**Теория восстановления: теория или жизнь?**

Израиль Смолянский

Уже довольно давно во всех странах на продуктах питания стали писать данные о химическом составе продуктов и о количестве калорий в них.

Интересно, если худой человек будет есть калорийную, тяжелую пищу, то что он получит кроме гастрита?

А сколько мы все знаем примеров, когда очень полные люди истощали себя "диетами" и в результате теряли силы, здоровье.

А приобретали в конечном итоге лишние киллограммы.

Пищу ни в коем случае нельзя рассматривать как сумму полезных или вредных веществ.

Этот вопрос решается на намного более высоком энергетическом уровне.

И разобраться в этом вопросе можно только применив теорию ВОССТАНОВЛЕНИЯ.

Истинная, именно традиционная китайская медицина не разделяет врачей в зависимости от того, что он "лечит". В древнем Китае врачам платили не за то, что они вылечили, а за то, что их пациент не болеет.

Так же у них не было разделения на разные специальности.

По теории ВОССТАНОВЛЕНИЯ нет и не может быть болезни какого-то одного органа.

Специализироваться по раным органам - значит игнорировать весь организм, как единое целое, чего Китайская традиционная медицина не признает.

Специализация делает восстановление невозможным.

Организм - единое целое.

Нельзя сдать орган в ремонт на завод-изготовитель.

И именно целостность организма, зависимость и взаимосвязь всех органов и изучает истинная, традиционная медицина, основателями которой считаются тибетские и китайские ученые монахи.

Восстановление главным образом зависит от взаимодействия систем в организме.

Примером может служить музыка.

Четыре отдельных музыканта не являются квартетом.

Четыре взаимодействующих певца составляют квартет, и чем лучше они взаимодействуют, тем лучше они звучат.

Аналогично, отдельные органы не составляют организм.

Взаимодействующие органы составляют организм, и чем лучше они взаимодействуют, тем лучше мы дышим, бегаем, мыслим, говорим и делаем все остальное.

Лечение - это налаживание гармоничного взаимодействия систем организма, восстановление организма.

Согласно китайской философии восстановления органы и функции в организме объединяются нефизической энергией, протекающей в них.

Гиппократ называл ее "hysis", а китайцы называют ее "Chi".

Например, члены семьи объединяются нефизической силой - любовью.

Как семья поддерживается любовью так организм поддерживается Chi.

Некоторые "ученые" отрицали существование нефизических сил.

Но станете ли вы доверять психиатру, налаживающему отношения в вашей семье, но отрицающему существование любви и не желающему ее укреплять?

Такмм же образом, ни один китаец не доверится врачу, пренебрегающему Chi и не желающему ее укреплять.

Представьте себе, например, солдата в сложной боевой обстановке, потерявшего надежду и ждущего смерти.

Руки его дрожат, голова и плечи опущены, в глазах растерянность и страх.

Но тут он вспоминает о своей жене и детях, о родном доме, и, вдруг, смерть отодвигается.

Становится "не опасной".

Решительность вспыхивает и пронизывает его, обновляя, сметая отчаяние, успокаивая его руки, поднимая его плечи, голову, словно нефизический клич, заставляющий подчиняться его физическое существо.

В зависимости от обстоятельств, жизненная энергия "Chi" появляется и исчезает, и лечение в Китайской медицине - это дело создания тех условий (физических, психических, ментальных и духовных), при которых возникает и усиливается Chi.

ЕДИНСТВО И БОРЬБА ПРОТИВОПОЛОЖЕННОСТЕЙ

Все процессы в организме сочетают противоположности.

Мышцы напрягаются и расслабляются.

Легкие вдыхают и выдыхают.

Мы работаем и отдыхаем, говорим и слушаем и т.д

Когда противоположности гармонируют , возникает баланс и гармония.

Наконец, даже боец должен сочетать храбрость и осторожность.

Такие парные противоположности китайцы называют ИНЬ и ЯН. Все в природе построено на парных противоположностях, они проявляются всегда и во всем:

мужской пол - женский пол,

тепло - холод,

приливы - отливы, действие - противодействие, частицы - античастицы и т.д

Определяющим признаком ИНЬ-ЯН пар является следующее:

когда ИНЬ растет, ЯН уменьшается и наоборот (как качели) и каждое из них при достижении максимального значения порождает свою противоположность.

Китайцы обнаружили, что организм и протекающие в нем процессы полны парных противоположностей.

И, когда они гармонируют, наступает физиологический баланс (усиливатся Chi), создавая состояние покоя и благополучия - комфорта, называемого здоровьем.



Проблемы со здоровьем возникают, когда этот баланс нарушается. Китайцы называют это дисгармонией.

Она создает все дискомфорты, которые мы ассоциируем с болезнью, - симптомы, присущие стрессу.

Мы часто говорим о болезнях, как о вещах.

"У нее рак"- говорим мы (у нее еще двое детей, муж, машина, дом).

"0н наградил ее гонореей" - говорим мы (...может, в следующий раз ее наградят чем-то более приятным?).

Эта привычка относиться к болезням, как к вещам, смешит китайцев, они считают это наивным.

Болезнь - это всего-навсего дисгармония, говорят они, из-за слабости и плохого взаимодействия систем организма, как единого целого.

Восстановите гармонию (говорит их опыт), и болезнь уйдет.

Эта гармония и есть ВОССТОНОВЛЕНИЕ, являющееся целью Китайской медицины.

Чтобы его достичь, нужно регулировать свой образ жизни.

Баланс в организме достигается сбалансированной жизнью.

Эта зависимость здоровья от стиля жизни для китайских врачей - само собой разумеющееся; может быть потому, что они изучали ее более тридцати веков.

И их опыт говорит: мы восстанавливаем баланс в нашем организме, регулируя свое мышление, питание и поведение.

Китайские и тибетские монахи также изучали и принудительные методы воздействия.

Такие, как иглоукалывание, открывающее каналы связи между системами, лечебные и пищевые травы, действующие, как биохимические вещества.

Но для достижении прочной и устойчивой гармонии, они регулируют простые повседневные вещи.

И одной из таких повседневных регулируемых вещей, но самой важной, является питание.

Поэтому китайцы старательно изучали натуральные продукты питания, уделяя особенное внимание широкой категории растении, называемых пищевыми травами.

В противоположность лечебным травам, действующим как лекарства, пищевые травы только питают организм.

Благодаря многовековому опыту китайцы создали всеобъемлющую науку о пищевых травах, которую они базируют на трех основных принципах: разнообразие, формулирование и концентрация.

Разнообразие заключается в изучении отличительных свойств пищевых трав.

Одни травы зеленые, другие - желтые; у одних пышная листва, другие травы компактны; одни растут вниз, другие - вверх...

Много существует таких отличий, и мы балансируем себя потреблением как можно большего количества с разнообразными качествами пищевых трав.

В противоположность этому, в западной медицине пищевая ценность продуктов питания определяется содержанием в них химических питательных веществ: витаминов, минералов, жирных кислот, протеинов и карбогидратов.

У нас целью питания является потребление рекомендуемого суточного количества этих химических веществ, что мы могли бы делать, проглотив "питательную таблетку", или три раза в день выпивая по стакану их смеси в воде.

Отсюда и идея создания так называемых "искусственных продуктов", игнорирующая тот факт, что натуральные продукты представляют собой нечто большее, чем простой набор химических веществ.

Однако, смесь питательных веществ не является пищей, даже если она содержит все питательные элементы в нужном количестве.

Если графитом еще как-то можно себя "украсить", то писать алмазом точно невозможно.

Хотя и то и другое углерод.

С точки зрения Китайской медицины, важным является не просто питательные вещества и их количество, но и как они ранжированы и связаны.

Ранжировка создает различия в продуктах, даже когда питательные вещества в них одни и те же, а сбалансированность этих различий создает баланс в нашем организме.

Природная ранжировка этих веществ является уникальным и индивидуальным качеством всякого натурального пищевого продукта, и только за счет разнообразия нам удается получать от них пользу.

Т.е., если мы изучали десятки видов полезных растений, китайцы изучали тысячи, понимая, что каждое имеет свои уникальные достоинства.

Формулирование - комбинирование трав для получения лучшего эффекта.

Китайцы составляют из пищевых трав комбинации - формулы.

Они, подобны кулинарным рецептам, только их цель не вкус, а достижение здоровья.

Как и в ориентированных на вкус рецептах, эти, ориентированные на здоровье формулы, содержат множество пищевых трав, в определенных количествах и взаимосвязях.

Когда определенные пищевые травы комбинируются в правильных пропорциях, возникают их лечащие свойства, такие же тонкие, как вкусовые качества.

И, как неправильные пропорции портят вкус блюда, так же они влияют на лечебную эффективность формулы.

Формулирование включает в себя усиление качеств, что зависит от способов выращивания, уборки, переработки и препарирования.

Пропитывая одну траву экстрактом другой вы измените свойства обеих.

Высушите или отварите ее - и снова получите новые свойства.

Благодаря такому усилению определенных свойств эти формулы - не просто набор определенных ингредиентов, они - совокупность функций, соединяющих отдельные части в сбалансированное целое.

Практика подтвердила как сами формулы, так и положенные в их основу принципы, которые с годами совершенствовались.

Концентрация - идеальная усваиваемось формул.

Вначале травы высушивают, удаляя воду, или приготавливают их в виде чаев, которые можно потом настаивать крепкими или слабыми.

В наши дни, благодаря новейшим технологиям, концентрация осуществляется более внушительными методами.

Как и раньше, все начинается с дегидрации свежих трав, но, затем используется пропитывание всякого рода для отделения растворимых в воде и растворимых в жирах питательных веществ от массы.

Наконец, раствор обезвоживается распылением или замораживанием и превращается в мелкий порошок.

Таким образом, из 10 кг растений получается менее 1кг тончайшего порошка.

ПЯТЬ СИСТЕМ ОРГАНИЗМА.

По представлениям монахов Китая и Тибета у человека есть пять систем, пять функций организма.

Имунная (дерево).

Эндокринная (огонь)

Пищеварительная (металл)

Дыхательная (воздух)

Циркуляционная (вода)

Давайте проследим что получается:

Дерево поддерживает огонь.

Огонь сжигает дерево.

Дерево удобряет золой землю и огонь плавит металл.

Вода гасит огонь.

Дерево корнями в земле.

Земля производит металл.

Расплавленный металл это вода.

И много, много других взаимодействий.

Точно так же и системы организма.

Именно поэтому и необходим баланс между этими системами.

И именно этот баланс есть здоровье.

ПРЕОДОЛЕТЬ ОРГАНИЗМ?

Давайте сравним два метода.

Метод традиционной китайской мидицины и догмы схоластической западной.

Метод Западной медицины (замещение) начинается с локализации проблемы путем сужения ее до определенного участка функции в пределах одного органа.

Затем врачи регулируют функцию на этом участке (стимулируют или подавляют ее) с помощью лекарства.

Это привело к применению двух основных видов лекарств - стимуляторов и ингибиторов, которые можно назвать повышающими и снижающими, потому что они созданы для усиления или для подавления определенных биохимических процессов по усмотрению врача.

В принципе, это - та же китайская идея стимулирования и подавления, но под другим руководством.

В первом случае врач и лекарства замещают работу организма (отсюда - метод замещения), и делают они это отдельно относительно одного из бесчисленных биохимических процессов, который по мнению врача нуждается в регулировании.

Но лекарство представляет собой своего рода насильственный энергетический импульс, который в ходе его путешествия по организму будет погашен.

Такое гашение даст то, что мы называем толерантностью, сопротивлением (аллергией) или привыканием к лекарствам (наркомания).

И, хотя некоторые западные врачи пренебрегают этим явлением в теории, на практике они его признают, применяя дополнительные препараты, чтобы "гасить" процесс гашения в организме, т.е. преодолевать сам организм.

В отличие от этого, китайский метод восстановления начинается с поисков признаков дисбаланса, указывающих, что собственные процессы организма по усилению и подавлению функций разладились.

Китайцы истолковывают это, как голодание.

Организм сигнализирует о том, что он нуждается в определенном питании.

Другими словами, они в определенных внешних признаках видят доказательство, что взаимодействие и связи между функциями систем стали нечеткими и слабыми.

И это происходит, говорят китайцы, потому что они голодают, -значит, их нужно подпитать.

Вот это направленное питание систем организма и есть процесс востановления.

Восстановлением, как исключительным методом лечения, объясняется то, почему китайцы организуют свое питание в зависимости от того, какую функцию они стремятся подпитать и восстановить.

Такую организацию питания представляют формулы из пищевых трав.

Метод восстановления ставит перед собой три цели, которые достигаются семью базовыми формулами из пищевых трав.

Вот эти три основных цели:

напитать стимулирующий цикл;

напитать подавляющий (контролирущий) цикл;

напитать функции пяти основных систем, действующих в пределах этих двух циклов (Имунная, эндокринная, пищеварительная, дыхательная, циркуляционная).

Сокращенно эти три цели называются NBC по первым буквам их названий по английски:

N - Nutrition (питание).

Цикл стимулирования активизирует процессы производства и использования энергии.

Питание этого цикла - своего рода заправка энергетическим топливом.

В - Balance (баланс).

Пять основных функций действуют в направлении создания баланса и гармонии в организме.

Их питание дает ясные и точные связи при взаимодействии, что делает достижение состояния баланса возможным.

С - Cleansing (очистка).

Цикл контроля активизирует процессы восстановления способности организма использовать энергию.

Очистка - наиболее важный процесс в оздоровлении организма, и питание цикла контроля помогает ее поддерживать.

Восстановление здоровья организма обеспечивается достижением трех вышеукаанных целей (питание, баланс и очистка) NBC с помощью семи основных формул (комбинации из пищевых трав), каждая из которых построена специально для определенного цикла и функции:

цикл стимулирования, цикл подавления и для питания каждой из пяти основных функции.

Метод восстоновления заключается в питании собственных оздоровительных процессов организма (саморегулирование и самовосстановление) и в предоставлении организму самому руководить этими процессами, так как в нем природой заложена вся необходимая для этого информация, и он сам умеет защищать себя и избавляться от заболеваний, независимо - понимаем мы, как он это делает, или нет.

Наша задача - снабдить его всем необходимым "сырьем", чтобы он совершил это чудо исцеления.

В течение миллионов лет организм животных и человека вырабатывал в процессе приспособления к окружающей среде замечательное свойство - сопротивляться вредоносным воздействиям".

Эта особенность, очень образно названная И.П. Павловым "физиологической мерой против болезни", позволяет живым организмам выходить победителями в опасных ситуациях, используя собственные, внутренние силы.

**Список литературы**

Для подготовки данной работы были использованы материалы с сайта <http://abc-health.net/>