

Яды, на выход!

Канал, удаляющий опасные отходы

В древних китайских медицинских трактатах говорится: «Путь развития болезни – от поверхностного к глубокому. Путь выздоровления – изнутри наружу». Следовательно, очень важно своевременно обеспечивать путь выведения ядов болезни из тела. С этой задачей призван ежедневно справляться канал мочевого пузыря.

Печальная история

Ну, что могло отравить древнего человека? В основном ядовитые растения, испорченная пища, укусы разных «гадов» и насекомых. Со временем человечество накопило в этой области обширные знания и опыт, значительно разнообразив способы отравлений. Античный мир знал уже около десятка сильнодействующих средств, которые применялись как орудия убийства. В средние века тема существенно расширилась благодаря развитию технической и ятрохимии (от греческого *iatros* – «врач»). «Все есть яд. Ничего не лишено ядовитости. И только доза отличает яд от лекарства...» – такими словами в XV веке на судебном процессе оправдывался знаменитый врач и химик Парацельс. Его обвиняли в отравлении больных препаратами с содержанием мышьяка, сурьмы, свинца и ртути, которые он, помимо традиционных растительных составов, использовал в качестве медикаментов. Дальше – больше. Бурное развитие научно-технического прогресса в XX веке принесло свои губительные плоды. В нашей жизни появились такие понятия, как «хроническое отравление» и «токсическая нагрузка».

Два иероглифа

Восточная медицина развивалась обособленно от западной. Философски осмысливая патологический процесс, китайцы пишут слово «болезнь», используя два иероглифа. На обоих изображен страдающий человек, но на первом в него вонзается стрела, что указывает на вредоносные факторы внешней среды, а на втором показан пылающий огонь в сердце, означающий отсутствие контроля над негативными эмоциями. Исследования последних лет в области биохимии и нейрофизиологии подтверждают такой мудрый подход. Становясь хроническими, эти эмоции поддерживают выработку определенных веществ, которые в избыточном количестве наносят вред организму, подобно ядовитым средствам западной медицины. Например, если мы испытываем страх во время реальной опасности, то

запускается целый каскад биохимических реакций, быстро мобилизующих тело на спасительную борьбу. А у тех, кто постоянно боится и тревожится, эти же вещества, накапливаясь, разрушают почки и нарушают поток полезной энергии в тканях.

Важная задача Homo Modernus

Так как же нам, современным людям, выживать в условиях ежегодно увеличивающейся токсической нагрузки изнутри и снаружи? Ведь всем известно, что большое количество негативной информации порождает длительные болезненные переживания. Слава Богу, все совсем не безнадежно! Наш гениально устроенный организм имеет многоуровневую систему защиты от всевозможных повреждающих факторов. Вредные вещества нейтрализуются и выводятся наружу. Немаловажная роль в этом деле принадлежит сознанию. Человек должен не мешать, а помогать своему телу справляться с его очистительной функцией. Рецепты давно известны, их эффективность доказана, и они очень просты. Это замена дурных мыслей на конструктивные, полезная физическая нагрузка, гимнастика, умеренное здоровое питание, баня и массаж. Остается только доверять им и действовать!

Основная магистраль для вывода токсинов

Давайте рассмотрим одно из самых эффективных средств детоксикации организма. Для этого обратимся к мудрости китайской медицины и воспользуемся советами из книги Чжен Фуджуна «Лучший доктор – ты сам». С этим гуру восточных методов оздоровления мы уже знакомили наших читателей в прошлых выпусках. Для того, чтобы токсичные вещества наиболее полно выводились вон, доктор советует регулярно делать линейный и точечный массаж самого длинного энергетического пути в нашем теле – канала мочевого пузыря. Этот канал имеет 67 биологически активных точек. Начинается он на лице, поднимается на голову, спускается двумя парными линиями по спине вдоль позвоночника и бедрам (затем возле колена каждая пара сливается в одну линию) и заканчивается на мизинцах стоп. Точки, расположенные на внутренних линиях, называются «сочувственными» или «точками прохода». По этим путям накопившиеся отходы из внутренних органов проходят к поверхности тела – к коже, откуда организм их легко может вывести через пот или через мочу, так как в районе поясницы имеется внутреннее ответвление к почкам и мочевому пузырю. В китайских банях и оздоровительных центрах часто можно наблюдать, как на область спины ставят банки, но не стационарно, а как бы ведут их вдоль канала, делают массаж скребком или прижигание,

чтобы, используя эти точки, освободить сердце, легкие, желудок, селезенку, печень и почки от вредных отходов.

Узкое место

Самым проблемным участком в теле с точки зрения накопления токсинов китайские медики считают заднюю поверхность бедер от точки Инь-Мэнь, расположенной посередине бедра, до основной точки вывода токсинов Вэй-Чжун, которая находится в центре под коленом и называется «точкой сброса». Ее нельзя прижигать, но нужно массировать. Это место подобно автотрассе, где два ряда вдруг сходятся в один, и в час пик образуется пробка. «Если токсины накапливаются, образуются застои крови и опухоли... Так что проходимость канала на этом участке имеет фатально важное значение», – предупреждает доктор Джен. И коль в процессе жизни мы загрязняем свою среду внутри и снаружи, то должны позаботиться и о том, чтобы вредоносные остатки вовремя удалялись из нашего тела, не успев пустить в нем свои ядовитые корни.

Мария АГУТИНА