

## **Секреты врача из Поднебесной**

### **Китайский доктор о принципах восточной медицины**

Традиционная китайская медицина, при всей ее популярности в России, до сих пор остается Terra Incognita (неизведанной землей) для большинства из нас. И хотя многие слышали о тех чудесных результатах, которых удается добиваться врачам с Востока, в чем заключаются основные принципы этого альтернативного подхода к лечению, знают единицы...

Встречу с таким человеком, как Цзианхуа Лан (или, как он называет себя в общении с иностранными партнерами, Лансон Лан) из Китая, можно считать большой удачей! Это умнейший человек, имеющий высшее образование по традиционной китайской и западной медицине, а также сертификаты врача-нутрициолога (специалиста в области здорового питания), мастера акупунктуры и массажа.

#### **Врач без бороды**

Китайские врачи, как и вся китайская медицина, овеяны легендами. Мы представляем их мудрыми седобородыми старцами, в просторных кимоно, как на древних восточных гравюрах.

Доктор Лансон Лан же выглядит вполне современно: моложавый, подтянутый, активный, с хорошим английским. Он регулярно участвует в марафонах, но его мечта – международный марафон «Великая Китайская стена».

– Я участвовал во многих марафонских забегах, но в горах еще ни разу не бегал, – смеется Лансон. – Обязательно подготовлюсь и попробую!

Мой собеседник выглядит значительно моложе своих 55 лет. Видно, что он не только учит здоровому образу жизни других, но и сам следует этим принципам.

– Ты должен являть собой, своей жизнью то, во что ты веришь! – заявляет доктор из Поднебесной. – Именно поэтому здоровье – это образ жизни. То, что ты ешь, как спишь, как двигаешься – все это очень важно. А наследственность, о которой так много говорят, определяет не более 15 % нашего здоровья...

В Россию господин Лан приехал по приглашению российской компании Vital Rays как представитель известной китайской корпорации Helth&Helth, занимающейся разработкой и производством товаров для здоровья, в основе действия которых лежат принципы китайской традиционной медицины. Там он занимает должность директора отдела интернациональных связей.

#### **Гармония и баланс**

– **Господин Лан, расскажите, в чем особенность китайской медицины?**

– Наша медицина – часть древней китайской культуры. Ведь Китай – страна с богатой историей. К тому же у нас самая большая численность населения в мире – около 1,4 миллиарда жителей. И это во многом благодаря китайской медицине, принципы которой остаются неизменными на протяжении вот уже трех тысячелетий! То есть все это время китайская философия здоровья исследует правила долголетия и учит им всех желающих...

– **Как можно сформулировать основы восточного подхода к здоровью?**

– Во-первых, человек является частью вселенной! Мы все не существуем сами по себе. Есть семья – человечество, в которую все мы входим, и есть законы природы,

которые на нас влияют – приливы, отливы, восход, закат... Мы должны жить в согласии с этими законами, осознавать себя частью творения Божьего. Это выражается в молитвах, медитациях и так далее... Во-вторых, наше тело само по себе является системой. А согласно воззрениям китайской медицины, всякая система должна находиться в гармонии и балансе. К тому же система нашего тела состоит из множества других систем – сердечно-сосудистой, мочеполовой, нервной... И все это должно быть в гармонии друг с другом, тогда мы будем чувствовать себя здоровыми и энергичными! А самой главной системой в организме является система меридианов. Она невидима, но существует! По этим меридианам циркулирует энергия Ци, и именно она является основой для работы всех остальных органов и систем. Если есть проблема с почками, печенью, сердцем или любым другим органом, значит, ему не достает энергии!

### **Ци на пару**

#### **– А от чего зависит циркуляция Ци?**

– Конечно, уровень Ци зависит от многих факторов! Но могу привести в пример пищу, я ведь специалист по здоровому питанию. С точки зрения восполнения энергии самый лучший способ готовки – на пару! Когда мы едим жареные продукты, мы медленно убиваем себя. Китайская медицина рассматривает еду как одно из лекарств. То, что ты ешь, как ты готовишь свою пищу – все это путь к здоровью или к болезни. С помощью правильного питания можно вылечить практически любой недуг, вплоть до рака.

#### **– В чем основное различие в подходе к лечению между западной и восточной медициной?**

– Это очень хороший вопрос! Китайская медицина не пользуется термином «болезнь»... Мы говорим «состояние», причем «временное состояние»! Так, западные доктора фокусируются на болезнях, коих тысячи. Сколько разновидностей рака? Сколько видов диабета? И так далее. А мы фокусируемся на всем теле, на здоровье. Допустим, у человека опухоль. Сколько процентов организма она занимает? Совсем немного, десятые доли процента. И если помочь телу начать функционировать нормально, если восстановить запасы энергии, ее нормальную циркуляцию, наша природа сама справится с болезнью. А в случае с западной медициной, когда начинают облучать опухоль или воздействовать на нее химиотерапией, вместе с пораженными клетками разрушаются и здоровые.

### **Долго жить не запретишь**

#### **– Я правильно понимаю, что основа восточной медицины – высвобождение скрытых ресурсов самопомощи организма?**

– Именно так, и благодаря этому мы сможем прожить долгую и здоровую жизнь! Нам обязательно надо образовывать людей, помогать им понять, как функционирует их тело. Существует несколько факторов, особенно важных для поддержания здоровья. На первом месте – воздух. Если перекрыть человеку доступ кислорода, через несколько минут наступит смерть. Второе по важности – вода. Без еды человек может жить десятки дней, но только если он пьет. Но вода отличается от воды. Есть вода кипяченая, лишенная витальной энергии, есть просто очищенная, которая помогает выжить. А есть «живая», насыщенная минералами! Я выпиваю по 6 пол-литровых бутылок такой воды в день. Следующее по значимости – сон. Спать нужно не менее семи часов в сутки, чтобы наша энергия восстанавливалась! Ну и, конечно, физические упражнения. Всему телу необходимо движение. Есть в китайской культуре гимнастика тайцзицюань, в которой задействуется все тело, все мышцы и суставы. Перечисленные правила позволяют

жизненной энергии течь по телу и приводить в гармонию все органы и системы организма!

Роман УСАЧЕВ

*Инфо*

Цзианхуа (Лансон) Лан

родился 4 августа 1962 года

Имеет образование по традиционной китайской и западной медицине, бакалавр медицины, сертифицированный нутрициолог, диетолог, специалист по акупунктуре и массажу.

Директор отдела интернациональных связей компании Helth&Helth.

Женат, двое детей.