

*Если врачи не помогли*

**Савелий Кашницкий**

**Китайцы  
ПОМОГУТ ОТ ВСЕХ  
болезней**

Издательство АСТ  
Москва

УДК 615.89  
ББК 53.58  
К31

**Кашницкий, Савелий Ефремович.**

К31 Китайцы помогут от всех болезней / Савелий Кашницкий. – Москва : Издательство АСТ, 2016. – 320 с. – (Если врачи не помогли).

ISBN 978-5-17-094232-9

В этой книге автор раскрывает секреты сохранения здоровья и делится рецептами долголетия жителей Поднебесной. Китайские врачи устраняют возникшие в организме нарушения на самой ранней стадии и считают: чтобы достичь долголетия в здоровье и радости, нужно научиться расслабляться. Даосские знахари уверяют: хочешь быть здоровым — научись «чистить» мозг.

В этой книге собраны самые действенные китайские чудо-методики: по избавлению от головных болей, снижению веса, нормализации пищеварения и многом другом.

**УДК 615.89**

**ББК 53.58**

ISBN 978-5-17-094232-9

© Кашницкий С.

© ООО «Издательство АСТ»

*«Каков же секрет долголетия в понимании теории традиционной китайской медицины? Следовать принципам инь и ян, выполнять укрепляющие упражнения, подобранные с учётом индивидуальных особенностей, соблюдать умеренность в еде и питье, вести размеренную повседневную жизнь, избегать переутомления, сохранять спокойствие и бодрость духа».*

**Лю Чжэнцай (Liu Zhengcai),  
специалист в области традиционной  
китайской медицины**

## ПРЕДИСЛОВИЕ ОТ РЕДАКЦИИ

### **Человеческое тело — это модель вселенной**

Прежде чем мы приступим к рассказу о китайских чудо-методиках, прочтите мудрую притчу «Человек, вол, собака и обезьяна».

«Когда Бог сотворил мир, пришел к Нему человек и сказал: “Ты создал меня человеком, скажи же, как долго предстоит мне жить, что делать, чем питаться и как трудиться?”.

Бог ответил ему “Тебе отпущено жить 30 лет, питаться всем, что не повредит твоему здоровью, а твоей работой будет владеть всё, что есть на Земле”. Человек сказал: “Господи, я благодарю Тебя за хорошую жизнь, которую Ты даришь мне, однако мне мало отведенных лет”. Бог ответил: “Иди и сядь в том углу”.

Тут пришел вол и спросил Бога: “Господи, ты сотворил меня волком. Скажи, как долго мне жить, что делать, как работать и чем питаться”. Бог ответил ему: “Видишь человека, что сидит в углу? Он будет твоим господином. Твоим трудом будет



пахать землю и тянуть повозки. Пищей тебе будут трава и солома, и жизни тебе отпущено 30 лет!" Вол сказал Богу: "О Господи, что за жизнь у вола! Возьми немного моих лет обратно". Когда человек в углу услышал это, он подал Богу знак и прошептал: "Возьми от него несколько лет и дай их мне!" Бог улыбнулся и сказал: "Возьми себе 20 лет от вола!" И дал человеку 20 лет воловьей жизни.

Тут пришла собака и сказала: "Господи, ты сотворил меня собакой. Скажи, сколько мне жить, что делать и чем питаться". Бог ответил ей: "Видишь человека в углу? Он будет твоим господином. Ты будешь охранять его дом, его овец и все его владения. Питаться будешь корками хлеба и костями, которые остаются после его еды. И жизни тебе отпущено 30 лет". Собака сказала: "О Господи, что за жизнь у собаки! Забери часть этих лет обратно!" Когда человек в углу услышал это, он подал знак Господу и зашептал: "Возьми их у нее и дай мне!" Бог снова улыбнулся и сказал: "Возьми себе 20 лет от собаки". И теперь человеку причиталось 70 лет, а собаке 10.

Самой последней пришла к Богу обезьяна и сказала: "Господи, Ты создал меня обезьяной. Скажи, сколько мне жить, чем питаться и что делать?" Бог ответил ей: "Видишь человека, что сидит в углу? Он будет твоим господином. Питаться ты будешь орехами и фруктами. Своими проказами и шалостями ты будешь веселить человека и его детей. Жить тебе 30 лет". Обезьяна сказала: "Ах, Господи, что за жизнь у обезьяны! Забери часть моих лет обратно". Когда человек, сидевший в углу, услышал это, он подал Богу знак



## Китайцы помогут от всех болезней

и зашептал: “Возьми у нее годы и дай их мне!” Бог улыбнулся и произнес: “Возьми себе еще 20 лет от обезьяны”. Человек приобрел себе еще 20 лет, и стало их у него 90.

И теперь живет человек 30 лет свободной человеческой жизнью. От 30 до 50 лет он живет жизнью вола: как вол, тянет лямку, лезет из кожи вон, чтобы прокормить семью и накопить денег. В 50 он начинает охранять все нажитое, как собака, и так до 70 лет. Он целыми днями бранит всех, споря по любому поводу, ругается и сквернословит. И, наконец, от 70 до 90 лет живет он обезьяньей жизнью, когда все смеются и потешаются над ним, считая его за малого ребенка или обезьяну».

Так вот, дорогой читатель, книга, которую вы держите в руках, призвана помочь вам в том, чтобы вы в течение своей жизни не превращались в этих несчастных животных. А оставались улыбкавым, оптимистичным, радостным и — главное — здоровым человеком!

...Традиционная китайская медицина является одной из самых древнейших медицинских наук во всем мире, которая зародилась много тысячелетий назад. Ее главным постулатом является понимание целостности всего человеческого организма, взаимосвязи всех его органов и систем друг с другом и с окружающим миром. Так, в настоящее время у западного врача подход к человеческому организму чисто практический — это кожа, мышцы, кости, жидкости и так далее,



а китайская медицина является неотделимой от китайской философии, согласно которой человеческое тело — это модель Вселенной, то есть «микрокосмо» в «макрокосмо».

Поэтому все китайские средства направлены на полное оздоровление организма и повышение его жизненного тонуса, чтобы была максимальная эффективность лечения любого заболевания. Это все говорит о том, что данный подход восточной медицины имеет принципиально важное понимание того, что отдельной болезни как таковой не существует. Поэтому если лечить конкретную болезнь, не рассматривая организм в целом, то это может не только не помочь, но также нанести вред организму. Китайская медицина делает акцент на восстановлении баланса организма человека, с сохранением всех взаимосвязей между органами. А баланс по большей части создается с помощью правильного питания.



**ВАЖНО!** Китайские специалисты лечат не конкретную болезнь, а восстанавливают баланс всего организма человека и повышают жизненный тонус.

Дело в том, что традиционная китайская медицина вот уже три тысячи лет опирается на сбалансированную систему питания, стремясь сохранить здоровье человека или устранить уже возникшие



## Китайцы помогут от всех болезней

в организме нарушения. За тысячелетия эта система неопровержимо доказала, что она помогает сохранить здоровье и приводит в равновесие разбалансированные функции организма. В традиционной китайской медицине учение о питании стоит в одном ряду с акупунктурой, гомеопатией и лечебной гимнастикой и считается самым важным из них профилактическим средством. Кроме того, в Китае лечебное питание тесно взаимосвязано с лечением травами. Так, например, в больницах, как и в домашних условиях, при приготовлении пищи наряду с обычными продуктами часто используют целебные растения. Например, в куриный суп часто кладут чуть горьковатый корень дудника китайского (дунцью). Куриный суп питает организм и стимулирует образование соков. Корень дудника китайского имеет кроветворное действие. Благодаря сочетанию этих двух ингредиентов обычный суп становится превосходным лекарством для крови.

Китайцы считают само собой разумеющимся, что еда должна быть не только вкусной, но и иметь направленное лечебное воздействие.



**УЧЕНЫЕ УТВЕРЖДАЮТ!** *Учение о правильном питании в китайской медицине так же важно, как лечебная гимнастика, гомеопатия и акупунктура.*



Первым письменным источником, в котором упоминается о лечении едой, является древний китайский медицинский трактат «Хуанди Нейцзин» или «Лечебник императора Хуанди» (Huangdi Neijing // The Inner Canon of Huangdi). Он датируется «всего лишь» 300 г. до н.э. Самый поэтический перевод названия этого древнего сборника медицинских советов – «Трактат Желтого императора о внутренних болезнях» (Yellow Emperor's Inner Canon). «Хуанди Нейцзин» – один из основных трактатов традиционной китайской медицины. Его значимость сопоставима со значимостью медицинских трактатов Гиппократа или Галена для медицины европейской.

Для достижения эффекта необходим четкий баланс в потреблении полезной пищи. Выстраивание этого баланса начинается с определения



**ВАЖНО!** Главное в еде – правильный баланс!

«ингредиентов-антагонистов» и осторожной комбинации их в нужных пропорциях. Древняя философия о двух противоположных энергиях инь и ян – неотъемлемая часть китайской терапии еды. Например, ингредиенты ян, а это морковь, чеснок и имбирь. Они повышают температуру тела, стимулируя таким образом процессы метаболизма. Типичные ингредиенты инь – китайская капуста пак-чой, баклажаны и тофу. Считается,



## Китайцы помогут от всех болезней

что они оказывают охлаждающее действие на организм. Так вот, именно разумный баланс между этими двумя группами продуктов и будет ключом к нашему здоровью.

Но как же узнать, какие ингредиенты и как нужно комбинировать и что же такое съесть, чтобы выздороветь или не заболеть в каждой конкретной ситуации? Китайская терапия еды — обширная и сложная наука, подробному изложению основ которой посвящен не один многостраничный трактат.

Напомним, что традиционная китайская медицина зародилась в регионе Восточной Азии, которая сегодня включает в себя Китай, Тибет, Вьетнам, Корею и Японию.

В этой книге автор — в дополнение к своим предыдущим книгам — более подробно остановился на китайской медицине, в том числе и тибетской. Поскольку традиционная буддийская система врачевания развивалась с V–VII веков на территории Тибета, однако практика врачевания сложилась под влиянием китайской медицины, индийского и персидского направления. Кстати, существует даже легенда о том, как в VII веке тибетский император Трисонг Дзэуцен созвал совет 9 царских мастеров из 9 земель (индийской, непальской, кашмирской, китайской, хотанской, таджикской, персидской, афганской, римской). Диспут возглавил великий мастер тибетской медицины Ютогпа (старший). Такая древняя конференция ученых в области медицины и послужила позитивному опыту внедрения и обмена между различными медицинскими школами.



Однако в истории традиционной китайской медицины, как и тибетской, факты неразрывно сплетаются с мифами. По преданию, начало традициям врачевания положили легендарные китайские императоры, соединившие универсальную житейскую философию с практическими методами поддержания здоровья, излечения болезней и продления жизни.

Истоки медицинской науки в Китае возводятся к двум императорам древности — Шэнь-нуну и Хуан-ди. Согласно преданиям, последний, известный также под именем Желтого императора, жил в 2697–2597 гг. до н. э. Оба были великими мудрецами и врачевателями и даже обладали сверхъестественными силами. Большинство современных ученых считают этих императоров мифическими персонажами.

Шэнь-нун почитается как «отец земледелия и науки о лекарственных травах». На изображениях он облачен в одежды цвета зеленых листьев и держит в руке или жует целебные растения. Предания утверждают, что он пробовал на вкус каждую траву, дабы определить ее лечебные свойства, и составил первую в истории китайской медицины большую фармакопею (сборник официальных документов, устанавливающих нормы качества лекарственного сырья. — *Ред.*)

«Канон Желтого императора о внутреннем» датируется I веком до н. э., однако представляет собой свод гораздо более древних знаний. Ученые пришли к выводу, что это компиляция из нескольких текстов различных авторов, живших в разные



## Китайцы помогут от всех болезней



*УЧЕНЫЕ УТВЕРЖДАЮТ! Хуан-ди именуется отцом медицины и считается автором одного из важнейших медицинских трактатов – «Хуан-ди нэй цзин» («Канон Желтого императора о внутреннем»).*

времена. В ходе столетий «Канон Желтого императора о внутреннем» неоднократно подвергался редактированию и вследствие неоднозначности формулировок породил великое множество толкований и комментариев.

Составленный в форме диалога между Желтым императором и одним из его советников, Ци Бо, «Канон» включает в себя изложение философских учений, объяснение таких понятий, как Дао, инь и ян и пять стихий, учение о причинах заболеваний, описание методов лечения (прежде всего акупунктуры и моксатерапии) и советы по поддержанию правильного образа жизни.

Методы хирургии и анестезии, по преданию, уже во II веке н. э. применял знаменитый врач Хуа То. Однако впоследствии они вышли из употребления, уступив место фитотерапии и акупунктуре.

В ходе столетий в китайской медицине сложилось множество направлений и традиций. Чаще всего медицинские знания передавались от отца к сыну, и большинство врачей из таких дина-

## Предисловие от редакции



стих работали в сельских местностях. Однако были высокообразованные врачи, пользовавшие императора и представителей знатных семейств. В XVII веке благодаря иезуитам-миссионерам китайцы познакомились с западной медициной, и за последующие столетия в различных городах Китая появились больницы и медицинские образовательные заведения западного образца. Однако основную медицинскую помощь широкому населению по-прежнему обеспечивают традиционные методы, и современные китайские политики принимают меры для сохранения этого чрезвычайно полезного наследия древности.

## **ПРЕДИСЛОВИЕ ОТ АВТОРА**

### **Универсальные знахари против технизации медицины**

Человек — возможно, единственное существо, использующее рациональное мышление в заботе о своем здоровье. Любое животное, жизнь которого поддается нашему наблюдению, от рождения вооружено стандартным набором стереотипных поведенческих схем, базирующихся на инстинктах, которые в случае заболеваний или внезапных проблем, угрожающих существованию организма, немедленно побуждают животное к принятию мер. Так, собака, кошка отыскивают в соседнем лесу или зарослях ближайшего оврага траву или коренья, с помощью которых приводят свой организм в норму.

Не исключено, что некогда, в эпоху первобытного общества люди тоже обладали подобной системой «лечебного автопилота». Развитие цивилизации, с одной стороны, обогатило опыт



людей знаниями, поддающимися накоплению и передаче. С другой стороны, оно их обеднило, отняв набор стандартных здравоохранительных программ. Так, назвав себя человеком разумным, наш предок доверил свое здоровье медицине.

Наследие той медицины, что служила много столетий, имеется в каждой национальной культуре, причем оно тем более актуально, чем меньше та или иная культура отошла от «колыбельного» состояния. Так, вполне естественно, у оленеводов Чукотки арсенал знахарских приемов значительно более востребован, чем, допустим, у норвежцев. Хотя любой народ, со сколь угодно развитой книжной культурой и современной наукой, сохраняет фольклорные накопления, среди которых обязательно имеется так называемая народная медицина — свод правил, методик, рецептов и даже мировоззренческая концепция, аккумулирующие опыт врачевания в определенной ландшафтно-климатической и религиозной традиции.

Помимо народной медицины, у многих народов — обычно тех, что достаточно давно обзавелись письменностью и наукой, — сохранилась так называемая традиционная медицина. Зачастую это информационный массив, близкий к народной медицине, но сохранившийся в письменных исторических памятниках и отличающийся концептуальной четкостью основных принципов. Самые известные в мире системы традиционной медицины — древнеегипетская, древнегреческая, арабская, индо-тибетская, китайская. К любой из них — несмотря на географическую привязку —