

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ 7

ГЛАВА 1. ПРИЧИНА ВСЕХ НЕДУГОВ КРОЕТСЯ В КРОВООБРАЩЕНИИ 15

Разжижение крови не улучшит кровоток 15

От качества и количества крови

зависят молодость и долголетие 23

Кровоток может как оживить, так и убить ваше тело 26

Сила женщины — в силе кровотока 29

Недостаток железа приводит к негативным эмоциям 33

Что я понял из 50 тысяч консультаций:

как на самом деле соотносятся тело и психика? 37

ГЛАВА 2. СОЗДАТЬ. УВЕЛИЧИТЬ. ЗАСТАВИТЬ ЦИРКУЛИРОВАТЬ. КАК УЛУЧШИТЬ КРОВОТОК? 43

Почему у вас плохой кровоток? 43

Изменение конституции приведет

к улучшению кровотока 46

Конституция «дефицит жизненной энергии ци».

Люди, которые часто устают и теряют мотивацию 47

У людей с конституцией «дефицит крови»

часто возникают проблемы в области гинекологии 53

Люди с «застойной кровью» имеют тенденцию к стрессу и раздражительности из-за плохого кровообращения во всем теле	58
Улучшите свой кровоток за 4 месяца	62
За четыре месяца тело и душа могут измениться до неузнаваемости	67

ГЛАВА 3.

10 ИСТИН О ПИТАНИИ

ДЛЯ ЭФФЕКТИВНОГО СОЗДАНИЯ КРОВИ 71

Конституция зависит от ритма дня.....	71
1. Голод лучше переедания	75
2. Обязательно завтракайте	81
3. Откажитесь от ужинов на одну неделю и оживите свою пищеварительную систему	85
4. Вечернее голодание восстанавливает молодость изнутри.....	92
5. Рис лучше хлеба.....	97
6. Шпинат не может полностью компенсировать дефицит железа	100
7. Макробиотическая диета не рекомендуется при нарушении кровообращения.....	103
8. Если вы хотите увеличить количество крови, начните есть мясо.....	108
9. Выпячивание нижней части живота является большим препятствием для кровообращения	112
10. Благодарность создает кровь.....	118

ГЛАВА 4.

ШЕСТЬ ПРИНЦИПОВ ЗДОРОВОГО СНА

ДЛЯ ПРОИЗВОДСТВА ХОРОШЕЙ КРОВИ 121

Чтобы увеличить количество крови, ложитесь спать до 23:00.....	121
1. Сновидения возникают из-за недостатка крови	125
2. Избегайте пугающего круговорота бессонницы	129

3. Роль утреннего солнца в вашем сне и кровообращении	132
4. Улучшение качества сна с помощью полного дыхания перед сном	138
5. Горячая ванна снижает температуру тела для лучшего сна	143
6. Если не можете заснуть, не нужно винить себя.....	148

ГЛАВА 5.

5 СПОСОБОВ УЛУЧШИТЬ КРОВОТОК В ВЕНАХ: ЗДОРОВЫЕ ПРИВЫЧКИ

Кровоток женщин контролируется венами	150
1. «Второе сердце»: тренируем икроножные мышцы ...	155
2. Простой метод дыхания через дантянь для уменьшения отеков.....	160
3. Обеспечьте тепло в ногах, чтобы не создавать «охлаждающую систему».....	164
4. Точки сань-инь-цзяо и сюе-хай активируют поток крови	168
5. Именно улучшение кровотока в венах создает гармонию души и тела	172

ГЛАВА 6.

ПРОБЛЕМЫ ДУШИ И ТЕЛА РЕШАЮТСЯ УЛУЧШЕНИЕМ КРОВОТОКА.....

Решите проблемы кровотока, и другие проблемы исчезнут.....	175
Решение 1: диета. Избавляемся от лишнего веса в нижней части тела с помощью улучшения кровотока.....	177
Решение 2: менструальные боли. Отсутствие менструальных болей является нормой.....	183
Решение 3: эндометриоз. «Я не думала, что наступит жизнь без боли»	188

Решение 4: женственность. Здоровый кровоток способствует принятию собственной женственности	191
Решение 5: климакс. Советы для того, чтобы каждый мог легко пережить климакс	195
Решение 6: бесплодие. Способность к зачатию ребенка зависит от кровообращения	201
Решение 7: антивозрастной уход. Коллаген создается с помощью кровотока	206
Решение 8: выпадение волос. Тонкие волосы. Волосы — это результат избытка крови	210
Решение 9: иммунитет. Иммунитет зависит от кровотока	214
ГЛАВА 7. КОГДА КРОВООБРАЩЕНИЕ УЛУЧШАЕТСЯ, ДУША СТАНОВИТСЯ СВОБОДНОЙ	217
Спокойствие души достигается улучшением кровообращения	217
Сила души × сила тела = сила реализации	220
Если освободить тело от оков, можно обрести свободу души	223
Для того чтобы обнаружить свою истинную природу, важно сначала улучшить кровообращение	227
«Норма» и «общепринятость» не должны влиять на вас	229
Хороший кровоток приносит счастье	232
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	234

ВВЕДЕНИЕ

Эта книга о том, как улучшить кровообращение и решить физические и психологические проблемы.

Может ли улучшение кровообращения решить все проблемы?

Наверняка вы думаете, что хороший ток крови улучшает здоровье, но может ли он влиять на наше эмоциональное и физическое состояние?

Задумайтесь на минутку: когда вы физически чувствуете себя неважно, ваше настроение, ментальное состояние тоже ухудшается.

Когда у вас сильные боли в плечах или когда вас мучает головная боль, вы начинаете погружаться в негативные мысли. Перед месячными вы можете быть раздражительными и плохо справляться со своими эмоциями.

И наоборот: если утром вы просыпаетесь свежим и отдохнувшим, вы начинаете день с позитивным настроением.

После занятий спортом вы чувствуете себя бодрым и свежим.

После того, как вы поели что-то вкусное, вы ощущаете удовлетворение и счастье.

Это доказывает, что наше психическое состояние и состояние нашего тела неразрывно связаны, и наше кровообращение оказывает влияние на то и другое.

Если вам знакомы те состояния, о которых я написал выше, и если сейчас у вас есть телесные и психические проблемы, которые вы хотели бы решить, улучшение кровообращения обязательно поможет вам.

Корень всех физических и психических проблем находится в кровообращении.

Метод усиления кровотока, который я предлагаю в этой книге, является не просто методом укрепления здоровья. Он не только улучшает состояние тела, но и помогает вашему психическому здоровью.

Это происходит потому, что кровоток не только обеспечивает доступ кислорода и питательных веществ ко всем шестидесяти триллионам клеток в организме*, но также улучшает ваше психоэмоциональное состояние через мозг и гормоны. Так как первопричина одна, улучшение кровотока может решить множество проблем разом. Это ли не захватывающая мысль?

Разрешите представиться: меня зовут Хориэ Акиёси, я фармацевт китайской медицины в четвертом поколении. Я происхожу из семьи, которая держит аптеку препаратов китайской медицины с эпохи Тайсё (прим. 1912-1926). Эта аптека расположена рядом с синтоистским храмом Идзумо тайся.

Я специализируюсь на гинекологии и консультирую как местных жителей, так и пациентов со всей Японии, включая Токио, Осаку, Окинаву, а также пациентов из-за рубежа. За последние десять лет я дал более

* 六十兆個 в японском языке означает «шестьдесят триллионов», и это число обычно используется для описания количества клеток в человеческом теле. — Прим. перев.

50 000 консультаций на различные темы, включая женские заболевания, такие как менструальная боль, эндометриоз и бесплодие. Также я консультировал пациентов с онкологией, депрессией, людей, которые хотели стать красивыми, похудеть, и многих других.

В традиционной китайской медицине мы определяем индивидуальную конституцию пациента на основе заболеваний и симптомов, а затем выбираем индивидуальный подход к каждому человеку. Мы выбираем лекарственные средства для каждого пациента из сотен видов трав и комбинаций традиционных китайских препаратов.

В моей аптеке на первую консультацию я обычно трачу примерно два часа, а затем, на последующих регулярных консультациях — около тридцати минут, чтобы расспросить пациента о проблемах и об улучшениях в состоянии организма. Я упоминал, что дал около пятидесяти тысяч консультаций за десять лет, но речь идет не просто о количестве людей, с которыми я общался. Скорее я хочу подчеркнуть тот опыт, который я накопил, слушая каждого человека, отслеживая изменения в состоянии здоровья и телосложении. И, исходя из этого опыта, я утверждаю, что улучшение кровообращения — это ключ к решению многих проблем души и тела. Многие, когда слышат об улучшении кровообращения, думают о том, что кровь нужно сделать «более жидкой». Однако у большинства женщин с плохим кровообращением проблема заключается не в том, что кровь слишком густая и не может свободно течь, а в том, что кровь не образуется

в достаточном количестве, что вызывает плохое кровообращение. Поэтому, даже если вы стараетесь сделать свою кровь более жидкой или нагреваете ее, вам, к сожалению, не удастся улучшить кровообращение, потому что крови просто-напросто недостаточно для того, чтобы она могла свободно течь. Таким образом, нужно стремиться не к разжижению крови, а большему объему крови.

На китайском языке это называется 血虛 [xièxū] — состояние недостатка крови, или дефицит крови. Фактически более 90% женщин, с которыми я общался в ходе консультаций, было присуще это состояние.

Взгляните на некоторые из многочисленных отзывов моих пациентов:

«Я стала более уверенной в себе и смогла снова выйти на работу»,

«Я много раз проходила лечение от бесплодия, во время которого мне никак не удавалось забеременеть, наконец-то я смогла зачать ребенка»,

«Я похудела, нашла парня, и мы поженились»,

«Я всегда была раздражительной, но стала более спокойной и перестала кричать на детей»,

«Раньше я бралась за любое дело и тут же его бросала, не могла сосредоточиться на долгое время, но теперь у меня стало получаться: я могу дольше сосредотачиваться на работе».

Почему увеличение кровотока влияет не только на улучшение здоровья и снятие симптомов болезни, но также на улучшение психологического состояния?

Здесь особое влияние оказывает «качество крови».

Я расскажу об этом подробнее позже, но в китайской медицине понятие «кровь» означает не только саму кровь, но и питательные вещества и гормоны в ней.

Иными словами, увеличение количества крови также означает улучшение ее качества. Так называемые «гормоны счастья и мотивации», а точнее, нейромедиаторы, такие как серотонин и допамин, также контролируются кровотоком.

С точки зрения китайской медицины известно, что если организм не способен производить кровь, то возникает апатия; если крови недостаточно, то появляется тревога; если кровь не циркулирует, то возникает раздражительность. Из-за нарушения кровотока возникают негативные эмоции, и в результате психическое состояние ухудшается.

Существует ли какое-то волшебное лекарство на основе китайской медицины, которое увеличивает кровоток? Никакого такого лекарства нет. Конечно, в нашей аптеке мы используем препараты китайской медицины, но наряду с препаратами необходимо использовать различные техники в повседневной жизни, которые могут оказать гораздо больший эффект, чем медикаменты.

Честно говоря, не все люди, которые обращались к нам за помощью, смогли решить свои проблемы. К сожалению, некоторые прерывают лечение по разным причинам. Среди них есть те, кто думает, что «нужно просто принимать выписанные лекарства», а также те, кто считает, что болезнь — это то, с чем должны справляться врачи и фармацевты.

Я могу подобрать для пациента хорошие китайские препараты и дать советы по улучшению конституции, однако конституция не улучшится просто так. Советы и медикаменты — это неплохо само по себе, но на самом деле это не решит проблему. Кровоток тоже не увеличится.

Ваше текущее состояние души и тела является результатом накопления вашего прошлого жизненного опыта. Вы можете это исправить только сами. Никакие китайские лекарства не помогут, если вы ничего не меняете в своей жизни.

Поэтому, пожалуйста, отнеситесь с пониманием к тому, что только вы сами можете излечить себя. Но не беспокойтесь, я не собираюсь говорить вам что-то сложное и не собираюсь просить вас делать что-то сложное. Вы легко сможете включить методы, о которых я собираюсь рассказать вам, в свою жизнь.

Более того, я собрал только те методы, которые показали свою эффективность в повседневной жизни, сочетая их с теориями современной медицины и техниками традиционной восточной медицины, которые были разработаны на протяжении тысячелетий и опробованы в ходе пятидесяти тысяч консультаций.

Слушайте ваше тело. Если вы используете правильные методы, то, всего лишь слегка изменив привычный стиль жизни и улучшив кровообращение, вы сможете помочь своему телу чувствовать себя лучше.

Я осознал, решая множество проблем своих пациентов, что когда кровообращение улучшается и тело становится более здоровым, то улучшается и психоэмоциональное состояние. По мере улучшения самочувствия, меняются и лица людей, которые раньше всегда были грустными, скучающими, негативно настроенными и постоянно жалующимися на жизнь. Постепенно лица этих людей становятся светлыми, они начинают улыбаться, их слова меняются. Я заметил, что всегда решение проблем как тела, так и души было связано с улучшением кровообращения.

Может быть, это связано с тем, что я ставлю себе целью не просто помочь человеку справиться с его физическим недугом, но также поработать с психологическими барьерами, такими как ограничивающие установки или заикленность на чем-то.

Обычно, если вы обращаетесь в аптеку или больницу, чтобы обсудить свои проблемы со здоровьем, мало внимания уделяется вашему психическому состоянию, если только вы не обращаетесь к психиатру или психотерапевту. Однако я всегда думаю о том, что прячется за болезнью или симптомами, что является источником и причиной недугов.

Когда вы хотите излечить болезнь или улучшить симптомы, вы действительно считаете, что выздоровление или избавление от симптоматики само по себе является истинной целью?

Ведь вы хотите избавиться от боли в колене, чтобы с удовольствием отправиться в путешествие. Желаете похудеть, чтобы приобрести уверенность в себе.

Хотите быть красивой, чтобы найти хорошего партнера. Вы хотите избавиться от болей при менструации или эндометриоза, чтобы каждый день жить с улыбкой. У каждого человека есть мечты и цели, которые следуют за решением проблем.

Решение проблем со здоровьем позволяет воплотить мечты и цели в жизнь. Современная медицина и китайская медицина с тысячелетней историей показывают, что кровоток имеет отношение к любым заболеваниям, включая заболевания сосудов, такие как гипертония, инфаркт миокарда, инсульт; гинекологические заболевания, такие как менструальная боль и бесплодие; а также болезнь Альцгеймера, различные виды рака и еще боли разной локализации (в плечах, коленях и т. д.).

Кровоток тесно связан не только с сердечно-сосудистыми заболеваниями, но и с психическими расстройствами, такими как депрессия и дисбаланс автономной нервной системы, а также с эмоциональными и личностными проблемами, такими как отсутствие мотивации, неуверенность в себе и раздражительность. Если вы страдаете от физических или психических проблем, это не ваша вина.

Это произошло из-за снижения кровотока, вследствие чего вы не могли раскрыть свой потенциал в полной мере.

Современная западная медицина и традиционная восточная медицина смотрят на проблемы с кровообращением с разных точек зрения, и в этой книге мы будем рассматривать методы улучшения кровообращения с двух разных точек зрения.

ПРИЧИНА ВСЕХ НЕДУГОВ КРОЕТСЯ **В КРОВООБРАЩЕНИИ**

РАЗЖИЖЕНИЕ КРОВИ НЕ УЛУЧШИТ КРОВОТОК

Многие люди удивляются, когда слышат, что улучшение кровотока не связано с разжижением крови.

В телевизионных передачах и журналах о здоровье часто пишут о вреде густой крови и о том, как сделать ее более жидкой. Но на самом деле плохой кровоток не всегда связан с густотой крови. Если у вас диабет, инфаркт миокарда, инсульт, высокий уровень холестерина в крови или другие хронические заболевания, то, конечно, важно сделать кровь более жидкой. Однако из многочисленных жалоб женщин, которые я получал, я понял, что у большинства женщин плохой кровоток связан не с густотой крови, а с «недостаточностью крови».

Я хочу смело заявить, что если у человека не хватает крови, делать ее более жидкой совершенно бесполезно.

Несмотря на все усилия, кровоток не улучшится и симптомы не исчезнут. Более того, если человек, у которого есть нехватка крови, будет следовать методам здорового образа жизни для разжижения крови, то он может даже ухудшить свое самочувствие. Это происходит потому, что организму придется принудительно прогонять недостаточный объем крови по всему телу. Таким образом, человек своими действиями может вызвать у себя плохое самочувствие и постоянное головокружение.

Если представить, как движется кровь, то можно лучше понять ситуацию.

Когда кровь густая, по своей консистенции она похожа на жидкую грязь. Такая кровь прилипает к стенкам сосудов и движется очень медленно.

Нехватка крови — это другое состояние, при котором поток крови недостаточно обилен, крови не хватает для того, чтобы она хорошо струилась.

Это разные состояния, поэтому стратегии и подходы к решению этих двух проблем должны быть совершенно разными.

Разжижение крови необходимо тем людям, которые страдают от заболеваний, связанных с вредными привычками и нездоровым образом жизни. Таким людям нужно внимательно относиться к тому, чтобы кровь не сгущалась и не образовывались тромбы. Речь идет о людях с избыточным весом, тех, кто употребляет много

алкоголя, курит. Это люди, склонные к метаболическому синдрому*.

Если же говорить о женщинах в период менструации и женщинах в менопаузе, то чаще всего они страдают не от метаболического синдрома, а от нехватки крови. Это состояние, когда объема крови не хватает, в китайской медицине называется 血虛 [xuèxū] — состояние недостатка крови, или дефицит крови, и оно может стать причиной различных заболеваний и проблем. У людей с дефицитом крови ухудшается кровообращение, и, понимая это, они прикладывают различные усилия, чтобы справиться с этой проблемой. Они употребляют в пищу много натто** и морской рыбы, принимают добавки, содержащие ЭПК (эйкозапентаеновую кислоту***) и листья гинко билоба, пьют много воды и т. д. Однако большинство известных в наше время методов улучшения кровотока не направлены на увеличение объема циркулирующей крови. Хотя, конечно, улучшение кровотока может принести пользу, но эти методы скорее предназначены для первого типа людей, то есть для тех, кому нужно разжижение крови, а не увеличение ее объема.

Если у человека есть состояние нехватки крови и если не решать целенаправленно именно проблему

* Метаболический синдром — это медицинское состояние, характеризующееся комбинацией факторов риска, таких как избыточный вес, повышенное артериальное давление, нарушения углеводного обмена и дислипидемия. — *Прим. перев.*

** Традиционное японское блюдо из ферментированных соевых бобов. — *Прим. науч. ред.*

*** Одна из разновидностей омега-3 жирных кислот. — *Прим. науч. ред.*