

## **«Цзю-фа» для долгой жизни**

**Благодаря чему старики на востоке и в 80 лет чувствуют себя здоровыми?**

**С помощью этой методики в Китае излечивают болезни, укрепляют иммунитет и омолаживают организм. Речь идет о древнем научно-практическом направлении восточной медицины, которое называется «Цзю-фа», а в переводе на русский – «прижигание». Для китайцев же это словосочетание означает «искусство сохранения здоровья и долгожительства» и, подобно иглоукалыванию, представляет собой жемчужину национальной медицины.**

### **Отмененный приговор**

Впервые встретился с человеком, испытавшим на себе целебную силу этой методики, мне пришлось около пяти лет назад. Молоденькая учительница танцев рассказала историю о том, как при обследовании у нее обнаружили кисту в одном из яичников. После нескольких курсов лечения, назначенных гинекологом, эффект оказался противоположным ожидаемому. Киста начала быстро расти, и было принято решение яичник удалить. Каким-то образом девушке довелось попасть на прием к врачу в хорошей клинике восточной медицины. Там ей сделали прижигание двух точек на руке. В результате при очередном обследовании (а также ряде последующих) кисту не обнаружили вовсе! Этому девушка была несказанно рада, так как свои яичники лишними органами никак не считала. Позже я узнала, что у целителей востока бытует поговорка: «Что нельзя вылечить травами и иглоукалыванием, лечи прижиганием». Воздействуя на биологически активные точки и прочищая связывающие их каналы, врач устраняет сбой в энергетической системе, а организм получает силы и возможность восстанавливать себя при разнообразных патологиях.

Интересно, что в Китае этот метод широко использует и народная медицина. Издавна жители этой страны прижигают себе определенным образом некоторые точки и зоны на теле, чтобы не болеть и быть активными. Давайте разберемся, как это работает.

### **Механизм действия**

«Раздражение снаружи, эффект внутри», – гласит древняя китайская поговорка, относящаяся к прижиганию. Когда температура в раздражаемых тканях достигает 43–45 °С, человек чувствует приятную умеренную боль и незначительное жжение, в этот момент включаются сразу несколько защитных систем.

Во-первых, активируются и поступают в кровяное русло очень ценные активные вещества – белки теплового шока. По данным, размещенным на медицинском портале «Рак-Информ-Бюро», они контролируют качественную сборку белков, защищают клетки от токсического воздействия, а главное – обеспечивают поддержку противоопухолевого иммунитета. То есть выделяются мощные и очень эффективные «лекарства» собственного производства, способные защищать нас даже от рака.

Во-вторых, организм начинает активно охлаждать перегреваемый участок и усиливает кровообращение. Поэтому, если мы прижигаем прямую проекцию органа (то есть участок кожи прямо над ним), в котором давно гнездится болезненный процесс, то мы раз за разом привлекаем туда отряд лейкоцитов. Это очищает больной орган, избавляет от хронического воспаления.

В-третьих, при глубоком и сильном прогреве, поток нервных импульсов течет в спинной и головной мозг, и в том органе, с которым рефлекторно связан раздражаемый участок кожи, как бы «включается свет», центральная нервная система «видит», что там происходит, и принимает меры по наведению порядка.

И в-четвертых, если заниматься этим регулярно, то организм поймет, что ему нужно совершенствовать свою систему охлаждения, и будет восстанавливать утраченную капиллярную сеть. А это путь не только к здоровью, но и к омоложению. Так, восстанавливая капилляры в сосудах, мы успешно боремся с атеросклерозом; прижигая область суставов, подтягиваем плохо работающие связки. Биологически активные точки при этом очищаются от засоряющих продуктов обмена и энергия начинает равномерно двигаться по телу.

### **Как, когда и чем**

Итак, надеюсь, Вы уже заинтересовались этим методом и хотите узнать, как это делать практически, в домашних условиях. Начнем с противопоказаний: нельзя прижигать глаза, область щитовидной железы, печени (при наличии желчекаменной болезни), вздутые вены, половые органы, воспаленные части тела, самостоятельно выжигать родинки и опухоли. Следует воздержаться от процедур при обострениях заболеваний и во время беременности. Начинать лучше всего с прижигания стоп. Специалисты говорят: «Чем длиннее рефлекторная дуга (*путь, проходимый нервными импульсами от места раздражения до мозга и обратно; в данном случае длина максимальна*), тем эффективнее и безопаснее воздействие». А на стопах, как известно, представлены все органы нашего тела и проекции главных энергетических меридианов. В качестве инструмента для прижигания издревле использовали полынные сигары или конусы, потому что при тлении они поддерживают постоянную температуру 60–70 °С. Сейчас их можно купить в аптеке. Но лучше один раз приобрести нефритовый электрический прожектор с терморегулятором. Это удобнее и безопаснее. Сначала следует установить температуру 60 °С. Время нужно дозировать. Одно воздействие может длиться от нескольких секунд до одной–двух минут, но приучать нужно себя постепенно. Весь сеанс со временем увеличьте до 15–20 минут. Если у Вас высокое давление и больное сердце, то прижигание на стопах будет, безусловно, полезно, но делать это нужно еще аккуратнее, давая себе отдыхать после каждого минутного контакта с горячим нефритом.

### **Легендарная точка**

В Китае и Японии очень любят прижигать точку «Цзу-сан-ли», называя ее «точкой долголетия» и «точкой от ста болезней». Она парная и лежит на меридиане желудка. Ее легко найти даже новичкам. Сидя, согните ноги в коленях на 90° и положите сверху коленных чашечек большие пальцы рук, а ладони прижмите к голени. Как раз там, где оканчивается средний палец, в небольшом углублении, и будет лежать слегка болезненная точка долголетия и здоровья. По традиции ее прижигают первые десять дней с начала лунного месяца. Если Вы пользуетесь нефритовым прожектором, то нагретую до 60–70 °С сферу нужно приложить непосредственно к указанной точке. На первых порах следует делать это через хлопчатобумажную ткань, а со временем можно просто на кожу. Вначале прижигание выполняют на одной ноге, затем на другой. Время действия постепенно увеличивайте от нескольких секунд до 1 минуты. Будьте внимательны, не допускайте ожогов! Процедура считается правильно выполненной, когда после нее на этом месте остается небольшое покраснение хотя бы в течение часа. Эффект получается великолепный. Большинство людей отмечают прилив энергии и улучшение общего

самочувствия. Раздражение этой точки также способствует нормализации веса. Попробуйте провести один десятидневный курс, и Вы поймете, что это стоит делать регулярно.

Мария АГУТИНА