ицзин» Цао Чэньдуна из династии Цин приводится отрывок из «Люши Чунцю»: «Царь Вэнь любил есть маринованный аир. Узнав об этом, Конфуций съедал его, втягивая шею. Только через три года он смог привыкнуть к этому вкусу».

Эта история может показаться немного смешной, но раз это полезно, зачем бояться, что над тобой будут смеяться? Как известно, корень аира горький и очень невкусный. Поэтому Конфуций, сгорбив шею (как будто ему было неприятно), ел его три года, прежде чем привык. Однако, согласно записям в «Книге о сыновней почтительности»: «Аир улучшает слух». Это объясняет, почему Конфуций ел аир. Из этого видно, что принцип Конфуция «еда должна быть изысканной, а нарезка — мелкой» был направлен не столько на «хороший вкус», сколько на питательную ценность, то есть на оздоровление.

Традиционная структура питания китайского народа делает акцент на «сбалансированном питании и диалектическом подходе к еде». В древней пословице говорится: «Пять видов зерна служат пищей, но без бобовых питание будет неполноценным». В пяти видах зерна и других злаках не хватает лизина, а добавление бобовых, богатых лизином, уравнивает этот недостаток. «Пять видов мяса — в меру полезны, но в избытке наносят немалый вред» — это означает, что мясо следует употреблять в умеренных количествах, так как его избыток вреден для здоровья. «Пять видов овощей должны быть в изобилии: свежие, зеленые, желтые и красные» — это подчеркивает необходимость употреблять овощи в больших количествах, причем свежие и разных цветов. Зеленые овощи содержат хлорофилл, желтые — каротин, а красные — ликопин. Овощи занимают важное место в истории китайской кулинарной культуры, и в китайском народном мудрости существует поговорка: «В пище не может не быть зелени». Зелёные овощи богаты природным хлорофиллом, который по структуре чрезвычайно похож на содержащий железо гемоглобин в организме человека; диетологи образно называют эти два вещества «близнецами». В последние годы было проведено множество исследований фармакологического действия хлорофилла, в ходе которых было обнаружено, что он обладает широкой лекарственной ценностью и считается «природным средством долголетия».

Традиционная китайская медицина подчеркивает принцип «лечить не болезнь, а её признаки»: вложив один юань в профилактику заболеваний, можно сэкономить десятки тысяч юаней на медицинских расходах, поэтому всем необходимо понять, что «профилактика важнее лечения».

Множество данных эпидемиологических исследований по всему миру показывают, что употребление умеренного количества овощей и фруктов может снизить заболеваемость раком и сердечно-сосудистыми заболеваниями. Из этого следует вывод, что рацион с высоким содержанием жиров и низким содержанием пищевых волокон в определенной степени повышает риск возникновения так называемых «болезней цивилизации» и хронических болей, а соблюдение традиционной структуры питания китайского народа имеет огромное значение для обеспечения здоровья и профилактики «болезней цивилизации». Профилактику и лечение болезней следует начинать с питания.

Ли Шичжэнь в предисловии к разделу «Овощи» в «Компендиуме материалов по лекарственным растениям» писал: «Пять видов овощей служат для насыщения, поэтому они дополняют энергию зерновых и устраняют застой». В прошлом, поскольку в народе существовало поговорка «овощи — это пропитание на полгода», некоторые люди ошибочно считали овощи пищей бедняков, что, несомненно, было неверно. В последние годы у многих жителей крупных городов и экономически развитых регионов рацион питания «вестернизировался», потребление овощей заметно сократилось, и именно это стало причиной широкого распространения «болезней цивилизации».

В 70-е годы XX века просвещённые деятели американской медицины и диетологии не могли не задаться вопросом: почему в США, где люди живут в достатке, медицинские условия превосходны, а медицинские технологии передовые, заболеваемость раком и сердечно-сосудистыми заболеваниями намного выше, чем во многих отсталых развивающихся странах? Впоследствии в ходе масштабных исследований, посвященных образу жизни, было обнаружено, что жители бедных развивающихся стран, несмотря на потребление большого количества ово-

щей, фруктов, зерновых и других растительных продуктов, обладают более высокой устойчивостью к раку и сердечно-сосудистым заболеваниям; напротив, американцы, для которых мясо является основным продуктом питания, а овощи — лишь дополнением, сталкиваются с массовым распространением «болезней цивилизации». Обширные данные эпидемиологических исследований по всему миру также показывают, что употребление умеренного количества овощей и фруктов может снизить заболеваемость раком и сердечно-сосудистыми заболеваниями. На основании этого был сделан вывод, что рацион с высоким содержанием жиров и низким содержанием пищевых волокон в определенной степени повышает риск развития так называемых «болезней цивилизации» и рака.

В народе существует множество пословиц о питании. Жители Нанкина часто говорят: «Три дня без зелени — и перед глазами появятся звездочки», что наглядно описывает вред от снижения потребления овощей. Мы часто говорим: «Простой чай и скромная еда, зелень и тофу — залог здоровья». Многие долгожители в нашей стране питаются преимущественно цельнозерновыми продуктами, а их рацион отличается разнообразием и обилием.

5. Диалектический подход к питанию: питание в соответствии с «болезнью»

Правило здоровья: питаться целенаправленно, исходя из особенностей своего конституционального типа.

Суть диалектического питания заключается в том, чтобы люди понимали свойства и полезные свойства различных продуктов и питались с учётом своего конкретного физического состояния, а не руководствовались общими представлениями о «питательности»: есть яйца, потому что они питательны, или пить молоко, потому что в нём много белка. Повышение эффективности пищи, укрепление физической силы и иммунитета, эффективная профилактика заболеваний и содействие выздоровлению — вот суть «диалектического питания». Применяя этот метод, сначала следует с помощью традиционной китайской медицины определить конституцию и функциональное состояние органов, а затем, с помощью современных методов медицинского обследования, оценить общее состояние здоровья тканей и органов организма. На каждом приеме пищи следует подбирать подходящие продукты в разумных количествах, используя их свойства и лечебные эффекты для укрепления здоровья, чтобы достичь двойного эффекта — питания и лечения.

Каждый продукт питания обладает своими особенностями и полезными свойствами, а также имеет определенный уровень кислотности или щелочности. При употреблении их следует целенаправленно сочетать, постоянно поддерживая в организме благоприятный слабощелочной уровень pH крови, чтобы клетки могли нормально расти, получая питание из качественной крови, что способствует уменьшению количества свободных радикалов, профилактике клеточных патологий и эффективному снижению частоты возникновения многих заболеваний, особенно хронических. Поскольку конституция, пищевые привычки и условия жизни у каждого человека индивидуальны, большинство людей в настоящее время выбирают довольно примитивные подходы к здоровому питанию. Например, яблоки, несмотря на свою пользу для организма, у людей с нарушенной работой желудочно-кишечного тракта могут замедлять перистальтику кишечника, вызывая вздутие живота или запор. Простое следование некоторым рекомендациям по питанию может привести к двойному вреду из-за неправильного питания.

При приеме пищи следует уделять особое внимание особенностям конституции. Людям с «горячей» конституцией следует по возможности избегать острых, «сухих» и «жарких» продуктов, а также орехов, семян и бобовых; людям с «холодной» конституцией следует по возможности избегать слишком холодных, «холодных» и трудноперевариваемых продуктов, а также не следует употреблять в больших количествах сырые продукты; людям с нарушениями работы пищеварительной системы следует по возможности избегать раздражающих, «сухих» и «жарких» продуктов, а также трудноперевариваемых блюд; людям с нарушениями сердечной

функции следует по возможности избегать продуктов, повышающих вязкость крови, вызывающих перегрев, с высоким содержанием жиров и белков; людям с нарушениями дыхательной системы следует по возможности избегать продуктов, повышающих вязкость крови, вызывающих перегрев, с высоким содержанием жиров и способствующих образованию мокроты и влаги; людям с конституцией «избытка» рекомендуется употреблять больше очищающих, с низким содержанием жиров и белков продуктов, стараться не есть, пока не почувствуете голод, и есть только тогда, когда проголодаетесь; Людям с «дефицитным» конституциональным типом рекомендуется применять метод «есть мало, но часто», обеспечивая сбалансированное и полноценное питание, и немедленно восполнять энергию при появлении чувства голода, даже посреди ночи, иначе на следующий день состояние слабости усугубится; людям с избыточным весом следует придерживаться полноценного, но сбалансированного питания, стараться есть как можно меньше, уменьшать объем пищи, чтобы уменьшить объем желудка, и следовать принципу «не есть, пока не проголодаешься, а когда проголодаешься — ешь», при этом каждый раз не наедаться более чем на семь десятых сытости, и даже не допускать ощущения сытости.

На протяжении долгого времени многие эксперты пропагандировали метод питания с фиксированным графиком и фиксированными порциями. В настоящее время международные эксперты в области борьбы со старением предлагают новый метод питания, заключающийся в возвращении к первобытному образу жизни, как в эпоху человекообразных обезьян: есть, когда добыли пищу, и не есть, когда не добыли. Эксперты считают, что многие заболевания человека являются следствием неправильного питания и переедания.

В питании также следует уделять особое внимание способам приготовления пищи. Наиболее подходящими способами приготовления являются: варка, тушение и жарка. При варке следует по возможности использовать чистую воду, а не животные жиры или большое количество приправ, чтобы не повышать вязкость крови и не увеличивать количество вредных для организма веществ. При тушении можно добавлять бобовую пасту, соевый соус или другие продукты и приправы, полученные в результате естественного брожения. Большинство ферментированных продуктов богаты пищеварительными ферментами и различными витаминами, что очень полезно для организма. При жарке старайтесь использовать метод «жарки на холодном масле», избегая высокой температуры, при которой масло и продукты подвергаются сильной обжарке, что приводит к образованию «сухого тепла». Лучше одновременно положить в сковороду масло и вымытые, нарезанные продукты, обжарить до нагрева, а затем добавить необходимое количество соли.

Кроме того, следует соблюдать следующие принципы питания:

① Всегда следите за сбалансированным и полноценным потреблением различных питательных веществ, разнообразьте рацион, старайтесь употреблять как можно больше натуральных продуктов и избегайте некачественных продуктов или тех, которые не подходят вашему организму.

② В каждом приёме пищи следует употреблять больше щелочных продуктов, таких как спелые овощи и фрукты, которые богаты питательными веществами и помогают поддерживать слабощелочной тип конституции.

③ Овощи и фрукты лучше всего употреблять в сыром виде, но не в чрезмерных количествах. Только при умеренном потреблении можно достичь желаемого эффекта; людям с «холодным» конституциональным типом или во время менструации не рекомендуется употреблять сырые овощи.

④ Ростки богаты активными белками и ферментами, способствующими пищеварению и усвоению аминокислот белков; их можно употреблять регулярно, но не следует превышать допустимую норму.

⑤ Грибы и водоросли обладают особыми питательными свойствами; их рекомендуется употреблять 2–3 раза в неделю, а также время от времени в умеренных количествах для укрепления здоровья и восстановления после болезни.

⑥ Бобовые и зернобобовые необходимо употреблять в вареном виде; большинству людей их можно есть регулярно, однако косточковые плоды, бобовые и семена не следует употреблять часто или в больших количествах, иначе это может вызвать перегрев организма.

⑦ Пищу рекомендуется готовить с минимальным использованием масла и соли, но полностью отказываться от них нельзя, иначе организм ослабнет; по возможности готовьте блюда на холодном масле или варите на пару; такие способы приготовления, как жарка, запекание и обжаривание, ухудшают качество пищи и способствуют образованию вредных веществ.

⑧ Питание не должно быть однообразным; нельзя употреблять пищу в избыточных количествах, не следует допускать чрезмерного голодания, а тем более переедания или ощущения переполнения желудка; следует ограничить употребление острых и раздражающих продуктов, избегать слишком твердой и трудноперевариваемой пищи, а также не употреблять слишком горячие или слишком холодные блюда.

Одним словом, следует грамотно использовать свойства и полезные качества продуктов, подбирать рацион в соответствии с потребностями своего организма, избегать ошибочного питания, вредного для здоровья, и употреблять больше натуральных, экологически чистых продуктов, которые благотворно влияют на ваш организм и способствуют его восстановлению.

6. Диета способствует долголетию

Закон здоровья: умеренность в еде благотворно влияет на здоровье.

Как гласит пословица: «Меньше ешь — дольше живи», «Ешь до восьми частей сытости — и врач не понадобится». Как правило, долгожители всех времён уделяли большое внимание умеренности в питании.

Умеренность в питании означает, что приёмы пищи должны быть регулярными и количественно сбалансированными, без переедания и голодания. Пословица «Если есть вдвое больше, чем нужно, это вредит желудку и кишечнику» показывает, что невнимательное отношение к питанию наносит организму большой вред. Умеренность в питании и умеренное потребление пищи с давних времён ценились древними врачами.

Путь к долголетию заключается в укреплении здоровья; основа укрепления здоровья — в питании, а умеренность в еде занимает важное место в диетотерапии. Наш древний мудрец Конфуций когда-то сказал: «Не стремитесь к сытости». В «Внутреннем каноне Желтого императора» говорится о людях древнейших времен: «Они доживали до конца своего естественного срока, уходя из жизни в возрасте более ста лет», и одним из их главных секретов был умеренный прием пищи и регулярный режим дня, при котором уделялось особое внимание умеренности и сдержанности в еде, а также требовалось соблюдать регулярность приёма пищи. Следует дожидаться появления легкого чувства голода перед приемом пищи; при этом нужно питаться умеренно, не переедать и тем более не допускать обжорства. Ведь «если количество пищи удваивается, это наносит вред желудку и кишечнику». В книге «Донугу Цзюйянь» написано: «У тех, кто много ест, возникает пять недугов: во-первых, частый стул; во-вторых, частое мочеиспускание; в-третьих, нарушение сна; в-четвертых, тяжесть в теле, мешающая самосовершенствованию; в-пятых, частые проблемы с пищеварением».

В древнем трактате «Яншань бицзи» также говорится: «Тот, кто умеет заботиться о здоровье, ест, когда почувствует голод, но не досыта; пьет, когда почувствует жажду, но не перусердствуя. Ешьте часто и понемногу, не ешьте много за один раз». Литератор эпохи Сун Су Дунпо не только достиг высоких успехов в литературе, но и глубоко изучал науку о здоровом образе жизни. Он написал более 20 статей, посвящённых этому вопросу, в том числе «Трактат о здоровом образе жизни» и «Стихотворение о здоровом образе жизни»; потомки собрали эти

работы в сборник «Сборник Су Дунпо о здоровом образе жизни». В этой книге рассматриваются различные аспекты здорового образа жизни, и питание занимает в ней важное место.

Одной из известных цитат из книги является фраза: «Ешь, когда проголодался, и останавливайся, пока не насытился». То есть, есть следует только тогда, когда чувствуешь голод, а когда чувствуешь, что почти насытился, нужно прекратить есть, чтобы не перегружать желудок и кишечник. Однажды его близкий друг Чжан Э попросил Су Дунпо написать надпись. После того как Су написал надпись, он напутствовал Чжан Э: ««Если есть, когда проголодался, то даже простые овощи превосходят восемь деликатесов; а когда уже наелся, то даже если перед тобой полно мясных деликатесов, ты будешь бояться, что их не успеешь убрать». Кроме того, он также призывал есть больше овощей и фруктов: «Если в течение всего года питаться овощами, то даже обильное питание из пшеницы и мяса не сможет с этим сравниться».

В другом древнем трактате «Фэнши Цзиньнань Милу» также говорится: «Правило правильного питания: лучше съесть меньше, чем переест; лучше остаться голодным, чем наесться досыта, ... лучше есть горячее, чем холодное ... лучше есть мягкое, чем твёрдое».» В общем, в древних китайских медицинских трактатах содержится множество рассуждений о умеренности в еде — это ценный опыт наших предков. Современные диетологи также дают нам достаточно оснований для этого, и «эффект Макка» особенно наглядно иллюстрирует эту точку зрения.

В 1930-х годах профессор-диетолог Клайд Макка из Корнельского университета в США провёл эксперимент на животных. Он разделил белых мышей на две группы — А и Б. Обе группы получали необходимое питание, включая белки, жиры, углеводы, витамины, минералы и т. д., однако мышам из группы А ограничивали потребление калорий, а мышам из группы Б не накладывали никаких ограничений — они могли питаться свободно и ежедневно наедаться досыта. В результате у мышей группы Б рост костей прекратился через 175 дней, тогда как у мышей группы А кости продолжали медленно расти в течение 300, 500 и даже 1000 дней. Все мыши группы Б погибли менее чем через два с половиной года; мыши группы А же прожили 3–4 года, причём заболеваемость у них была гораздо ниже. Это, безусловно, можно назвать важным открытием.

К сожалению, в то время результаты исследования профессора Макка не привлекли внимания научного сообщества, и дело затянулось на более чем 30 лет. В конце 1960-х годов американский геронтолог Марк Денно кормил две группы белых мышей кормом, содержащим 22 % белка и 5 % растительного масла. Мышам из группы А ежедневно давали такой корм, содержащий 20 ккал, — это была группа с нормальным рационом; мышам из группы Б же ежедневно давали только 10 ккал этого корма, что составляло лишь половину от рациона группы А, — эту группу называли группой получавших ограниченное питание. Результаты наблюдений показали, что у мышей из группы получавших ограниченное питание средняя продолжительность жизни у 2/3 особей значительно увеличилась. Самая длительная продолжительность жизни превысила показатель мышей из группы с нормальным рационом более чем в 2 раза.

Это не единичный случай: доктор Барбара Хансен из Университета Мэриленда также провела эксперимент, доказавший, что ограничение питания продлевает жизнь. На протяжении 15 лет она изучала влияние ограничения питания на продолжительность жизни макаков. К 1994 году были получены результаты исследования: среди обезьян питавшихся без ограничений половина уже умерла, тогда как среди обезьян получавших ограниченное питание умерли только 12,5 %.

Почему ограничение питания способствует долголетию? Соответствующие научные исследования указывают, что при условии обеспечения необходимого количества белков, витаминов, минералов и других питательных веществ низкокалорийная диета позволяет предотвратить множество заболеваний, укрепить здоровье и способствовать долголетию. Такая низкокалорийная диета, особенно с низким содержанием жиров (1 г жира выделяет больше калорий, чем 2 г белков или углеводов), эффективно снижает уровень липидов в крови, пони-

жает артериальное давление и предотвращает атеросклероз. Таким образом, удастся эффективно предотвратить возникновение многих заболеваний, таких как гипертония, стенокардия, инфаркт миокарда, церебральный тромбоз, кровоизлияние в мозг и т. д., а также предотвратить ожирение, диабет, жировую дистрофию печени, цирроз печени, холецистит, желчнокаменную болезнь и другие заболевания, а также снизить заболеваемость некоторыми видами рака, такими как рак толстой кишки, рак желчного пузыря, рак поджелудочной железы, рак яичников и т. п.

Профессор Хироши Омура из Университета Кюсю в Японии на протяжении многих лет занимается исследованиями в области геронтологии. В своём докладе он отмечает, что после обильного приёма пищи уровень вещества в мозге, называемого «фактором роста фибробластов», увеличивается в десятки тысяч раз по сравнению с уровнем до еды. Это вещество способствует пролиферации эндотелиальных клеток капилляров и жировых клеток, ускоряет атеросклероз мозговых сосудов, приводит к преждевременному старению мозга, снижению памяти и даже имеет определённую связь с развитием старческого слабоумия. Профессор Хироши Омура отмечает, что на данный момент не существует эффективных лекарственных средств, способных контролировать повышение уровня «фактора роста фибробластов» при переизбытке. Однако вполне возможно, ограничивая количество потребляемой пищи, снизить выработку этого фактора в головном мозге, отсрочить атеросклероз мозговых сосудов и старение мозга.

Цель питания человека заключается в обеспечении здоровья и выживания, однако с развитием материального мира пищевые привычки людей претерпевают огромные изменения: люди едят уже не для удовлетворения физических потребностей, а ради вкусовых ощущений. Зачастую мы потребляем избыточное количество пищи, и эта избыточная часть часто не успевает своевременно перевариваться, задерживается в желудке и кишечнике, вызывая образование большого количества токсинов. Поэтому во время каждого приема пищи не следует переполнять желудок; самый здоровый подход — съесть чуть больше половины того, что хочется, то есть, как принято говорить, «наедаться на семь частей».

Говоря о сдержанности в еде, следует также отметить, что это не означает, что чем меньше вы едите, тем лучше. Сдержанность в еде должна основываться на обеспечении полноценного питания, при этом особое внимание следует уделять сокращению потребления животных жиров, сахара и крахмалистых продуктов. Например, японские медики, исследуя связь между старческим слабоумием и питанием, отмечают, что в среднем и пожилом возрасте одностороннее питание или переизбыток, особенно чрезмерное употребление сладкого и соленого, а также переизбыток, могут привести к старческому слабоумию. Среди пациентов, проходящих лечение от слабоумия, большинство страдают ожирением и с молодости имеют привычку переедать и увлекаться сладостями.

В целом необходимо соблюдать разумную диету, питаться по расписанию и в определённых количествах, избегать переизбытка и выработать научно обоснованные и регулярные пищевые привычки.

7. Питайтесь в соответствии с «четырьмя свойствами» и «пятью вкусами» продуктов

Правило здоровья: питание в соответствии с «четырьмя свойствами» и «пятью вкусами» продуктов позволит вам питаться более рационально и здоровее.

Еще в древнем Китае существовало представление о «едином происхождении лекарств и пищи»: многие продукты являются одновременно и лекарствами. Древние медики применяли теорию «четырёх свойств» и «пяти вкусов» традиционной китайской медицины к продуктам питания, что позволяло лечить многие заболевания.

(1) «Четыре свойства» пищи

Под «четырьмя свойствами» понимаются: холодное, прохладное, тёплое и горячее. Если добавить к ним «нейтральное» свойство (ни холодное, ни тёплое), то их можно назвать «пятью

свойствами». Классификация продуктов по их свойствам — это традиция, характерная исключительно для Китая. «Свойства» продуктов обобщены на основе реакций, возникающих при воздействии пищи на организм человека, и соответствуют эффекту от их употребления. Этот эффект в основном отражается в полезных свойствах, но может проявляться и в виде побочных эффектов. Знание пяти свойств продуктов позволяет людям ориентироваться в том, что следует и чего не следует есть.

Согласно теории традиционной китайской медицины, большинство продуктов, способных лечить тепловые синдромы, относятся к холодной или прохладной природе, однако продукты холодной и прохладной природы имеют побочный эффект, заключающийся в подавлении и повреждении «ян-энергии» организма. Например, маш, арбуз, зимняя дыня, горькая дыня, ламинария, белая редька, бананы и другие продукты обладают в основном действием, очищающим от жара и устраняющим огонь; их рекомендуется употреблять в больших количествах людям с симптомами жара или избытком огня (вода побеждает огонь), однако они противопоказаны людям с недостатком «ян-энергии» и конституцией «дефицита и холода».

Напротив, большинство продуктов, способных лечить «холодные» синдромы, относятся к категории «теплых» или «горячих». Например, баранина, перец чили, имбирь, зеленый лук, чеснок, алкоголь и другие продукты в большинстве своем обладают свойством рассеивать холод и согревать желудок; их рекомендуется употреблять людям с симптомами холода или с конституцией «дефицит тепла и избыток холода», но они противопоказаны людям с заболеваниями, связанными с жаром, или с конституцией «дефицит инь и избыток огня». Продукты «нейтральной природы» — это продукты с относительно сбалансированными свойствами, например, морковь, черная фасоль, кукуруза, арахис, свинина, говядина, молоко, яйца, виноград, инжир, белый сахар и т. д. Судя по статистическим данным по более чем 300 распространенным продуктам, продукты с нейтральной природой преобладают и подходят для повседневного употребления. Ниже мы классифицируем распространенные продукты в соответствии с их «природой»:

① Холодные: арбуз, горькая тыква, зимняя дыня, банан, сахарный тростник, водяной шпинат, ламинария, морская капуста, побеги бамбука, хурма, карамбола, капуста, крабы, соль, грибы муэр, грейпфрут, помидоры.

② Прохладные: огурец, белая редька, шпинат, сельдерей, баклажан, лебеда, маш, тофу, груша, яблоко, мандарин, апельсин, клубника, биба, хризантема, пшеница, утиные яйца, утиное мясо, кроличье мясо.

③ Теплые: клейкий рис, овес, грецкие орехи, батат, баранина, курица, говяжий желудок, свиной желудок, свиная печень, креветки, угорь, оленина, белый амур, черепаха, змеиное мясо, ветчина, морской огурец, морской дракон, морской конек, капуста, тыква, папайя, личи, красные финики, каштаны, лимон, кокос, лонган, гранат, абрикосы, чёрные сливы, персики, цитрусовые плоды «рука Будды», боярышник, зелёный лук, чеснок, репчатый лук, имбирь, саренд, фенхель, вино, уксус, кофе, коричневый сахар, патока, цветы камелии, корневище корневищного гриба, женьшень, дунгуй, хошоуу, хризантема.

④ Горячие: перец чили, перец.

⑤ Нейтральные: рис джонг, кукуруза, кунжут, соя, чёрная фасоль, красная фасоль, чечевица, картофель, арахис, гинкго, семена лотоса, говядина, свинина, яйца, мясо голубя, перепела, куропатки, молоко, гнездо ласточки, мёд, мясо черепахи, мясо мягкотелой черепахи, сушеные гребешки, угря, голянь, карась, окунь, голавль, лилия, оливки, белый песчаный лосось, виноград, белые грибы, листья лотоса, ананас, дикий ямс, ягоды лифчи, морковь, китайская капуста, таро, гриб «голова обезьяны», китайская капуста, чёрная слива, медуза, плоды водяного ореха.

(2) «Пять вкусов» пищи

«Пять вкусов» — это пять вкусовых качеств пищи: острый, сладкий, кислый, горький и соленый. На самом деле существуют еще и «невывраженный» и «терпкий» вкусы, но обычно принято относить «невывраженный» вкус к сладкому, а «терпкий» — к кислому. В традиционной китайской медицине понятие «пяти вкусов» имеет два аспекта: во-первых, это конкретные вкусовые ощущения от пищи, то есть ее вкус; во-вторых, это абстрактное понятие, характеризующее свойства пищи, то есть ее действие.

Согласно теории традиционной китайской медицины, острый вкус включает в себя остроту и аромат, он обладает действием, рассеивающим ветер и холод, а также стимулирующим ци и кровообращение; к нему относятся, например, имбирь, зеленый лук, вино, перец, острый перец, лепестки розы и т. д. Помимо сладкого вкуса, который ощущается во рту, в традиционной китайской медицине считается, что сладкий вкус также обладает тонизирующим и укрепляющим действием; к нему относятся, например, красные финики, тыква, виноград, патока, а также мясо и субпродукты многих животных; сладковато-пресный вкус обладает мочегонным и выводящим влагу действием; к нему относятся, например, просо, зимняя дыня и т. д.; Кислый вкус включает в себя кислый и терпкий привкусы, обладает вяжущим и укрепляющим действием, способен останавливать потоотделение и диарею; например, лимон, черная слива (кислый слив), уксус и т. д.; горький вкус обладает действием, очищающим от жара и устраняющим огонь, а также высушивающим влагу, например, горькая тыква, ферментированные соевые бобы, цветы акации и т. д.; соленый вкус обладает действием, смягчающим твердые образования и рассеивающим узелки, а также увлажняющим и стимулирующим дефекацию, способен лечить мокротные узелки и запоры. Продукты с соленым вкусом — это в основном морепродукты и некоторые виды мяса, например, соль, ламинария, водоросли, крабы, морские огурцы и т. д. Различные вкусы оказывают различное воздействие.

① Острый вкус (перечный) — обладает рассеивающим действием, способствует циркуляции ци и крови. Чаще всего используется для лечения поверхностных симптомов. Наиболее типичными представителями являются имбирь, зеленый лук, белая редька, репчатый лук, сельдерей, перец чили и алкоголь и т. д.

② Сладкий вкус — обладает тонизирующим, гармонизирующим и успокаивающим действием. Обычно используется для лечения синдромов дефицита. К ним относятся: мед, помидоры, лоза, бамбуковые побеги, картофель, чечевица, морковь, китайская капуста, зимняя дыня, огурцы, тофу, деревянные грибы, лоханго, чёрный кунжут, инжир и лилия и т. д.

③ Кислый вкус — обладает вяжущим и укрепляющим действием. Используется для лечения таких симптомов, как потливость при дефиците, диарея, частое мочеиспускание и потливость. К таким продуктам относятся уксус, черная слива, папайя, мандарин, апельсин, боярышник, помидоры и оливки и т. д.

④ Горький вкус — обладает действием, очищающим от жара, устраняющим огонь, высушивающим влагу, опускающим ци и обезвреживающим токсины. Используется для лечения состояний, связанных с жаром и влагой. К таким продуктам относятся горькая тыква, чай, вино, уксус, кожура мандарина, лилия и гинкго и т. д.

⑤ Соленый вкус — обладает действием размягчения твердых образований и рассеивания узелков, слабительным действием, а также укрепляет инь и кровь. Используется для лечения лимфатических узлов, мокротных узелков, уплотнений в животе, запоров, вызванных скоплением жара, а также синдромов дефицита инь и крови. К таким продуктам относятся соль, ламинария, водоросли, медузы, речные улитки и мидии.

Пять вкусов пищи также имеют определённую связь с пятью внутренними органами. Как правило, острый вкус воздействует на лёгкие, сладкий — на селезенку, горький — на сердце, кислый — на печень, а соленый — на почки. Поэтому при проведении диетотерапии следует выбирать подходящие продукты в зависимости от конкретного заболевания. Клиническая практика показывает, что при заболеваниях сердца и почек следует избегать соленого вкуса,

при заболеваниях селезенки и желудка — кислого, при заболеваниях печени — острого, а при заболеваниях легких — горького; беременным, пожилым людям и детям рекомендуется несоленая пища, при заболеваниях с повышенной температурой — горький вкус, при необходимости очищения организма — несоленая пища, а для укрепления организма — сладкий вкус.

«Пять вкусов» пищи тесно связаны с пятью внутренними органами. Согласно теории традиционной китайской медицины, «пять вкусов распределяются следующим образом: кислый — к печени, острый — к лёгким, горький — к сердцу, солёный — к почкам, сладкий — к селезенке» (см. «Сувэнь: глава «Сюаньмин о пяти энергиях») — разные вкусы по-разному воздействуют на пять органов внутренних органов человека; гармония пяти вкусов и правильное составление рациона способствуют пищеварению и усвоению пищи, питают органы, сухожилия, ци и кровь, что благотворно сказывается на здоровье. Если же вкус пищи слишком однобок, это приводит к дисбалансу пяти органов и наносит вред здоровью.

В традиционной китайской медицине также считается, что в силу различий в природе и вкусе пищи она по-разному воздействует на различные части пяти органов и шести внутренних органов человека. Например, груша в основном очищает легкие от жара, банан — толстый кишечник; каштаны укрепляют почки и сухожилия, укрепляют желудок и останавливают диарею; мякоть лонгана укрепляет сердце и селезенку, лечит сердцебиение, бессонницу и забывчивость.

Таблица соответствий пяти вкусов, пяти органов и пяти элементов:

Пять вкусов: кислый, горький, острый, горький, солёный, сладкий

Пять органов: печень, лёгкие, сердце, почки, селезенка

Пять элементов: Дерево, Металл, Огонь, Вода, Земля

(3) «Четыре свойства» и «пять вкусов» пищи и заболевания

Диетотерапия должна проводиться под руководством теории традиционной китайской медицины. Для достижения наилучшего лечебного эффекта рецепты подбираются с учётом различных симптомов и характера заболевания, а также свойств и вкусовых качеств продуктов. В период Весны и Осени в Китае повар Цзи Хуангона, И Я, обнаружил, что продукты обладают различными свойствами и вкусами: под «свойствами» понимаются «четыре вида энергии», а под «вкусами» — «пять вкусов». «Четыре вида энергии», также называемые «четырьмя свойствами», обозначают четыре свойства продуктов: холодное, горячее, тёплое и прохладное. Существует также категория продуктов с уравновешенными свойствами, называемых продуктами «нейтральной природы». «Пять вкусов» — это острый, сладкий, кислый, горький и солёный. Поэтому при выборе продуктов для диетотерапии необходимо учитывать, чтобы их «природа» и «вкус» соответствовали характеру заболевания, только тогда можно добиться ожидаемого эффекта.

Холодные и прохладные продукты обладают способностью очищать от жара, устранять огонь и выводить токсины. Например, в жаркое лето можно употреблять чай из цветков хризантемы, отвар из зелёной фасоли, арбузный бульон, кашу с листьями лотоса и т. п., которые помогают очистить организм от жара, избавиться от летней жары, стимулировать выработку слюны и утолить жажду.

Продукты с «горячей» и «теплой» природой способствуют согреванию середины и изгнанию холода. К ним относятся: клейкий рис, сорго, тыква, имбирь, зеленый лук, чеснок, репчатый лук, черемша, а также собачье мясо, баранина и т. п. Они способны изгонять холод и укреплять Ян, укреплять селезенку и желудок, а также восполнять дефицит.

Каждый продукт обладает различными «свойствами» и «вкусом»; только сочетая «свойства» и «вкус», можно точно проанализировать лечебные свойства продукта. Даже среди продуктов со сладким вкусом различают «сладкий и холодный», «сладкий и прохладный» и «сладкий и тёплый», например, белый сахар и коричневый сахар. Среди продуктов с тёплыми

свойствами различают «острый и тёплый», «сладкий и тёплый» и «горький и тёплый», например, имбирь, зеленый лук и чеснок.

Поэтому нельзя рассматривать «природу» и «вкус» продуктов изолированно друг от друга, иначе их употребление будет неправильным. Например, семена лотоса имеют сладкий с легкой горчинкой вкус и укрепляют селезенку, питают сердце и успокаивают дух. Горькая тыква имеет холодную природу и горький вкус, она очищает огонь сердца и является идеальным продуктом для пациентов с заболеваниями, связанными с жаром.

8. Повышение иммунитета организма с помощью диетотерапии

Правило здоровья: регулярно употребляйте продукты, укрепляющие иммунитет, чтобы повысить защитные силы организма.

Диетотерапия, как считается, помогает укреплять иммунитет, поддерживать здоровье и продлевать жизнь. Рассмотрим продукты, которые рекомендуется включать в повседневный рацион для поддержки иммунной системы.

(1) Помидоры

Многие исследования показывают, что приготовленные помидоры могут снизить риск развития рака у человека. Это происходит благодаря содержащемуся в помидорах ликопину, который является самым мощным антиоксидантом среди подобных питательных веществ. Кроме того, содержащийся в них каротин также отлично справляется с уничтожением свободных радикалов. Согласно исследованиям, ежедневное употребление 50–100 г свежих помидоров на человека позволяет удовлетворить потребность организма в различных витаминах и минералах.

(2) Шпинат

Шпинат богат железом и фолиевой кислотой. Фолиевая кислота не только предотвращает дефекты нервной трубки у детей, но и снижает концентрацию гомоцистеина (аминокислоты, которая может раздражать кровеносные сосуды и приводить к сердечным заболеваниям) в крови. Кроме того, шпинат содержит лютеин и зеаксантин, которые помогают предотвратить главную причину слепоты — макулярную дегенерацию сетчатки.

(3) Орехи

Орехи — это настоящий миниатюрный «двигатель» питательных веществ, содержащий полезные для организма жирные кислоты и витамин Е. Орехи представляют собой концентрированную часть растений и, как правило, отличаются высокой питательной ценностью: они богаты белками, жирами, минералами и витаминами, что оказывает чрезвычайно благотворное влияние на рост и развитие организма, укрепление здоровья и профилактику заболеваний.

(4) Овес

Ежедневное употребление овса способствует снижению уровня холестерина, поскольку он содержит глюкамен, губчатую растворимую клетчатку, которая способна нейтрализовать холестерин на ранней стадии образования.

(5) Цветная капуста

Цветная капуста содержит множество фитохимических веществ, способных уничтожать раковые клетки ещё до их образования. Она также богата каротином, клетчаткой и витамином С. Лучший способ усвоения питательных веществ — слегка обжарить капусту и тщательно пережевывать её во время еды. К подобным овощам относятся также кале и белокочанная капуста.

(6) Рыба-лягушка

Эта рыба питается в основном морскими водорослями, которые содержат особый вид жира, очень полезного для сердца, а также способного сдерживать заболевания, связанные с иммунной системой.

(7) Чеснок

Фитохимические вещества, содержащиеся в чесноке, благотворно влияют на сердце. Чтобы максимально использовать его полезные свойства, лучше измельчить или растолочь чеснок перед употреблением и не подвергать его длительной термической обработке, иначе он утратит свои полезные компоненты.

(8) Зеленый чай

Полифенолы, содержащиеся в зеленом чае, представляют собой фитохимические вещества, полезные для здоровья в сто раз больше, чем витамин С. Японские исследования показывают, что ежедневное употребление 10 чашек зеленого чая может снизить риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, а использование его в качестве полоскания для рта также способствует подавлению роста бактерий в полости рта.

(9) Брусника

Клюква содержит больше антиоксидантов, чем любой другой фрукт или овощ; входящие в её состав антоцианы очень полезны при лечении сердечно-сосудистых заболеваний и рака, а также помогают предотвратить цистит, вызванный прикреплением кишечной палочки к стенкам мочевого пузыря.

(10) Яблоки

Яблоки содержат клетчатку, витамины и сахар, которые предотвращают появление герпеса на коже и сохраняют её гладкость.

(11) Морковь

Богата витаминами, придаёт волосам блеск и делает кожу мягкой.

9. Молоко: продукт, наиболее близкий к идеалу

Правило здоровья: стакан молока в день.

Молоко содержит практически все известные витамины и множество иммуноактивных факторов, оно питательно и полноценно, и когда-то было названо «продуктом, наиболее приближенным к идеалу» отцом западной медицины Гиппократом.

Среди всех видов молока коровье молоко наиболее близко к материнскому — это жидкий продукт питания, уступающий только материнскому молоку по полноте состава и высокой питательной ценности; степень усвоения его белков достигает 98 %, а усвояемость кальция достигает 70 % (в обычных продуктах — всего 20–30 %). Кроме того, оно содержит значительное количество витамина А и витаминов группы В. Таким образом, по составу питательных веществ, их соотношению и высокой степени усвояемости молоко не имеет себе равных среди других продуктов питания; оно содержит практически все питательные вещества, необходимые организму человека, и по праву носит название «белая кровь». Многолетние исследования специалистов по питанию из Китая и других стран подтверждают, что ежедневное употребление стакана молока приносит организму человека не менее 18 полезных эффектов:

① Казеин, содержащийся в молоке, содержит 10 % фосфора, который играет решающую роль в стимулировании развития мозга у детей младшего возраста.

② Калий, содержащийся в молоке, помогает поддерживать стабильность стенок артерий при повышенном кровяном давлении, что снижает риск инсульта вдвое.

③ Молоко препятствует усвоению организмом токсичных металлов — свинца и кадмия, содержащихся в пище, и обладает слабым детоксицирующим действием.

④ Молоко содержит около 5 % лактозы, которая способствует усвоению кальция и железа, усиливает перистальтику кишечника и способствует выведению шлаков.

⑤ Молоко и обезжиренное молоко укрепляют иммунную систему и препятствуют росту опухолевых клеток.

⑥ Витамин В2, содержащийся в молоке, улучшает зрение.

⑦ Молоко также предотвращает атеросклероз.

⑧ Биологически активное вещество SOD, содержащееся в молоке, способно выводить вредные вещества из организма, укреплять иммунитет, а также обладает омолаживающим действием и способствует продлению жизни.

⑨ Молоко обладает успокаивающим и умиротворяющим действием; стакан молока перед сном способствует засыпанию.

⑩ Курутинин, содержащийся в молоке, способствует выработке гормонов роста.

•11 Молочный жир содержит оптимальное количество холестерина, который необходим взрослым, а особенно младенцам и детям, у которых все ткани и органы находятся в стадии роста и развития.

•12. Содержащиеся в молоке сульфат, цинк и лецитин значительно повышают работоспособность мозга.

•13 Железо, медь и витамин А, содержащиеся в молоке, обладают косметическим действием, помогая коже оставаться гладкой и увлажненной.

•14. Кальций, содержащийся в молоке, укрепляет кости и зубы, вдвое снижает риск развития остеопороза и способствует интеллектуальному и физическому развитию младенцев, детей и подростков.

•15 Магний, содержащийся в молоке, снимает усталость сердца и нервной системы.

•16 Цинк, содержащийся в молоке, способствует более быстрому заживлению ран.

•17 Молоко также обладает определенной лечебной эффективностью при язве желудка и двенадцатиперстной кишки.

•18 Белки, ферменты, пептиды, гормоны и другие вещества, содержащиеся в молоке, обладают способностью регулировать функции организма, предотвращать инфекции, регулировать иммунную систему и проявлять антибактериальную активность, что позволяет предотвратить множество заболеваний.

Исследования зарубежных экспертов доказали, что стакан свежего молока, выпиваемый каждое утро, обеспечивает 10 % суточной потребности организма в калориях и 40 % — в различных микроэлементах. Если каждый человек будет выпивать 500 г молока в день, это позволит покрыть 50 % суточной потребности организма в витаминах и кальции, а также окажет противораковое действие. Поэтому ученые считают: молоко — лучший источник питания для новой жизни, а его природные питательные свойства не имеют себе равных среди других продуктов питания.

Хотя молоко обладает чрезвычайно высокой питательной ценностью и значительной эффективностью, для достижения должного эффекта необходимо учитывать следующие моменты:

① Необходимо проявлять постоянство и настойчивость, употребляя по одному пакетику (300 мл) ежедневно.

② Рекомендуется пить молоко перед сном. Поскольку молоко богато кальцием, его употребление перед сном особенно помогает восполнить ночной дефицит кальция, тем самым защищая кости. Кроме того, молоко обладает снотворным действием, и для детей употребление молока перед сном особенно полезно, так как гормон роста в основном выделяется ночью. Поэтому употребление молока перед сном способствует росту и развитию детей, укрепляет их здоровье и повышает иммунитет.

③ Не рекомендуется пить молоко утром натощак. Дело в том, что при употреблении натощак белки, содержащиеся в молоке, будут расходоваться в качестве углеводов, превращаясь в тепловую энергию, что приводит к их потере. Правильным способом является употребление молока в сочетании с булочками, хлебом, печеньем и т. п., чтобы в полной мере использовать взаимодополняющий эффект белков и повысить эффективность их усвоения.

④ Не следует долго кипятить молоко. Обычно достаточно просто нагреть его до кипения, так как при длительном кипячении некоторые питательные вещества в молоке разрушаются,

что снижает его питательную ценность, изменяет цвет, аромат и вкус, а также ухудшает усвоение.

10. Вода: «чистильщик» организма

Правило здоровья: мы должны выработать привычку «активно пить воду».

Вода — источник жизни. Некоторые сравнивают воду с «моющим средством» для внутренних органов человека. Каждый день мы моем с помощью воды грязь с поверхности тела, чтобы поддерживать чистоту и гигиену — это уже стало привычкой и общеизвестным фактом. Однако мало кто знает, что внутренней среде нашего организма ещё больше требуется «внутренняя очистка» с помощью воды: только когда клетки организма остаются чистыми как внутри, так и снаружи, человек может быть здоровым и противостоять болезням.

Все клетки человеческого организма нуждаются в воде: кровообращение, работа пищеварительной системы и другие химические процессы происходят только при участии воды. Недостаток воды приводит к замедлению обмена веществ, затрудняет выведение отходов из организма и негативно влияет на очищение и обновление клеток.

Вода чрезвычайно важна для организма: она запускает систему очистки от отходов, выводит токсины и способствует укреплению здоровья. Поэтому каждый из нас должен уметь правильно пить воду и восполнять водный баланс. Так как же пить воду, чтобы это было полезно для здоровья?

(1) Активное употребление воды

Надо научиться пить воду по собственной инициативе. Желание пить, возникающее при чувстве жажды, — это пассивный подход. Нужно пить воду, даже если не чувствуется жажда, а не ждать, пока она появится. Ощущение жажды возникает, когда в организме нарушается водный баланс, а клетки уже в определенной степени обезвожены — это сигнал центральной нервной системы о необходимости восполнить запасы воды. К моменту появления жажды клетки организма уже давно испытывают недостаток влаги. Недостаток воды в организме не только затрудняет выведение токсинов, но и вызывает целый ряд негативных последствий, таких как нарушение обмена веществ, и вред от этого очевиден. Активное питье предполагает употребление воды до появления жажды. Распределите суточное количество воды на несколько приёмов в течение дня. Увеличив частоту приёмов, вы будете получать достаточное количество воды в течение всего дня, даже если каждый раз выпиваете небольшое количество. Таким образом, вы избежите как дефицита воды, так и перепивания из-за жажды, что позволит системе регуляции организма оставаться в относительно стабильном состоянии.

(2) Утром после пробуждения необходимо восполнить запасы воды

Утром после пробуждения необходимо восполнить запасы воды, так как организм может находиться в состоянии легкой дегидратации из-за отсутствия поступления жидкости в течение некоторого времени. В этот момент лучше всего выпить стакан воды (500–600 мл) натощак, чтобы организм начал функционировать вновь. Утреннее питье не только восполняет воду, утраченную в результате метаболических процессов, и промывает опорожнившийся желудок и кишечник, но и эффективно предотвращает развитие сердечно-сосудистых и цереброваскулярных заболеваний, что особенно важно для людей среднего и пожилого возраста.

Это объясняется тем, что вода, выпитая утром, быстро всасывается слизистой оболочкой кишечника и поступает в кровь, что эффективно увеличивает объем крови, разжижает её, снижает вязкость и стимулирует кровообращение. Кроме того, это способствует увлажнению кишечника, размягчению кала и профилактике запоров. Длительное соблюдение этой полезной привычки позволяет не только эффективно восполнять дефицит жидкости, вызванный физиологической потерей, но и снижать вязкость крови, ускорять кровообращение, способствовать быстрому выведению продуктов обмена веществ, таких как кал и моча. Это играет чрезвычайно важную роль в профилактике сердечно-сосудистых и церебральных заболеваний, таких как инсульт, тромбоз головного мозга, гипертония, атеросклероз и стенокардия, а также

в профилактике и лечении таких заболеваний, как камни в мочевыводящих путях и инфекции мочевыводящих путей.

(3) Перед завтраком, обедом и ужином следует выпивать определённое количество воды

Пищеварение осуществляется за счёт пищеварительных жидкостей органов пищеварения (слюны, желудочного сока, желчи, панкреатического сока, кишечного сока), для чего требуется достаточное количество воды. Если выпить воду натошак перед едой, она задерживается в желудке всего две-три минуты, после чего поступает в тонкий кишечник и всасывается в кровь, а примерно через час поступает во все ткани и клетки организма. Таким образом, употребление воды перед едой способствует повышению аппетита, улучшению пищеварения и усвоению пищи.

(4) Во время еды следует выпивать определенное количество бульона

способствует растворению пищи и её первичному перевариванию в желудке, а также облегчает пищеварение и усвоение в тонком кишечнике. Если перед едой и во время еды не пополнить запасы жидкости в организме, то после еды в результате обильной секреции желудочного сока происходит чрезмерная потеря жидкости, что неизбежно вызовет жажду. Если в этот момент выпить воду, она разбавит желудочный сок, что ухудшит пищеварение и увеличит нагрузку на сердце, почки и другие органы.

(5) Людям среднего и пожилого возраста, страдающим ожирением, следует уделять особое внимание употреблению воды утром и вечером

Мы рекомендуем людям среднего и пожилого возраста пить больше воды утром и вечером, исходя из их физиологических особенностей и состояния здоровья. У большинства людей среднего и пожилого возраста в той или иной степени наблюдается атеросклероз. Из-за снижения функции почек и атеросклероза увеличивается ночное мочеотделение, и, опасаясь нарушения ночного сна, они часто не решаются пить воду вечером. У большинства из них также отсутствует привычка пить воду по утрам.

Во время ночного сна скорость метаболизма в организме достигает минимума, возбудимость блуждающего нерва усиливается, частота сердечных сокращений снижается, сила сокращений сердца ослабевает, а кровоток замедляется. В сочетании с присущими людям среднего и пожилого возраста патологическими изменениями в сердечно-сосудистой системе это может еще больше усугубить ишемию тканей и органов. После ночного сна содержание воды в организме снижается, организм находится в состоянии дегидратации, что повышает риск развития сердечно-сосудистых и цереброваскулярных заболеваний. Употребление достаточного количества воды утром и вечером разжижает кровь, расширяет кровеносные сосуды, улучшает кровоснабжение тканей и эффективно предотвращает возникновение или обострение сердечно-сосудистых и цереброваскулярных заболеваний.

Когда вы начнете увеличивать количество воды, выпиваемой вечером, частота ночных мочеиспусканий может несколько увеличиться. Однако через некоторое время адаптационные механизмы организма приведут к изменению этой ситуации: частота мочеиспусканий уменьшится, а объем мочи за один раз увеличится.

(6) Пейте тёплую кипячёную воду

Метаболизм в организме активизируется, количество лейкоцитов в крови увеличивается, что напоминает бактериальную инфекцию. При употреблении теплой воды такого явления не наблюдается. Исследования показали, что тёплая вода обладает особой биологической активностью: она легко проникает через клеточные мембраны, повышает содержание гемоглобина в крови, укрепляет иммунитет, делает человека менее подверженным усталости и простудным заболеваниям. Кроме того, регулярное употребление тёплой воды способствует улучшению работы эндокринной системы, а также физиологических функций сердца, печени и почек, укрепляя здоровье. Поэтому, независимо от того, нужно ли вам похудеть, следует приучить себя пить тёплую воду.

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.