**Китайская медицина**

 Традиционная китайская медицина (называемая далее ТКМ) в последнее время признана как весьма эффективная система целительства, в том числе у нас. Даже в широких кругах медицины она теперь полностью признана. ТКМ основывается на тысячелетней и оправдавшей себя традиции и охватывает много больше, чем просто акупунктура.

 Она предлагает: - терапию с иглами и нагревом, акупунктуру и лечение Мокса; - терапию природными веществами - лекарственную терапию; - мануальную терапию - массаж руками Туина; - расслабление и осознание собственного тела путем медитативных дыхательных и двигательных упражнений - медицинский кигон; - расслабление мышц - меридиональная гимнастика; - лечение подходящими питательными средствами и соблюдение жизненного режима - китайское учение о питании.

 Западная медицина пытается привнести здоровье извне. Традиционная китайская медицина (сокращенно ТКМ), напротив, хочет помочь вам самим вылечить себя или оставаться здоровым. Она стремится стимулировать внутренние силы оздоровления, присущие каждому человеку. Она может вылечить больного и сохранить здоровье, благополучие и внутреннюю гармонию в течение всей длительной жизни.

 Помощь самому себе. Особенностью традиционной китайской медицины является то, что ее методы лечения посторонними и собственными силами составляют единую цельную систему. Посторонние силы - это когда вами занимается врач либо другой специалист традиционной китайской медицины (например, массажист, не являющийся врачом). Собственными силами - это значит, что вы можете сами при возникновении болезни оказать помощь процедурными мероприятиями, назначенными вашим врачом. Или делать то же самое для профилактики, чтобы сохранить свое здоровье.

 Акупунктура Что такое акупунктура, сегодня знают многие. Наверное, и вы тоже уже слышали об этом дальневосточном методе лечения укалыванием, тонкой стальной иглой. Вы, конечно, тоже уже знаете, что акупунктура пришла к нам из Китая. В целом традиционная китайская медицина охватывает следующие пять различных методов лечения, которые основываются на одних и тех же теориях и принципах, и акупунктура не является при этом ни в коем случае самой важной. Акупунктура и лечение прижиганиями Лечение извне, причем прижигания могут выполняться и собственными силами

 Взгляд на суть вопроса со стороны. Традиционная китайская медицина отличается от западных методов исцеления в следующем: она разработала собственную большую теоретическую базу. В этой теории упоминаются, например, "инь" и " ян", жизненная энергия "ци" и многие другие экзотические понятия. Понятия и теории традиционной китайской медицины, конечно, не соответствуют современным научным критериям. Однако в качестве теоретических моделей они все же остаются и сегодня справедливыми и эффективными так же, как это было всегда - это доказывает мой ежедневный опыт. И они вовсе не являются такими уж "притянутыми за волосы", как это на первый взгляд кажется. Древние китайцы пытались описывать только то, что они видели. Так как современные устройства и методы исследований им не были известны, они должны были объяснять функции жизнедеятельности и человеческий организм другим образом. Поэтому они создали мысленное здание, которое могло наглядно представить взаимодействие сил в природе и в человеческом организме.

 Цельное и индивидуальное лечение. При этом большую пользу древним китайцам оказала их отличная способность восприятия действительности. Они создали модель, которая позволяла понять человека как единое целое, как нераздельное единство тела, духа и (ума) души. Поэтому и лечение по ТКМ основывается на принципе цельности. Оно учитывает все три упомянутых аспекта. Кроме того, китайский врач будет всегда назначать вам лечение, ориентированное лично на ваш организм.

 «Ци» должно свободно течь. Чтобы пояснить, что означают здоровье и болезнь с точки зрения ТКМ, здесь приводится небольшой пример: Жизненная энергия, согласно теории ТКМ, течет через тело по определенным путям, так называемым "меридианам", чем и обеспечивается выполнение функций тела. Если ваша "ци" течет равномерно и в достаточном количестве, то вы здоровы. В организме сохраняются порядок и гармония. Если свободное течение будет чем-нибудь нарушено, то вы заболеете, так как возникнут беспорядок и дисгармония. Это выразится в недомогании и других телесных признаках (например, в цвете языка), которые точно исследует врач или другой специалист по ТКМ. Но ТКМ наряду с "ци" знает также и другие силы, которые действуют в нашем теле и упорядоченность которых может нарушаться.

 Жизненая энергия в равновесии. Целью лечения по ТКМ является восстановление порядка и гармонии: застоявшаяся "ци" должна потечь, а при недостатке "ци" необходимо "пополнение" жизненной энергией. Недомогания и другие признаки не равновесия исчезают. Врач ТКМ знает из опыта многих тысячелетий, как он должен применять методы китайской медицины, чтобы достичь этого. Подходящие лечебные мероприятия он может при этом назначить непосредственно на основе теории, из которой он выведет также и точный результат обследования. Теория и методы исцеления ТКМ образуют очень логичную и цельную медицинскую систему.

 Еще китайские врачи Каменного века лечили больных в духе теперешней традиционной китайской медицины: археологи нашли каменные иглы, которые, безусловно, предназначались для лечебных целей. Позднее, в бронзовый и железный век старые иглы были заменены все более тонкими металлическими. Также и лечение прижиганиями лекари применяли для оказания помощи больным уже в очень раннее время. Это относится и к природным веществам, например к растениям, минералам и отдельным частям тела животных. Примерно в пятом веке до нашей эры затем развились обе первые и важнейшие философские школы в китайской культуре: конфуцианство и таоизм. Они имели решающее значение для развития китайской медицины.

 Учение Конфуция о морали. Конфуций родился в 552 году до н. э. и жил в политически неспокойное время, когда обычаи и мораль все больше приходили в упадок. Он изучил старые рукописи и на их основе создал свое моральное и социальное учение. В нем он описал правила безупречного образа жизни, как для правителей, так и для народа. Для китайской медицины имело значение учение о пяти стихиях , корни которого в значительной части находятся в конфуцианстве.

 ТЯО ТЭ КИН, труд Ляо Цзэ. В резком противоречии с конфуцианством находится таоизм, основателем которого был легендарный Лао-цзэ (предположительно четвертый или третий век до н. э.). Если Конфуций предписывал точные правила для жизни, то Лао-цзэ высказывался в своей философии лишь весьма теоретически. Основным трудом таоизма является знаменитая книга «Тао Тэ Кин». В таоизме речь идет о гармонии между человеком и космосом. Отсюда ведет свое происхождение теория двух начал «инь» и «ян» . До наших дней конфуцианство и таоизм, а также буддизм, который оказал влияние, придя из Индии и Тибета, являются столпами культуры и повседневной жизни Китая. На этом фоне и следует понимать теории и воображаемые модели китайской медицины.

 Отцы искусства целительства. В истории китайской медицины было много знаменитых врачей. Они написали ряд классических трудов, которые сохраняют свое значение и до настоящего времени.

 Хуан Ти, «желтый «император». Хуан Ти, «Желтый князь» (император), был одним из мифических властителей древнего Китая. Ему приписывается первая известная книга китайской медицины «Хуан Ти Нэй Цзин». Заглавие можно перевести так: «Классический труд Желтого князя по внутренней медицине». Труд был создан между 500 и 300 гг. до нашей эры. «Хуан Ти Нэй Цзин» является основой для последующих классических медицинских книг, т. е. своего рода «библией» по китайской медицине. Теперешнее издание содержит, впрочем, и много нового материала, который был добавлен в течение прошедших лет.

 Хуа То - «бог хирургии». Во втором столетии нашей эры жил знаменитый врач Хуа То, которого еще и теперь почитают как «бога хирургии». О нем говорят, что создал эффективное оглушающее средство (наркоз), что позволяло выполнять операции без боли. К сожалению, данных о составе этого средства не сохранилось.

 Чжан Чжун Чин - «Гиппократ востока». Современником Хуа То был знаменитый врач Чжан Чжун Чин, который по праву именуется «Гиппократом Востока». Китайская медицина обязана ему важным вкладом в лекарственную терапию. Его основной труд называется «Сян Хань Лунь», классическая книга по заболеваниям, связанным с простудой. Японское учение о целебных растениях, так называемая «Кампо-медицина» («Полевая медицина») в значительных своих частях тоже восходит к этой книге.